

**HSP Voimaryhmissä käyvien erityisherkkien kokemuksia
voimavaroista ja jämäkkydestä**



Sosiaalialan opinnäytetyö
Sosionomikoulutus, Syksy 2021
Lotta Tuominen

| | | |
|-----------|--|------------|
| Tekijä | Lotta Tuominen | Vuosi 2021 |
| Työn nimi | HSP Voimaryhmissä käyvien erityisherkkien kokemuksia voimavaroista ja jämäkkydestä | |
| Ohjaaja | Mare Orman | |

TIIVISTELMÄ

Erytyisherkkyyys on temperamenttipiirre, joka periytyy sukupolvelta toiselle, niin ihmisillä kuin eläimillä. Vaikka piirre on aina toiminut osana yhteiskuntaa, osa erityisherkkistä kokee sen haasteelliseksi. Nykyään pinnalla ovat haasteet mielenterveydessä. Suomessa apua erityisherkkille tarjoaa HSP Suomi ry, joka on kerännyt yhteensä tuhat jäsentä ympäri Suomea. Opinnäytetyö kohdistui HSP Voimaryhmiin, joiden avulla yhdistys pyrkii ennaltaehkäisemään erityisherkkien masentumista ja syrjäytymistä. Tarkoituksena oli selvittää HSP Voimaryhmäläisten lähtökohtia, ryhmäläisten kokemuksia erityisherkkyyden vaikutuksesta voimavaroihin ja jämäkkyteen sekä sitä, miten erityisherkkyyden positiiviset ominaisuudet tukivat osallistujien jaksamista.

Erytyisherkkyyttä, voimavaroja ja jämäkkyyttä tarkastelevien teorioiden pohjalta toteutettiin laadullinen tutkimus. Aineisto kerättiin Webropol-kyselylomakkeella, jonka linkki lähetettiin yhdistyksen toimesta kaikille vuonna 2021 HSP Voimaryhmiin osallistuneille. Lomake sisälsi neljä avointa tutkimuskysymystä, joihin vastasi yhteensä 12 osallistujaa. Tutkimus keskittyi erityisesti osallistujien kokemuksiin, jolloin siitä jätettiin pois tieto osallistujien iästä tai sukupuolesta. Narratiivinen aineisto analysoitiin teemoittelemalla.

Tulokset osoittivat, että kyselyyn vastanneiden kokemukset olivat hyvin samansuuntaisia aikaisemman tietopohjan kanssa. Selvisi, että HSP Voimaryhmät tavoittivat suhteellisen uupuneita, ulkopuolisia ja tiedonjanoisia erityisherkkiä. Piirre koettiin enemmän taakaksi kuin avuksi voimavaroissa ja jämäkkydessä. Erityisesti tämä näkyi jämäkkyyttä käsittelevän kysymyksen kohdalla. Tosin vahvat tunteet, kauneudentaju, syvällisyys ja luovuus olivat ominaisuuksia, jotka ajoittain auttoivat osallistujia jaksamaan. Erytyisherkkyyttä koskevat haasteet korostuivat osallistujien vastauksissa eniten viimeisen tutkimuskysymyksen kohdalla, sillä heidän oli haastavaa kuvailla piirteensä positiivisia puolia. Tutkimusta voisi jatkossa kohdistaa yli 55-vuotiaiden herkkyyteen, koska tutkimuksia ikääntymisen vaikutuksia erityisherkkyyteen ei juurikaan ole.

Avainsanat erityisherkkyyys, voimavarat, jämäkkyys, mielenterveys

Sivut 53 sivua ja liitteitä 4 sivua

| | | |
|-------------|--|-----------|
| Author | Lotta Tuominen | Year 2021 |
| Subject | Mental resources and assertiveness experienced by highly sensitive people attending HSP Voimaryhmä | |
| Supervisors | Mare Orman | |

ABSTRACT

Highly sensitive personality is a trait that is inherited from generation to another, both in humans and animals. While the trait has always been a part of society, some highly sensitive people find it challenging. Nowadays the current challenges focus on mental health. The Finnish HSP association, HSP Suomi ry, provides help for highly sensitive people in Finland. The association has one thousand members around Finland. The thesis focused on the HSP Voimaryhmä, which the association uses to prevent the depression and exclusion of highly sensitive people. The purpose of the thesis was to chart the premises of HSP Voimaryhmä members and their experiences of how the high sensitivity affects their mental resources and assertiveness, as well as how the positive qualities of high sensitivity support the participants' stress management.

Based on the theories about high sensitivity, mental resources and assertiveness, a qualitative study was conducted. The material was collected using a Webropol survey which was sent by HSP Suomi ry to all highly sensitive people who participated in the HSP Voimaryhmä in 2021. The survey contained four open-ended research questions, which were answered by a total of 12 participants. The information about age and gender was excluded because the survey focused specifically on the experiences of the participants. The narrative material was analysed by thematizing.

The results showed that the experiences of the participants were parallel to the theoretical framework. It was found out that HSP Voimaryhmä reached highly sensitive people who felt relatively weary, excluded and hungry for information. The trait was experienced more as a burden than help in mental resources and assertiveness. This was shown specifically with the question that concerned assertiveness. However, strong emotions, a sense of beauty, depth and creativity were qualities which often helped the participants' stress management. The challenges related to high sensitivity were highlighted the most in the last research question, because the participants found it challenging to describe the positive sides of the trait. Further research could be targeted towards the sensitivity of people over 55 years of age, because there are few studies about how ageing affects high sensitivity.

Keywords highly sensitive personality, mental resources, assertiveness, mental health

Pages 53 pages and appendices 4 pages

Sisälllys

| | | |
|-------|---|----|
| 1 | Johdanto | 1 |
| 2 | Opinnäytetyön tietoperusta | 3 |
| 2.1 | HSP Suomi ry | 3 |
| 2.2 | Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus | 4 |
| 3 | Opinnäytetyön tietoperusta | 5 |
| 3.1 | Mitä erityisherkkyydellä tarkoitetaan? | 5 |
| 3.1.1 | Erytyisherkkyyys piirteenä | 6 |
| 3.1.2 | Samalla erilainen, samalla samanlainen | 7 |
| 3.1.3 | Erytyisherkkyyden tutkimuksesta | 9 |
| 3.2 | Voimavarat ja jämäkkyys osana ihmisen hyvinvointia | 10 |
| 3.2.1 | Akut täynnä voimavaroja | 11 |
| 3.2.2 | Jämäkkyys ei ole itsekkyyttä | 12 |
| 3.3 | HSP Voimaryhmien toiminta | 13 |
| 3.3.1 | ”Every problem is a frustrated dream” | 14 |
| 3.3.2 | Vertaisuuden voima | 17 |
| 3.3.3 | Voimaantuminen on ihmisen kasvuprosessi | 18 |
| 4 | Aikaisemmat tutkimukset | 19 |
| 4.1 | Erytyisherkkyyys ja yhdistyksen tuki | 20 |
| 4.1.1 | Erytyisherkan tuen tarve | 21 |
| 4.1.2 | Erytyisherkkyyys ja vertaistuki | 22 |
| 4.2 | Erytyisherkkyyden asettamat haasteet ja niiden ratkominen | 23 |
| 4.2.1 | Erytyisherkkyyys ja mielenterveys | 24 |
| 4.2.2 | Erytyisherkkyyys osana hyvinvointia | 26 |
| 5 | Tutkimustehtävä ja -menetelmät | 29 |
| 5.1 | Tutkimustehtävä ja kysymykset | 29 |
| 5.2 | Tutkimusmenetelmä ja -aineisto | 30 |
| 6 | Tutkimustulokset | 33 |
| 6.1 | HSP Voimaryhmäläisten lähtötilanteet | 33 |
| 6.2 | HSP Voimaryhmäläisten kokemukset voimavaroista ja jämäkkyudesta | 34 |
| 6.3 | HSP Voimaryhmäläisten kokemukset erityisherkkyyden positiivisista vaikutuksista jaksamiseen | 40 |
| 7 | Johtopäätökset | 43 |
| 7.1 | Opinnäytetyön tulokset ja aikaisemmat tutkimukset | 43 |

| | | |
|--------------|---------------------------------|----|
| 7.2 | Johtopäätösten yhteenveto | 47 |
| 7.3 | Luotettavuus ja eettisyys | 49 |
| 7.4 | Jatkotutkimustarpeet..... | 51 |
| Lähteet..... | | 53 |
| 2 | | |

Liitteet

- Liite 1 Aineistonhallintasuunnitelma
- Liite 2 Ohjeistettu Webropol-kysely

1 Johdanto

Erytyisherkkyyys, eli HSP (*Highly sensitive person*) on temperamenttipiirre, joka voidaan muiden temperamenttipiirteiden tavoin nähdä monimuotoisena ominaisuutena ja osana ihmisen persoonallisuutta. Piirre ei kosketa vain ihmisiä, vaan nykytiedon valossa sitä esiintyy yli sadalla erilaisella lajilla, esimerkiksi banaanikärpäisillä (Aron, 1999/2020, s. 13). Kaikkialla piirre on auttanut lajia selviytymään. Moni erityisherkkä kokee kuitenkin oman piirteensä ajoittain haasteelliseksi, erityisesti kiireen täyteisessä nyky-yhteiskunnassamme. Suomessa erityisherkkiä ihmisiä auttaa HSP Suomi ry, jonka kanssa opinnäytetyö on toteutettu. Yhdistykseen liittyneitä jäseniä on yhteensä noin tuhat ympäri Suomea. HSP Suomi ry pyrkii toiminnallaan aktiivisesti lisäämään erityisherkkyyttä koskevaa tietoa ja ymmärrystä. (HSP Suomi, 2021)

Opinnäytetyö on tutkimuksellinen ja sen tavoitteena on lisätä tietoa ja ymmärrystä erityisherkkyydestä. Tutkimuksella on yhteiskunnallista merkitystä, sillä erityisherkkyyys on mediaseksikkyydestään huolimatta vielä osin tuntematon ja vähän tutkittu aihe. Tämä voi johtua siitä, että piirteen esiintyvyys väestöstä on noin 15-20 % (Aron, 1999/2020, s. 23). He ovat vähemmistönä päiväkodeissa, kouluissa, työpaikoilla ja oikeastaan koko yhteiskunnassa (Satri, 2015, s. 44). Tähän tulisi kiinnittää huomiota sosiaali- ja terveysalalla, sillä muun muassa sosionomit kohtaavat työkentällään useita erilaisia vähemmistöryhmiä. Sosionomi voi kohdata erityisherkan aivan missä tahansa, päiväkodissa, vanhempana koulussa, maahanmuuttajan ohjaustilanteessa tai vaikka mielenterveyskuntoutujana. Sosionomi saattaa myös itse olla erityisherkkä, sillä psykologian tohtori ja psykoterapeutti Elaine Aronin (1999/2020, ss. 132–141) mukaan erityisherkkät hakeutuvat helposti erilaisille neuvonantamiseen liittyville ammattialoille, esimerkiksi opettajan, psykologin, sairaanhoitajan, papin tai sosiaalialan työntekijän ammatit, joita kaikkia voidaan kuvailla myös kutsumusaloiksi. On kuitenkin hyvä muistaa, että erityisherkkä voi työskennellä millä tahansa alalla. Aron (1999/2020, s. 138) täsmentääkin, että erityisherkillä on tapana muovata työtänsä omanlaisekseen. Tieto erityisherkkyydestä on hyödyllinen, sillä sosionomi voi hyödyntää tietoa niin työssään kuin omassa arjessaan.

Erytyisherkkyyys valikoitui opinnäytetyön aiheeksi, sillä se on kiinnostanut minua siitä lähtien, kun löysin piirteen itsestäni. Hetki oli erityinen ja muutti elämäni pysyvästi, siksi haluan tietää aiheesta niin paljon kuin mahdollista. Aihe on myös ajankohtainen: Aronin (Satri, 2019, s. 107)

arvioiden mukaan erityishervät edustavat suurissa määrin psykoterapian asiakkaita. Onko piirteen kanssa eläminen niin haastavaa, että monet hakevat siihen apua vai vaikeuttaako ympäröivä kulttuuri piirteen kanssa elämistä? Toisaalta psykoterapiaan hakeutuminen voi kertoa myös siitä, että erityishervät ovat tietoisia omasta hyvinvoinnistaan ja ymmärtävät sen, milloin he tarvitsevat tukea omaan jaksamiseen. Terapiassa käynti voitaisiin siis ymmärtää hyvänä asiana ja nähdä se vain itsestä huolehtimisena. Erityisherkkyyden ja mielenterveyden yhteyttä tulisi kuitenkin tutkia laajemmin, jotta voitaisiin löytää lisää keinoja erityisherkkien hyvinvoinnin tukemiseen.

Tässä opinnäytetyössä tutkimus kohdistuu HSP Voimaryhmiin, jotka on suunnattu erityisherkillä ihmisille. Ryhmien avulla HSP Suomi ry pyrkii ennaltaehkäisemään erityisherkkien ihmisten masentumista ja syrjäytymistä. Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää sitä, mistä lähtökohdista HSP voimaryhmiin hakeuduttiin sekä miten HSP Voimaryhmän jäsenet kokivat erityisherkkyyden vaikuttavan omiin voimavaroihin ja jämäkkyyteen. Lisäksi selvitetään ryhmäläisten kokemuksia siitä, miten erityisherkyys auttaa omaan jaksamiseen. Opinnäytetyön kyselytutkimus toteutettiin kartoittamalla vuonna 2021 HSP Voimaryhmiin osallistuneiden erityisherkkien kokemuksia laadullisen tutkimuksen keinoin. Kysely lähetettiin sähköpostin välityksellä HSP Suomi ry:n toimesta kevään ja syksyn HSP Voimaryhmäläisille. Opinnäytetyössä viitataan erityisherkkyyteen myös käsitteellä herkkyys ja piirre.

2 Opinnäytetyön tietoperusta

Opinnäytetyön työelämäyhteytenä toimi HSP Suomi ry, jonka toiminta ja tavoitteet kuvataan tutkimuksen taustaksi. Lisäksi tässä luvussa avataan työelämäyhteyden ja tutkimuksen tavoitteiden taustaa ja tarkoitusta sekä selvennetään sitä, miksi tutkimus tehtiin ja mihin aineiston tuloksilla pyritään.

2.1 HSP Suomi ry

Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä HSP Suomi ry:n kanssa. Yhdistys perustettiin vuonna 2013, jolloin se tunnettiin nimellä HSP -Suomen erityisherät ry. Yhdistykseen liittyneitä jäseniä on yhteensä noin tuhat ympäri Suomea. HSP Suomi ry pyrkii toiminnallaan aktiivisesti lisäämään erityisherkkyyttä koskevaa tietoa ja ymmärrystä. Lisäksi tarkoitus on edistää ja valvoa erityisherkkien tasa-arvoa ja hyvinvointia. Tämä tapahtuu järjestämällä erilaisia ryhmiä ja tapaamisia, joiden avulla erityisherkillä on mahdollisuus luoda yhteyksiä ja näin ylläpitää omia voimavarojaan. (HSP Suomi, 2021)

Koska yhdistyksen pyrkimys on kerätä ja levittää tietoa erityisherkkyydestä, he ovat jo monien vuosien ajan tukeneet opinnäytetöiden tekijöitä. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että yhdistys auttaa tiedon saamisessa ja on valmis tekemään yhteistyötä erilaisia ryhmiä, sosiaalisen median kanavia ja apulinjoja hyödyntäen. Näin on tarkoitus tehdä myös tässä opinnäytetyössä, sillä tutkimus kohdistuu HSP Suomi ry:n järjestämiin HSP Voimaryhmiin.

Yhdistys on virallisesti järjestänyt HSP Voimaryhmiä vuodesta 2019 lähtien. HSP Voimaryhmät -hanke alkoi vuonna 2017, ja onnistuneen voimaryhmätoiminnan ansiosta STEA myönsi hankkeelle rahoituksen vuosille 2019-2021. Taustalla toimii myös tutkimukset siitä, että erityisherät ihmiset kokevat ei-herkkiä helpommin stressiä ja yksinäisyyden tunnetta. Tämä voi altistaa muun muassa kakkostyypin diabetekselle tai masennukselle. Voimaryhmien avulla kehitetään osallistujien toimintakykyä ja osallisuutta, mikä toteutetaan ratkaisukeskeisiä toimintamalleja hyödyntäen ja tarjoamalla jokaiselle osallistujalle matalan kynnyksen vertaistukea. HSP Voimaryhmät on suunniteltu ehkäisemään syrjäytymistä ja masennusta, joten ne ovat pääasiallisesti suunnattu niille erityisherkillä, jotka ovat vaarassa syrjäytyä. (HSP Voimaryhmät, n. d.)

HSP Voimaryhmät ovat pieniä, enintään kuuden henkilön ryhmiä. Jokainen osallistuja asettaa tapaamisten alkaessa henkilökohtaisen tavoitteen, jota hän tavoittelee aktiivisesti muiden osallistujien ja ohjaajan tuella. Ryhmäläiset tapaavat toisensa joka toinen viikko, yhteensä kahdeksan kertaa. Ryhmän vaikutusta osallistujien elämänlaatuun arvioidaan ensimmäisellä ja viimeisellä tapaamiskerralla, mutta myös kahden kuukauden päästä ryhmän tapaamisten loputtua. (HSP Voimaryhmät, n.d.)

2.2 Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia, mistä lähtökohdista HSP Voimaryhmiin hakeuduttiin ja miksi, mutta myös kartoittaa sitä, miten osallistujat kokivat juuri erityisherkkyyden vaikuttaneen mielenterveydellisiin tekijöihin, kuten voimavaroihin ja jämähyyteen. Lisäksi tutkittiin sitä, miten HSP Voimaryhmien jäsenet kokivat erityisherkkyyden auttaneen heitä omassa jaksamisessa. Tavoitteena oli selvittää, mitkä tekijät voivat kääntää erityisherkkyyden altistavaksi ominaisuudeksi ja mitkä tekijät taas vahvistaviksi vaikuttajiksi. Esimerkiksi voiko alttius syvälliseen ajatteluun vaikuttaa negatiivisesti omien rajojen asettamiseen? Tai voiko herkän hermojärjestelmän avulla nauttia entistä enemmän niin sanotuista arjen pienistä iloista siten, että ne lisäävät ihmisen voimavaroja? Opinnäytetyön tavoitteena on myös lisätä yleisesti ymmärrystä erityisherkkyydestä.

Mielenterveyden ja erityisherkkyyden yhteyksien tutkiminen on koko opinnäytetyön perusta, sillä HSP Voimaryhmä- hanke kehitettiin muun muassa masennuksen ehkäisyyn. Aihe on tärkeä, sillä Aronin (2000/2014, s. 50) mukaan erityisherkkäät ovat piirteensä takia muita alttiimpia uupumiselle, itse kriittisyydelle, masennukselle ja ahdistukselle sekä traumatisoivissa tilanteissa toivottomuudelle ja turvattomuudelle. Syvälinen, mutta tunnepitoinen pohdinta saattaa voimistaa entisestään olemassa olevaa pahaa oloa. Lisäksi Aronin (Satri, 2019, s. 107) arvioiden mukaan noin puolet psykoterapian asiakkaista ovat erityisherkkiä, on otettava huomioon, että luku perustuu vain arvioon ja pyrkii olemaan suuntaa-antava. Seikkaa kuitenkin selittää se, että piirteensä takia erityisherkkäät ovat herkempiä kasvuympäristönsä vaikutteille niin lapsuudessa kuin aikuisuudessakin. Jos arvio pitää paikkansa, aiheen tutkimiselle on painavat syyt. Terapiaan hakeutuminen voi merkitä sitä, että suurella osalla erityisherkkistä on hankaluuksia elää oman piirteensä kanssa. Nämä samat haasteet voivat myös olla mahdollisia syitä, miksi osa erityisherkkistä hakeutuu HSP Voimaryhmiin.

Janna Satri (2015, s. 39) määritelmien mukaan arviolta kolmasosa erityisherkkistä on käynyt läpi vaikean lapsuuden. Vaikeissa kasvuolosuhteissa kehittynyt erityisherkkä kasvaa muita todennäköisemmin kroonisesti ujoksi tai araksi sekä ahdistukseen ja masennukseen taipuvaiseksi. He voivat myös kärsiä voimakkaista häpeän tunteista. Tämä ei tietenkään selitä kaikkia psykoterapiaan hakeutuvia erityisherkkiä, mutta voi olla osasy. Muutkin kuin vaikean lapsuuden eläneet erityisherkkät voivat ahdistua, masentua ja uupua, jos he kohtaavat todella raskaita ja stressaavia elämäntilanteita (Satri, 2015, s. 39). Siksi ongelmien lisäksi tulee tutkia myös sitä, mitkä erityisherkkyyden puolet voidaan kääntää voimavaroiksi. Miten erityisherkkä ihminen voi hyödyntää ainutlaatuista piirrettään niin, että piirteen positiiviset puolet vallitsevat arkea enemmän kuin sen varjo puolet. Erityisherkin tulee joka tapauksessa opetella sopivia tapoja elää piirteensä kanssa siten, että selviää voimakkaistakin tunteita ja palautuu saamastaan kuormituksesta (Satri, 2015, s. 40).

3 Opinnäytetyön tietoperusta

Opinnäytetyössä käytettävä teoreettinen tietoperusta pohjautuu aikaisempiin tutkimuksiin erityisherkkyydestä. Tässä luvussa avataan tarkemmin sitä, mitä erityisherkkyydellä tarkoitetaan ja miten piirrettä on tutkittu aikaisemmin. Määritellään voimavaran ja jämähäköyden käsitteet, jotka ovat tämän opinnäytetyön kannalta keskeisiä käsitteitä. Lisäksi kuvataan HSP Voimaryhmien toimintaa ratkaisukeskeisyyden, yhteenkuuluvuuden ja voimaantumisen käsitteiden kautta.

3.1 Mitä erityisherkkyydellä tarkoitetaan?

Herkkyys on ihmisille luontaista, ja siihen liittyvä kokemusmaailma on hyvin yksilöllinen. Herkkyystasot ja se, minkä suhteen ollaan herkkiä, vaihtelee yksilöittäin. Mikä sitten erottaa erityisherkin herkästä ja ei-herkästä ihmisestä? Satri (2015, s. 42) kuvaa herkkyyttä ilmiönä, joka vaihtelee ihmisissä, mutta erityisherkkyyttä hän kutsuu persoonallisuustyyppiä. Erityisherkkyyttä nähdään osana persoonaa, sillä se on synnynnäisesti saatu piirre. Tosin kokemukset vaikuttavat, kuten kaikkeen muuhunkin. Koska erityisherkkyyttä on synnynnäistä, se tarkoittaa myös piirteen vahvaa periytymistä. Piirre kulkee suvuissa usein periytyen vanhemmalta ainakin yhdelle jälkeläiselle. Vaikka ihmisestä tuntuisi siltä, että hän on perheen tai sukunsa ainoa erityisherkkä, hyvin todennäköisesti joku hänen isovanhemmistaan tai muista sukulaisistaan on myös erityisherkkä. (Satri, 2015, s. 42)

3.1.1 Erityisherkkyyden piirteitä

Mitä erityisherkkyydellä tarkoitetaan? HSP (*Highly sensitive person*) on Aronin (1999/2020, s. 11) luoma käsite, joka suomennettuna tarkoittaa erityisherkkää henkilöä. Hän käyttää piirteiden kuvailuun myös käsitettä aistitiedon käsittelyn herkkyys, eli *Sensory-processing sensitivity*. Suomessa erityisherkkyyttä voidaan kuvata sanoilla aisti- ja tunneherkkyys tai erityisen sensitiivinen ihminen (Satri, 2015, s.36; 2019, s. 19). Aronin (2000/2014, s. 27) määritelmän mukaan erityisherkkä ihmiset ovat henkilöitä, joiden hermojärjestelmä on synnynnäisesti ja geneettisesti herkistynyt havaitsemaan vivahteita. Heillä on muita enemmän taipumusta syventyä sisäisiin pohdintoihin, ja ulkoiset kokemukset uuvuttavat heidät nopeammin. On tärkeää tiedostaa, että erityisherkkyydestä puhuttaessa emme puhu vain pienestä omituisuudesta vaan hermojärjestelmien toiminnan merkittävästä, normaalista ja synnynnäisestä eroavaisuudesta, jonka vaikutus ulottuu ihmisen kaikkiin elämän osa-alueisiin. Aron (2000/2014, ss. 49–50) kuitenkin tarkentaa, ettei kyse ole siitä, että erityisherkkien näkö tai kuulo olisi muita yliluonnollisesti herkempi. Erityisherkkä jäsentävät vastaanotettua tietoa huolellisemmin. Asioita pohditaan, analysoidaan ja tutkitaan tarkkaan, osittain myös erityisherkkänsä tiedostamatta asiaa. Juuri tämän takia erityisherkkä ylirasittuvat ja uupuvat ei-herkkiä nopeammin. Yksinkertainen kuvaus erityisherkkyyden monista eri puolista kiteytyy Aronin (1999/2020, ss. 16–20) luomaan muistisääntöön: EVÄS.

Emotionaalinen reaktiokyky

Vivahteiden vaistoaminen

Ärsykeherkkyys

Syvällinen käsittely

Muistisääntöön eri osat muodostavat käytännössä toimivan kokonaisuuden, joka kuvaa hyvin erityisherkkänsä mielenmaisemaa. Emotionaalisen reaktiokyvyn takia erityisherkkänsä tunteet viriävät helposti ja voivat vaihdella päivän aikana nopeasti ilman mitään ulkoista syytä. Erityisherkkä ei voi juuri vaikuttaa siihen, että hän reagoi asioihin tunnetasolla voimakkaasti. Vivahteiden vaistoamisen ansiosta erityisherkkänsä voivat poimia keskusteluista tai ympäristöstään pieniäkin yksityiskohtia. Ärsykeherkkyys altistaa fyysiselle ylikuormitukselle, sillä erityisherkkänsä keho käsittelee luontaisesti kaiken saamansa aistitiedon. Tämä tarkoittaa valtavia tietomääriä, mikä

puolestaan tarkoittaa alttiutta väsymiselle. Reaktiota selittää ihmisen autonomine, eli tahdosta riippumaton hermosto, joka on erityisherkkyyden myötä myös herkempi aistitiedon käsittelyyn. Ylikuormittuminen ei välttämättä heti tunnu pahalta, mutta pitkittyessään erityisherkkä vajoaa lähes automaattisesti alivirittyneeseen tilaan, sillä keho vaatii lepoa rankasta suorituksesta. Erityisherkkät ihmiset joutuvat luomaan elämäntavan, jossa ärsykkeet, virikkeet ja niistä saatu lepo ovat tasapainossa. Syvälinen käsittely mahdollistaa puolestaan kyvyn tulkita asioita monipuolisesti ja tarkasti, siksi erityisherkkiä helposti kuvataan analyttisiksi ihmisiksi. Oikein käytettynä syvälinen käsittely tuottaa usein reiluja ja toimivia ratkaisuja arkeen ja työhön, mutta niin sanotusti väärin käytettynä se johtaa turhan itsekriittiseen ajatteluun — erityisesti tilanteissa, joissa erityisherkkä saa palautetta omasta työstään tai itsestään. (Satri, 2015, ss. 37—38)

3.1.2 Samalla erilainen, samalla samanlainen

Vaikka erityisherkkät ihmiset jakavatkin paljon samanlaisia tapoja reagoida ja tuntea, hekin eroavat toisistaan huomattavasti. Satri (2019, s. 36) toteaa, että herkkyyttä tarkasteltaessa kannattaakin muistaa, että kyse on hermoston reaktiivisuudesta eli aistien herkkyydestä, mutta kaikki muu on yksilöllistä. Toisin sanoen muistisääntö EVÄS on kaikkia erityisherkkiä yhdistävä synnynnäisesti peritty ominaisuus, mutta synnynnäisestäkin peritty herkkyyks voi näkyä yksilöissä eri tavalla. Kuten muillakin ihmisillä, erityisherkillä on erilaisia temperamentti- ja persoonallisuuspiirteitä, yksilöllisiä reagoititapoja, monenlaista herkkyyttä, erilaisia taustoja ja kokemuksia sekä keskenään vaihteleva arvomaailma (Satri, 2019, ss. 46—47).

Erityisherkkyyks koskettaa laajasti yksilön elämää ja on sidoksissa sekä geeneihin että ympäristöön; tämän moniulotteisuuden ansioista herkkyyks jakautuu yksilöiden välillä epätasaisesti (Satri, 2019, s. 55). Tunnettu suomalainen herkkyydentutkija Sylvi-Sanni Manninen (Satri, 2019, s. 34) ymmärsi eroavaisuudet herkkien välillä ja hän korostaakin herkkyyden olevan tunteiden sisäistä kokemista; **emotionaalinen herkkyyks** ei välttämättä näy ulospäin. Esimerkiksi jotkut erityisherkkät ovat tunteiltaan herkkiä, jolloin tunteita koetaan hyvin vahvasti, oli tunne sitten oma tai jonkun toisen. **Sosiaalinen herkkyyks** on osa ihmisten välistä vuorovaikutusta, ja siihen kuuluu taito havainnoida tarkasti sosiaalisia tilanteita ja tehdä näistä päätelmiä. **Esteettinen herkkyyks** on sanansa mukaisesti kauneudentajua. Esteettisesti herkkät ovat todella tarkkoja ympäristöstä, missä viettävät aikaa, sillä ympäristö vaikuttaa vahvasti heidän olotilaansa. Lisäksi erityisherkillä esiintyy **eettistä herkkyyttä**, joka saa heidät pohtimaan omaa ja

toisten toimintaa, erityisesti asioiden oikeellisuutta. Eettisesti herkillä on usein vahva arvomaailman, jota he puolustavat ja jonka mukaan he elävät omaa arkeaan. Arvomaailma voi tuntua niin vahvasti erityisherkan elämässä, että hänellä saattaa olla tunne, ettei ole muuta vaihtoehtoa kuin toimia arvojensa mukaisesti. Aisti- ja tunneherkkyys lisää erityisherkkien erilaisuutta, sillä jokaisen ihmisen aistit eroavat toisistaan. Toinen erityisherkkä on meluherkkä, toinen valoherkkä ja kolmas molempia. Lisäksi jotkut erityisherkkät eivät koe olevansa juuri aisteiltaan herkkiä. (Satri, 2019, s. 55)

Monien herkkyyksien lisäksi eroja erityisherkkien välille luovat luonne- ja temperamenttierot. Aron (1999/2020, s. 115) on arvioinut tutkimuksissaan, että noin 30 prosenttia erityisherkkistä on sosiaalisesti ekstroverteja eli ulospäin suuntautuneita ja loput 70 prosenttia introverteja eli sisäänpäin suuntautuneita. Ekstro- ja introverttiuteen jako on yksi tapa erotella ihmisiä toisistaan. Kysymys on kuitenkin janasta, jonka varrelle ihmiset sijoittuvat. Todellisuudessa jako ei ole yhtä mustavalkoinen, eikä kukaan sijoitu vain ja ainoastaan toiseen ääripäähän.

Usein ekstro- ja introverttiutta kuvataan sillä, mitä tapahtuu, kun ihminen on yksin. Ekstrovertit eivät pidä yksinolosta ja introvertit puolestaan nauttivat siitä. Toisaalta erityisherkkyys voi tuoda kumpaankin piirteeseen omat haasteensa, erityisesti erityisherkkille ekstroverteille, sillä erityisherkkyytensä takia hekin tarvitsevat ajoittaista yksinoloa. On siis hyvä muistaa, että myös sosiaalisesti ulospäin suuntautuva, äänekäs ja/tai aktiivinen ihminen voi olla luonteeltaan erityisherkkä. Lisäksi on paljon erityisherkkiä, jotka eivät koe olevansa vain ekstro- tai introverteja vaan jotain siltä väliltä eli umbiverteja. (Satri, 2019, ss. 63–65) On ymmärrettävää, miksi 70 prosenttia erityisherkkistä arvioidaan introverteiksi, sillä monet erityisherkkyyden piirteet sopivat yhteen introversion piirteiden kanssa. Tästä huolimatta monet erityisherkkät introvertitkin ovat keskenään erilaisia. Jonathan M. Cheek ja Jennifer Grimes (Satri, 2019, ss. 65–66) jakavat introversion neljään eri tyyppiin. Sosiaalisesti introvertit (engl. *social*) ovat niin sanottuja klassisia introverteja, jotka nauttivat yksinolosta ja suosivat pieniä ihmisryhmiä. On tärkeää tiedostaa, ettei sosiaalinen introvertti tarkoita ujoutta vaan lähinnä henkilökohtaista mieltymystä. Ajattelevilla introverteilla (engl. *thinking*) on luovan ja rikkaan ajatusmaailman, joka on lisäksi introspektiivinen eli sisäänpäin suuntautuva. Ahdistuneet introvertit (engl. *anxied*) kokevat vuorovaikutuksen ajoittain ahdistavaksi ja epämiellyttäväksi. Lisäksi he voivat kokea sosiaaliset taitonsa puutteelliseksi, jolloin on hyvä miettiä, tulisiko hakea apua. Viimeinen tyyppi on hillityt introvertit (engl. *inhibited*), jotka miettivät tarkoin, mitä sanovat ja milloin sanovat, eli aavaavat suunsa vasta sitten, kun tietävät tarkkaan, mitä aikovat sanoa.

Monet erityisherkkät voivat luonteeltaan olla elämyshakuisia. Elämyshakuisuudella tarkoitetaan synnynnäistä temperamenttipiirrettä, joka määrittää ihmisen tylsistymisalttiutta.

Elämyshakuisilla tylsistymisalttius on hyvin suuri, minkä vuoksi he hakeutuvat aktiivisesti vaihteleviin, uudenlaisiin, monipuolisiin sekä voimakkaita elämyksiä ja kokemuksia tuottaviin tilanteisiin. Toisin sanottuna elämyshakuiset ihmiset tylsistyvät nopeasti ja haluavat säännöllisesti vaihtelua elämäänsä. Elämyshakuisuus kuulostaa piirteenä erityisherkkyyden vastakohdalta, mutta todellisuudessa nämä kaksi piirrettä ovat toisistaan riippumattomia. Siten ihminen saattaa olla luonteeltaan sekä elämyshakuinen että erityisherkkä. Suurimmat erot ei-herkän ja erityisherkän elämyshakuisen ihmisen välillä näkyvät riskien ottamisessa ja vaihtelua tuovien kokemusten säännöllisyydessä. (Aron, 2000/2014, ss. 58—60)

Erytyisherkkä elämyshakuinen ihminen haluaa vaihtelua elämäänsä, mutta herkän hermojärjestelmänsä takia vaihtelun ei tarvitse olla kovin suurta tuodakseen sitä, mitä herkkä haluaa. Ei-herkkä ihminen tarvitsee suurempaa vaihtelua saadakseen hermojärjestelmässään saman tuloksen. Tämä tarkoittaa usein sitä, että erityisherkkien elämyshakuisten riskit ovat turvallisempia kuin ei-herkkien ihmisten (Satri, 2019, s. 67). Lisäksi erityisherkkät elämyshakuiset ihmiset tarvitsevat myös rauhallisia hetkiä, jotta heidän hermojärjestelmänsä ei ylikuormittuisi. Ei-herkkä elämyshakuinen ihminen voi hakea jännitystä ja vaihtelua elämäänsä aktiivisemmin kuin erityisherkkä elämyshakuinen. Koska erityisherkkyyys ja elämyshakuisuus ovat toisistaan riippumattomia synnynnäisiä temperamenttipiirteitä, sama koskee myös elämyshakuisuuden suhdetta ekstro- ja introverttiuteen. Elämyshakuisuus ei tarkoita ekstroversiota, vaan monet introvertitkin ovat luonteeltaan elämyshakuisia. (Satri, 2015, s. 38)

3.1.3 Erytyisherkkyyden tutkimuksesta

Erytyisherkkyyttä on aina ollut olemassa ja piirrettä on tutkittu monin eri tavoin, joskus jopa tutkijan tiedostamatta asiaa. Piirre on alun perin löydetty persoonallisuustutkimusten avulla. Esimerkiksi temperamenttitutkija Jerome Kagan (Satri, 2019, s. 22) tunnisti herkkyyden aistitiedon käsittelyyn tutkimustensa myötä, muttei ottanut löydöstään huomioon tulkinnoissaan. Hän pystyi osoittamaan, että ihmiset eroavat huomattavasti toisistaan fysiologisella tasolla eli siinä, miten he reagoivat erilaisiin ärsykkeisiin ja heille vieraisiin tilanteisiin. Hän kuvasi erityisherkkyyttä silloin käyttäen termejä ujous ja estyneisyys, joita voidaan tänä päivänä pitää jokseenkin vanhentuneina tai harhaanjohtavina kuvauksina. Aronin

(1999/2020, ss. 108—111) mukaan erityisherkkyyks ei ole automaattisesti ujoutta, arkuutta tai pelokkuutta, vaan lähinnä uuden tilanteen tarkkailua, johon voi kuulua paljonkin myönteisiä tunnetiloja.

Suomessa aihe sai laajemmin näkyvyyttä vuonna 2013, kun Suomeen perustettiin ensimmäistä kertaa erityisherkkien yhdistys. Samana vuonna julkaistiin suomenkielinen versio Aronin kirjasta *Highly sensitive person* (Satri, 2019, s. 11). Suomalaiset ovat kuitenkin tutkineet erityisherkkyyttä jo monia vuosia aiemmin. Filosofian tohtori Sylvi-Sanni Manninen (Satri, 2019, ss. 32—34) tutki ihmisten välisiä herkkyyseroja jo 1950- ja 60-luvuilla Lontoossa. Tutkimuksissaan Manninen käytti herkistä ihmisistä käsitettä väri-ihminen (engl. *Color-reactor*) ja ei-herkistä käsitettä muoto-ihminen (engl. *Form-reactor*). Käsitteet syntyivät hänen kehittämänsä väri—muotohavaintotestin kautta, jossa ”väriin reagoiminen” kuvasti ihmisen havaintomaailman herkkyyttä. Manninen koki, ettei Suomi ollut vielä valmis hänen herkkyystudkimuksilleen, joten hän julkaisi tutkimuksensa suomeksi vasta vuosikymmeniä myöhemmin kirjassaan *Outolintu*, erilainen tutkimusraportti yliherkästä väri-ihmisestä muotojen yhteiskunnassa (1999). Tutkimustensa avulla Manninen keräsi paljon tietoa herkkyydestä, jonka kuvaamiseen hän käytti mielellään vertauskuvia. Nykypäivän laajamittaisesta tutkimuksesta huolimatta erityisherkkyyden tieteellinen ja tutkimuksellinen ymmärtäminen on vielä puutteellista, joten tämänhetkinen tieto herkkyydestä ja erityisherkkyydestä perustuu hyvin vahvasti kokemukselliseen tietoon. (Satri, 2019, s. 46)

3.2 Voimavarat ja jämähkyys osana ihmisen hyvinvointia

Seuraavaksi avataan, mitä voimavaroilla ja jämähkyydellä tarkoitetaan ja minkälaisia haasteita erityisherkkät niiden suhteen kokevat. Voimavarat ja jämähkyys ovat kumpikin asioita, joita HSP Voimaryhmissä käsitellään toistuvasti. Myös aikaisemmat tutkimukset erityisherkkyydestä viittaavat siihen, että herkkien ihmisten on vaikea löytää toimivaa tasapainoa omien voimavarojen ja jämähkyiden kanssa.

Yleiset tutkimustulokset ovat kuitenkin vain suuntaa antavia, eivätkä koske kaikkia erityisherkkiä. Haasteet ovat yleisiä, mutta se, mikä koetaan haasteeksi, saattaa vaihdella. Myös ei-herkillä voi olla haasteita voimavarojensa ja jämähkyytensä kanssa. Lisäksi erityisherkkyyks saattaa omalla tavallaan myös vahvistaa ja näin edesauttaa voimavaroja ja jämähkyyttä.

3.2.1 Akut täynnä voimavaroja

Voimavarat ovat tärkeitä ihmisen hyvinvoinnille ja mielenterveydelle. Ilman niitä uuvumme ja koemme elämämme raskaaksi tai jopa tylsäksi. Niiden avulla voimme palautua raskaistakin kokemuksista. Uupumus on yksi esimerkki monista nykypäivänä tutuiksi tulleista mielenterveydellisistä haasteista, jotka juontavat vahvasti juurensa voimavarojen puutteellisuuteen tai niiden tehottomuuteen. Erityisesti aihe koskettaa herkkiä ihmisiä, jotka Aronin (2000/2014, s. 50) mukaan uupuvat muita helpommin.

Voimavaroilla tarkoitetaan ajattelutapoja ja keinoja, joiden avulla yksilö pyrkii selviytymään arjen suurista ja pienistä haasteista. Ihmisen voimavarojen ymmärtämisessä voidaan hyödyntää vertauskuvaa akusta. Jokaisella ihmisellä on tietty, yksilöllinen määrä käytettävissä olevaa voimaa omassa akussaan. Jotta ihminen voi hyvin, hänen tulee sekä käyttää voimaa että tarvittaessa ladata akkuaan. Akun kuluessa liikaa se kuormittuu ja lataamiseen tarvittava aika pitkittyy. Jokaisen ihmisen akkua kuluttavat erilaiset asiat, jotka voivat vaihdella myös tilanteiden ja elämänvaiheiden mukaan. Jokaisen on tärkeää löytää oma, yksilöllinen tasapaino akkua lataavien ja kuluttavien asioiden välillä. Sekä lataavia eli palauttavia että akkua kuluttavia tekijöitä voi löytää erilaisista arjen tilanteista. Ne vaihtelevat pienistä arjen asioista suuriin elämänmuutoksiin. Keskeisintä voimavarojen kannalta on löytää tasapainoinen vuorottelu rasituksen ja levon välille. (Katajainen ym., 2004/2004, ss. 92—94)

Erytisherkkien uupuessa muita helpommin tulisi huomio kiinnittää palautumiselle varattuun aikaan, sillä tämä voi erityisherkkien kohdalla olla ei-herkkiä pidempi. Toisaalta koska herkkyyys voimistaa myös positiivisia tuntemuksia, erityisherkan palautumine voi olla tehokasta ja nopeaa palautumiskeinon löydyttyä. Omien voimavarojen pohtiminen vaatii rohkeutta ajatella, mitä oikeasti haluaa ja miltä oikeasti tuntuu (Katajainen ym., 2004/2004, s. 66). Lisäksi se vaatii tahtoa muutokseen.

Voimavarat perustuvat pohjimmiltaan itsemyötätuntoon, toiveikkuuteen ja tavoitteellisuuteen. Voimavarojen kokonaiskuvan luomiseksi yksilön tulee pysähtyä, reflektoida ja arvioida omaa tilannettaan, pyrkiä arvostamaan itseään, löytämään keinoja terveelle vuorovaikutukselle (muun muassa olemalla jämäkkä), pyrkiä optimistiseen ajatteluun, pohtia omia arvojaan sekä miettiä tulevaisuutta ja omia unelmiaan. (Katajainen ym., 2004/2004, s. 178) Erytisherkkyyys sekä auttaa että vaikeuttaa omien voimavarojen tarkastelua. Herkkyyys altistaa kuormittumiselle, sillä erityisherkkä ihminen saattaa kuormittua ei-herkkää helpommin jo liikaa puristavista kengistä,

toimiston kirkkaista valoista tai masentuneesta kaverista. Toisaalta herkkyyden ansiosta erityisherkkä ihminen voi luoda palautumisen kannalta juuri hänelle sopivan ympäristön, missä kengät istuvat juuri sopivasti, valot eivät pistä silmään ja masentunutta kaveria tavataan paremmalla ajalla.

3.2.2 Jämäkkyys ei ole itsekkyyttä

Moni erityisherkkä saattaa kokea jämäkän asenteen itsekkäänä tai epäkohteliaana käytöksenä, mutta tämä on harhaluulo. Olemalla jämäkkä yksilö huomioi muut, mutta samalla myös omat tarpeensa. Markus Talvio ja Ulla Klemola (2017, *Asenne ja arvot vuorovaikutuksen perustana* - luku, seitsemäs kappale) määrittävät jämäkkyuden liittyvän enemmänkin asenteeseen, jossa pyrkimyksenä on molemminpuolinen kunnioitus. Itseä ei tulisi unohtaa eikä vähätellä, vaikka kunnioittaisi ja arvostaisi toista osapuolta. Edmund Bourne (1995/2000, s. 229—230) tarkentaa, että jämäkkyys on asenne ja tapa toimia tilanteissa, joissa täytyy muun muassa ilmaista tunteita, pyytää jotakin tai kieltäytyä jostakin. Itsekkyyden sijaan jämäkkyys heijastelee neutraaliutta, sillä jämäkästi käyttäytyvä ihminen ilmaisee itseään yksinkertaisesti ja suoraan—kieltämättä, hyökkäämättä tai manipuloimatta toista.

Jämäkkyys on tärkeä taito erityisesti herkille ihmisille, sillä he aistivat ja samaistuvat helposti toisten tunteisiin ja tarpeisiin, joka voi vaikeuttaa omista rajoista kiinni pitämistä. Satrin (2015, s. 89) mukaan herkkät pyrkivät ymmärtämään vastapuolen näkökulmaa jopa niin pitkälle, että he luopuvat omista päämääristään. Jatkuva ymmärtäminen johtaa loputtomiin neuvotteluihin, mikä harvemmin auttaa herkkää itseään. Pahimmassa tapauksessa auttaja ei ota huomioon omia tarpeitaan ja palaa niin sanotusti loppuun eikä tällaisesta toiminnasta hyödy kukaan (Talvio & Klemola, 2017, *Asenne ja arvot vuorovaikutuksen perustana* -luku, seitsemäs kappale). Kunnioittamisen lisäksi jämäkkyteen kuuluu omista oikeuksista kiinni pitäminen, ilman anteeksi pyytelyä ja syyllisyyden tunnetta. Jokaisella meistä on tietynlaiset perusoikeudet, eikä niiden puolustaminen ole itsekästä. Jämäkkyys on pohjimmiltaan omista tarpeista vastuunottoa siten, että muiden ihmisten arvokkuus säilytetään. (Bourne, 1995/2000, ss. 230—235)

Olemalla jämäkkä ihminen voi ilmaista tarpeitaan ja mielipiteitään samalla kunnioittaen toisia. Se, mikä usein aiheuttaa herkille haasteita jämäkkyudessa, on rajojen avulla itsensä suojeleminen, eli kieltäytyminen. Tämä on kuitenkin tärkeä osa jämäkkyyttä. Kieltäytymisen avulla yksilö voi rajata, miten paljon muut voivat vaatia hänen aikaansa ja voimia silloin, kun asetetut

vaatimukset eivät kohtaa omien voimien ja tarpeiden kanssa. (Bourne, 1995/2000, s. 245) Satri (2015, s. 137) tarkentaa, että juuri tämän erityisherät kokevat vaikeaksi. Rajojen ylittyessä he ilmaisevat asian pieninä eleinä ja hienovaraisina ilmeinä, mutta usein tämä ei riitä.

Olemalla jämäkkä ihminen vahvistaa omansa lisäksi muiden hyvinvointia kasvattamalla turvallisuuden tunnetta, sosiaalisia taitoja, itsevarmuutta, myönteisiä tunteita sekä arvostusta muiden silmissä. Se on vuorovaikutustyyli, jonka harjoittelemisesta on hyötyä muun muassa haastavissa elämäntilanteissa, tavoitteiden saavuttamisessa, arjen hallinnan lisäämisessä ja oman mielenterveyden sekä hyvinvoinnin vahvistamisessa. (Lehtinen, 2020) Omien tarpeiden, tunteiden ja pyrkimysten tunnistaminen sekä niiden ilmaiseminen ovat tärkeitä taitoja onnistuneen vuorovaikutuksen takaamiseksi. (Talvio & Klemola, 2017, Asenne ja arvot vuorovaikutuksen perustana -luku, kymmenes kappale)

Onneksi jämäkkyyttä voi tarvittaessa harjoitella. Jämäkkyuden opettelu myötä muut ihmiset voivat kuunnella yksilön toiveita paremmin ja kunnioittaa häntä enemmän. (Bourne, 1995/2000, s. 229). Tämä voi yllättää erityisherän. Toki on muistettava, että jämäkkyuden oppiminen ei tarkoita sitä, että yksilö saa aina kaiken haluamansa. Bourne (1995/2000, s. 250) korostaa, että jämäkkyydellä yksilön mahdollisuudet vain paranevat. Jämäkkyuden lisäksi tulisi kehittää myös omia kuuntelu-, neuvottelu- ja sovittelutaitoja, sillä taidot täydentävät toinen toisiaan. Näitä taitoja monet erityisherät ovat harjoitelleet HSP Voimaryhmissä jo useiden vuosien ajan.

3.3 HSP Voimaryhmien toiminta

HSP Suomi ry:n järjestämien HSP Voimaryhmien toimintaa voidaan kuvata osissa. Ensimmäisenä voidaan pohtia sitä, miten käytännössä ryhmässä tuetaan osallistujia. Toisena taas sitä, minkälainen tukimuoto ryhmä on ja miten ryhmäläiset kohtaavat toisensa. Viimeiseksi jää kysymys siitä, mitä ryhmän toiminnalla pyritään saavuttamaan.

Näitä kysymyksiä lähestytään ratkaisukeskeisyyden, vertaistuen ja voimaantumisen käsitteiden avulla. Käsitteet voidaan sitoa osaksi ryhmien toimintaa. Niiden avulla piiryy kokonaiskuva siitä, miten HSP Voimaryhmä toimii ja mihin sen toiminnalla pyritään.

3.3.1 ”Every problem is a frustrated dream”

Peter Langin ja Elspeth McAdamsin (Katajainen ym., 2004/2004, s. 16) keksimä lause *every problem is a frustrated dream* kuvastaa hyvin ratkaisukeskeisyyden ydintä, jonka mukaan jokaisen ongelman takana on unelma, arvo tai muu tärkeä asia, joka ei pääse toteutumaan yksilön nykyisessä elämässä. HSP Voimaryhmissä osallistujien haasteita lähestytään ratkaisukeskeisillä tavoilla. Huomio keskitetään ongelman sijasta siihen, miten tilannetta voitaisiin lähteä ratkomaan ja miten tämä käytännössä tapahtuisi. Ratkaisukeskeisen auttamisen idea rakentuukin siten, ettei ongelman tarkkaa ydintä tarvitse ymmärtää, jotta ratkaisujen keksiminen olisi mahdollista.

Perinteisempää tapaa kutsutaan ongelmalähtöiseksi lähestymistavaksi, jossa huomio kiinnittyy lähtökohtaisesti itse ongelmiin ja tieteelliseen asiantuntemukseen (De Jong & Berg, 2008/2013, ss. 19–27). De Jong ja Berg (2008/2013, s. 84) esittävät, että ihmisten on helpompi motivoitua ja tehdä asioita, joita he pitävät positiivisina. Ongelmalähtöinen tapa ei välttämättä luo ratkaisuja, vaan sen sijaan muistuttaa yksilöä hänen omista haasteistaan. Negatiivisten asioiden kuvaaminen voi olla lannistavaa, vähentää energiaa ja aiheuttaa jumissa tai ansassa olemisen tunnetta.

Maailmanlaajuisesti kiinnostus työtappaan kohtaan alkoi 80- ja 90- luvuilla ja jatkuu edelleen (De Jong & Berg, 2008/2013, s. 266). Ratkaisukeskeiselle työtavalle löytyy pitkä psykologinen historia, joka on muodostunut vuosikymmenten saatossa. Ratkaisukeskeisen työtavan historiaa en lähde tässä opinnäytetyössä avaamaan tarkemmin. De Jong ja Berg (2008/2013, s. 28) ovat määritelleet ratkaisujen rakentamiseen keskeiset kehukset, joita noudattamalla yksilöä pyritään tukemaan ratkaisukeskeisesti. Tämä on heijastettavissa HSP Voimaryhmien toimintaan ja siihen, mitä ryhmissä tehdään missäkin vaiheessa.

1. Ongelman kuvaaminen

Vaikka ratkaisukeskeisessä toiminnassa itse ongelma ei ole huomion keskipisteenä, tulee se kuitenkin määrittää, jotta tavoitteiden asettaminen olisi mahdollista. Ongelmalähtöisestä tavasta eroten, ongelman selvittyä huomio kiinnitetään asiakkaan toiveisiin ja haluihin, eli keskitytään siihen, miten tilannetta voitaisiin ratkoa. Ensimmäiseen vaiheeseen käytetään kaikista vähiten aikaa. Vaiheeseen kuuluu myös tutustuminen, sillä yksilön ja ohjaajan tulee tiedostaa ne asiat, jotka yksilö kokee tärkeiksi. Tämä vaikuttaa tavoitteiden asettamiseen, koska yksilön on koettava

ne merkityksellisiksi, jotta niiden saavuttaminen olisi mielekästä (De Jong & Berg, 2008/2013, ss. 28, 83).

De Jong ja Berg (2008/2013, s. 61) korostavat, että tutustuminen on mahdollista vain silloin, jos ohjaaja pysyy ei-tietämisen tilassa. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että ohjaaja ei pyri tekemään olettamuksia yksilön kertomuksista, vaan kysyy ja pyytää aktiivisesti tarkennuksia luodakseen oikeanlaisen kuvan. HSP Voimaryhmissä tämä saavutetaan ryhmätoiminnan ja ohjaajan yhteisvaikutuksella. Ryhmän avulla varmistetaan, että ainakin joku ryhmän jäsenistä on ei-tietämisen tilassa. Tämä vaihe toteutetaan ryhmän aloittaessa toimintansa.

2. Tavoitteiden kirkastaminen

Ratkaisukeskeisen menetelmän mukaan yksilö on oman elämänsä asiantuntija, sillä asetettavat tavoitteet nojautuvat kokonaan yksilökohtaiseen viitekehykseen (De Jong & Berg, 2008/2013, s. 29). Jokainen ihminen tietää itse parhaiten, mikä hänelle tuottaa iloa ja onnea. Tästä syystä HSP Voimaryhmien ohjaajat eivät kerro osallistujille, kuinka he voisivat parantaa omaa elämäänsä, vaan tarkoituksena on yhdessä pohtia vaihtoehtoja ja toimia inspiraationa. De Jong ja Berg (2008/2013, s. 87) tarkentavat, että tavoitteen tulee olla selkeä, hyvin määritelty—ja mikä tärkeintä: realistinen. Tämä tarkoittaa sitä, että tavoite ottaa huomioon yksilön kyvyt ja olosuhteet, joissa hän elää tavalla, joka tekee tavoitteesta saavutettavan. Tässä HSP Voimaryhmien ohjaajien tulee olla tarkkana, sillä asetettujen tavoitteiden pitäisi huomioida osallistujien erityisherakkyys positiivisessa valossa. Tämä vaihe toteutuu ryhmän toiminnan vakiintuessa.

3. Poikkeusten tutkiminen

Poikkeuksilla tarkoitetaan tilanteita, jolloin nimettyä ongelmaa ei esiinny. Tähän vaiheeseen kuuluu poikkeusten kartoittaminen ja sen pohtiminen, miten tällaisten tilanteiden lisääminen olisi mahdollista. Yksinkertaisesti tarkoituksena on lisätä yksilön elämään sitä, mikä toimii. Poikkeusten kartoittamisessa käytetään ihme-kysymystä, jonka avulla yksilö joutuu pohtimaan sitä, miten hänen elämänsä muuttuisi, jos tapahtuisi ihme ja nimetty ongelma ratkeaisi. Kysymyksen tarkoitus on ongelmassa vellomisen sijaan keskittää yksilön huomio tulevaisuuteen. On kuitenkin hyvä muistaa, ettei ihme -kysymyksen avulla vielä muodosteta järkeviä tavoitteita, vaan se toimii lämmittelytehtävän lailla. (De Jong & Berg, 2008/2013, ss. 28, 89—90)

Muutokset yksilön näkemyksistä ja kokemasta todellisuudesta muokkautuvat parhaiten silloin, kun keskustelu kohdistetaan tulevaisuuteen ja tapahtuneisiin poikkeuksiin. Tällöin ratkaisut kumpuavat yksilöstä itsestään, eivätkä tieteellisistä tutkimustuloksista tai asiantuntijoiden määräämistä hoitotoimenpiteistä. (De Jong & Berg, 2008/2013, s. 355) HSP Voimaryhmissä kysymykset poikkeuksista kuuluvat ohjaajan tehtäviin, vaikka näitä voidaankin pohtia yhdessä ryhmän jäsenten kanssa. Tämä vaihe saavutetaan silloin, kun ryhmän toiminta on lähempänä sen loppumista, kuin alkamista.

4. Palaute ja edistyksen seuraaminen

Palautteella tarkoitetaan lopuksi annettavaa positiivista palautetta, joka tulisi antaa jokaisen näkemisen päätteeksi. Ratkaisukeskeisessä toiminnassa palautteen antoon ei sisälly enää kotitehtävien tai hoitosuositusten määrittelyä, vaan sen sijaan ohjaaja tutkii yksilön kanssa kaikkea sitä, missä hän on onnistunut. Tarkoituksena on nähdä oman työn tulos. (De Jong & Berg, 2008/2013, ss. 28, 116)

Ratkaisukeskeiselle tuelle on ominaista myös se, että tapaamiskertojen tarkka määrä on tiedossa jo tuen alkaessa (De Jong & Berg, 2008/2013, s. 153). Tämä näkyy myös HSP Voimaryhmien toiminnassa, tapaamiskertoja on aina yhteensä kahdeksan. Ratkaisukeskeisen tuen loputtua yksilön edistystä seurataan hetken aikaa. Tämä toteutetaan yleensä asteikkojen avulla, jolloin yksilöitä kehoitetaan arvioimaan edistystään asteikolla nolasta kymmeneen. (De Jong & Berg, 2008/2013, s. 28) Edistyksen seuraaminen kuuluu myös HSP Voimaryhmän toimintaan. Sitä seurataan ryhmän aloittaessa, lopettaessa ja kahden kuukauden kuluttua, tapaamisten loppumisen jälkeen. Palautteen ja edistyksen seuraamisen vaiheet näkyvät jokaisen HSP Voimaryhmätapaamisen lopussa, ja silloin, kun ryhmä lopettaa tapaamiset kokonaan.

De Jong ja Berg (2008/2013, s. 140) korostavat, että yksilöt onnistuvat rakentamaan ratkaisuja paremmin silloin, kun he pääsevät hyödyntämään onnistumisiaan ja vahvuuksiaan.

Ratkaisukeskeisen lähestymistavan voima piileekin siinä, että se pyrkii vahvistamaan myönteisiä tunteita. Aina kaikkiin elämän ongelmiin ei kuitenkaan ole löydettävissä ratkaisuja, mutta uudet näkökulmat voivat kannustaa yksilöä eteenpäin ja auttaa löytämään juuri sen tavan, joka edesauttaa ongelman ratkaisussa parhaiten. (Katajainen ym., 2004/2004, s. 14, 173).

3.3.2 Vertaisuuden voima

Vertaistuki on vähintään kahden vertaisen ihmisen kohtaamista, jossa vuorovaikutus rakentuu jaetun tekijän ympärille. Tekijä voi vaihdella vakavasta syövästä erikoismuotoiseen harrastukseen. Keskiössä on kuitenkin se, ettei aihe kosketa valtaväestöä, koska silloin vertaisia löytyisi laajemmin. Toisaalta yhteinen tekijä voi olla niin kutsuttu tabu, vaikka se koskettaisikin valtaväestöä. Kulttuurilla ja elinympäristöllä on merkittävä vaikutus siihen, mikä koetaan outona, erilaisena tai harvinaisena. Tämä puolestaan vaikuttaa siihen, mitkä tekijät koetaan helpommin aiheina, joihin tarvitaan vertaistukea. Juuri tämä koskettaa monia erityisherkkiä. Siksi HSP Voimaryhmissä hyödynnetään vertaisuuden voimaa, jonka avulla luodaan yhteenkuuluvuuden tunnetta.

Vertaisuus syntyy ihmisten jakamista kokemuksista ja elämäntilanteista. Se voidaan määritellä keskinäiseksi asiantuntijuudeksi, tasa-arvoksi, voimavaraksi ja yhdenvertaisuudeksi. Vertaisten keskinäinen luottamus luo ilmapiirin, joka mahdollistaa vuorovaikutuksen, tunteiden ilmaisemisen, omien kokemusten kertomisen ja muiden kuuntelemisen sekä uusien selviytymiskeinojen löytämisen ja toisten kokemuksista oppimisen. Parhaimmillaan vertaisuuden kokemus helpottaa yksilön sopeutumista luoden samalla osallisuuden tunnetta, mikä voi kasvattaa sosiaalista pääomaa ja pystyvyyden tunnetta. (Mikkonen & Saarinen, 2018, ss. 20–21) Irja Mikkonen ja Anja Saarinen (2018, s. 36) määrittelevät vertaistuen eduksi sen valtasuhteita rikkovan ominaisuuden. Auttamistyössä asiakas-, tai potilassuhteeseen muodostuu helposti jonkinlainen valta-asetelma, jossa auttaja nousee autettavan yläpuolelle. Vertaistuessa vastaavaa asetelmaa ei synny, vaikka vertaisten joukko olisikin hyvin heterogeeninen. Vertaiset ovat samanarvoisia keskenään.

Tasavertaisuuden lisäksi vertaistuen etuna toimii sen muokkautuva luonne. Sitä voidaan tarjota hyvin laajasti yksilöille, perheille tai yhteisöille kasvokkain tai etänä, yksilö- tai ryhmämuotoisesti. Vertaisuus voidaan nähdä kolmessa tasossa. Eksistentiaalisessa tasossa kaikki ryhmän jäsenet ovat vertaisia, ryhmänvetäjä mukaan lukien. Episteemisessä tasossa vertaiset nähdään ”eriarvoisina”, sillä yhdellä ryhmän jäsenistä on muita enemmän kokemusta ja tietoa jostakin asiasta. Viimeinen taso on juridiseettinen, jonka mukaan jokaisella ryhmän jäsenellä on omat vastuut ja tehtävät, ryhmän vetäjällä kaikkein eniten. Nykyään vertaistukea luodaan myös koulutetuilla vertaistukihenkilöillä eli kokemusasiantuntijoilla. Kokemusasiantuntija on henkilö, joka on kokenut vertaisten kanssa saman elämäntilanteen, mutta keksinyt hyviä selviytymiskeinoja ja lisäksi saanut tehtävään kuuluvan koulutuksen. Sellainen henkilö voi jakaa

tietoa muille ammattilaisille tai opiskelijoille tietoa, jota he eivät muutoin saisi. (Mikkonen & Saarinen, 2018, ss. 42, 50–51)

Koska vertaistuen positiiviset vaikutukset ovat hyvin tiedostettuja, on sen kirjo laaja ja monipuolinen. Vertaistukea voi saada netistä, erilaisista yhdistyksistä tai koulutetulta vertaistukihenkilöltä. Internetin välityksellä saatavan vertaistuen määrä on lisääntynyt, erityisesti koronapandemian takia, sillä verkosta saatava tuki on usein helposti saavutettavissa. Internetissä vertaistukea tarjoavat kaikenlaiset tietolähteet, foorumit ja chatit (Mikkonen & Saarinen, 2018, s. 119). HSP Voimaryhmätkin ovat joutuneet tukeutumaan internetin tarjoamiin etäyhteyksiin viimeisen vuoden ajan, jotta ryhmien tapaamiset voitiin järjestää turvallisesti.

HSP Voimaryhmissä vertaistuki annetaan vertaistukiryhmätoimintana. Mikkosen ja Saarisen (2018, s. 57) mukaan vertaistukiryhmä voi toimia muun muassa terapiana, seurana, tietolähteenä tai sosiaalisena tukena. Ryhmäläiset seuraavat ja tutustuvat toistensa haasteisiin ja reagoivat esiintyviin avuntarpeisiin. HSP Voimaryhmät toimivat käytännössä juuri Mikkosen ja Saarisen kuvaamalla tavalla. Ryhmissä tapahtuva vertaistuki toteutuu koulutetun ohjaajan valvomana ja ohjaamana, mutta pääasiallisen vertaistuen tarjoavat muut ryhmän jäsenet. Vaikka erityisherkkyyks ei ole diagnoosi, häiriö eikä sairaus, niin siihen kohdistuu siihen paljon erilaisia ennakkoluuloja niin ei-herkiltä kuin itse erityisherkiltä. Siksi vertaistukitoiminta on tärkeää erityisherkkien keskuudessa. Nykymaailman hektisyys asettaa paljon paineita erityisherkille, uupuminen saattaa tuottaa epäonnistumisen tunteen ja pitkä palautumisaika erilaisuuden kokemuksen. Juuri vertaistuella voidaan pyrkiä lievittämään molempia tuntemuksia.

3.3.3 Voimaantuminen on ihmisen kasvuprosessi

Voimaantumisella eli emansipaatiolla tarkoitetaan ihmisen sisäisten ja ulkoisten tekijöiden haltuunottoa siten, että yksilö on paremmin tietoinen ympäristöstään ja siitä, mitä hän haluaa sekä siitä, mikä on hänelle hyväksi. Tällaisen tiedon avulla yksilö voi pyrkiä parantamaan toimintakykyään ja hyvinvointiaan. Emansipaatio on sosiaalipedagoginen käsite, joka kuvaa ihmisen kasvuprosessia. Tällaisessa kasvuprosessissa ihminen kehittyy ajattelemaan ja toimimaan itsenäisemmin, sekä samalla yhteisvastuullisesti muiden kanssa. Sisäinen emansipaatio tarkoittaa tarkemmin prosessia, jossa ihminen vapautuu erilaisista mielensä sisäisistä rajoituksista, kuten ennakkoluuloista, jotka estävät omien tarpeiden ja toiveiden täyttymistä. Ulkoinen emansipaatio kietoutuu taas käytäntöihin ja toimintaan, mitkä estävät

tekemästä valintoja ja toimimasta mielekkäällä tavalla. Nämä emansipaation muodot kietoutuvat toisiinsa ja niillä on toinen toistaan vahvistava vaikutus. (Nivala & Rynänen, 2019, ss. 153—154) Esimerkiksi HSP Voimaryhmässä osallistuja asettaa tavoitteen, jota kohti hän voi pyrkiä sekä ulkoisia (ulkoinen emansipaatio) että sisäisiä (sisäinen emansipaatio) keinoja käyttäen. Osallistuja voi emansipaation kautta vapautua muun muassa erityisherkkyyttä koskevista ennakkoluuloista ja näin pyrkiä rakentamaan sekä arvostamaan hänelle räätälöityä ja sopivaa arkea.

Voimaantumista voidaan ymmärtää niin yhteiskunnallisista kuin yksilöllisistä lähtökohdista, vaikka todellisuudessa nämä kietoutuvat yhteen. Yhteiskunnallisesta lähtökohdasta tarkasteltuna voimaantumisella tarkoitetaan heikossa tai alisteisessa asemassa elävien ihmisten itsetunnon ja yhteiskunnallisen ymmärryksen tukemista siten, että yksilö voi asemastaan huolimatta pyrkiä oman toimintakykynsä parantamiseen. (Nivala & Rynänen, 2019, s. 158) Tämä voidaan jälleen liittää HSP Voimaryhmä esimerkkiin, silloin kun ryhmä on luotu ihmisille, jotka kuuluvat yhteen tai useaan vähemmistöryhmään. Tätä kautta he ovat alisteisessa asemassa verrattuna muihin ei-herkkiin ihmisiin. Itsetunnon ja yhteiskunnallisen ymmärryksen lisääminen on kriittisen tärkeää, sillä ryhmään pyydetään hakemaan silloin, kun erityisherkkä kokee olevansa todella uupunut.

Toinen, nykyään vallitsevampi määritelmä, on yksilöllisesti painottunut ymmärrys voimaantumisesta, jonka mukaan yksilön voimavarat ja vahvuudet otetaan paremmin käyttöön. Huomio kohdistuu yksilöön ja tämän toimintakyvyn kasvattamiseen. (Nivala & Rynänen, 2019, s. 158) HSP Voimaryhmissä päähuomio keskittyy silti yksilöön, vaikka etenemistä seurataan ryhmässä. Tarkoituksena on juuri yksilön toimintakyvyn parantaminen. Näyttäisi siltä, että HSP Voimaryhmiin liitettävä voimaantuminen sisältää sekä yhteiskunnallisen että yksilökeskeisen lähestymistavan. Yhteiskunnallinen käsitys luo pohjaa ryhmän aatteelle ja perustalle, kun yksilökeskeinen käsitys vaikuttaa käytännössä toteutettaviin tehtäviin ja apuvälineisiin.

4 Aikaisemmat tutkimukset

Aikaisempien tutkimusten avulla avarretaan kuvaa siitä, minkälaista tietoa erityisherkkyydestä on jo kerätty. Tässä opinnäytetyössä hyödynnettiin kahta erilaista tutkimusta, Minna Leskisen ja Mirva Ranteen (2016) opinnäytetyötä Herkkyys voimavaraksi yhdistyksen tuella ja Janna Satrin (2019) kirjaa Herkkyys voimavaraksi—tietoa erityisherkillä ja heitä kohtaaville. Lopuksi tässä

luvussa perustellaan sitä, miksi kyseisiin tutkimuksiin päädyttiin ja miksi ne ovat keskeisiä tutkimuksen kannalta.

4.1 Erityisherkkyyks ja yhdistyksen tuki

Taustatutkimukseksi valikoitui Minna Leskisen ja Mirva Ranteen (2016) opinnäytetyö, jossa tutkitaan erityisherkan ihmisen voimavaraistumista yhdistyksen tuella. Tutkimuksesta tekee oleellisen se, että se kohdistuu HSP Suomi ry:hyn. Leskinen ja Ranne tutkivat sitä, miten erityisherkät mieltävät oman herkkyytensä ja millaista tukea heidän on mahdollista saada yhdistykseltä. Samankaltaisuudesta huolimatta tässä opinnäytetyössä esitetyt tutkimuskysymykset ovat enemmän rajattuja ja sijoittuvat nykypäivän toimintaan. Leskisen ja Ranteen (2016, ss. 31–35) tutkimus oli laadullinen, ja se toteutettiin kyselytutkimuksena Suomessa vuonna 2016. Kyselytutkimus julkaistiin verkossa KyselyNetti-sivustolla, siihen vastasi yhteensä 65 ihmistä, joista lopulliseen tutkimukseen otettiin yhteensä 25 vastausta. Aineiston sisältö analysoitiin teemoittelulla.

Leskisen ja Ranteen (2016, s. 13) tutkimuksen lähtökohdat perustuivat terveys- ja sosiaalialan tarpeeseen tietää enemmän erityisherkkyydestä sekä haluun lisätä erityisherkkien hyvinvointia. Erityisherkät ovat osa vähemmistöä ja tämä voi tuottaa paineita sopeutua valtaväestön tarpeisiin sekä oletuksiin. Sen lisäksi, että erityisherkät saattavat ylivirittyä ja stressaantua vähemmistöön kuulumisen myötä, he myös kokevat piirteensä takia stressin muita voimakkaammin. Jatkuessaan pitkään stressi ja ylivirittyminen voivat johtaa toivottomuuden ja avuttomuuden tunteisiin. Leskinen ja Ranne (2016, ss. 22–23) tarkentavat, että sellaisilla vahvoilla tunteilla voi pitkittyessään olla vakavia seurauksia, kuten: masentuneisuutta, ulkopuolisuuden tunnetta, uupumista tai sosiaalisten tilanteiden pelkoa. HSP Voimaryhmät ovat kehitetty, jotta ryhmään hakeutuvat erityisherkät voisivat välttää tämän kaltaiset tunteet. Tässä opinnäytetyössä huomio kohdistuu samoihin asioihin kuin Leskisen ja Ranteen tutkimuksessa, mutta tutkimus on rajattu koskemaan HSP Suomi ry:n sijasta HSP Voimaryhmiä.

Leskinen ja Ranne (2016, s. 28) kuvaavat vertaistuen tärkeyttä yhteiskunnallisella tasolla. Vertaistuella ei ole virallista paikkaa palvelujärjestelmässämme, vaan sillä on erityinen paikka keskustelua herättävänä toiminnallisena tukimuotona. Vertaistuki muuttaa perinteisiä auttamisen rooleja ja lähestyy ihmisen kokemuksia empaattisesti ja vuorovaikutuksellisesti. Jokaisella meistä on tarve jakaa tietoa ja kokemuksia samankaltaisessa elämäntilanteessa

olevien ihmisten kanssa. Tässä opinnäytetyössä huomion keskiössä ei ole vertaistuen tutkiminen, kuten Leskisellä ja Ranteella, mutta aihe on silti olennainen, sillä HSP Voimaryhmien tarkoitus on myös tarjota vertaistukea osallistujilleen.

4.1.1 Erityisherkin tuen tarve

Leskinen ja Ranne (2016, s. 38) kysyivät tutkimuksessaan, miten vastaajat kokivat oman erityisherkkyytensä. He kysyivät muun muassa missä ja miten erityisherkyys tulee ilmi ja miten osallistujat kuvailisivat omaa herkkyyttään. Erityisherkkyyden kuvailuissa korostui sana empaattisuus, johon kuului ihmisten tunnetilojen herkin aistimisen lisäksi myös eläinten ymmärtäminen. Vahva tunne kokeminen ei koskenut vain omia kokemuksia, vaan vahvan empatian avulla erityisherkin vastaajat kokivat myös toisten ihmisten tunnetilat ja mielialat kuin ominaan. Vaikka voimakas empatiakyky koettiin enimmäkseen rikkaudeksi, inspiraation tuojaksi ja syvemmän merkityksen luojaksi, se koettiin myös haasteena, sillä tämän takia erityisherkin vastaaja saattoi helposti unohtaa itsensä, omat tarpeensa, tunteensa ja rajansa. Tämä saattoi johtaa myös ulkopuolisuuden tunteeseen. Usein tämä johti tilanteisiin, joissa vastaajat kokivat tarvetta suojautua liian voimakkailta tunteilta.

Tässä opinnäytetyössä kyseinen aihe on tutkimuksen ytimessä: johtaako tällainen tilanne siihen, että erityisherkin kokee tarvetta hakeutua HSP Voimaryhmään? Empatiakyvyn ollessa liian vahva erityisherkin saattaa hukata oman itsensä ja sekoittaa omia tuntemuksiaan muiden tuntemuksiin. Pahimmassa tapauksessa tilanne johtaa välttämiskäyttäytymiseen, jolloin erityisherkin on vaarana kehittyä sosiaalisten tilanteiden kammoa, joka hankaloittaa muiden ihmisten kanssa toimimista ja suhteiden luomista. Tärkeää olisi löytää niin kutsuttu kultainen keskite ja vahvistaa omaa minuuttaan, jolloin omaa empatiaa voi hyödyntää niin, että se rikastaa kanssakäymistä ja auttaa solmimaan kestäviä ja terveitä suhteita muihin ihmisiin.

Toinen keskeinen tulos Leskisen ja Ranteen (2016, s. 43) tutkimuksessa oli vastaajien runsaat kertomukset omasta kuormitusalttiudesta. Kuormittumisen lisäksi moni vastaaja kuvasi erityisherkkyyden muun muassa väsyttävän, uuvuttavan ja aiheuttavan suuren tarpeen palautumiselle sekä oman ajan luomiselle. Herkkyys kuormitusalttiudelle oli yllättänyt vastaajia ja tämän asian ymmärtämiseen ja oppimiseen oli saattanut osalla kulua jopa vuosikymmeniä. HSP Voimaryhmien ohjaajat ovat huomanneet samoja asioita, mitä Leskinen ja Ranne toteavat tutkimuksessaan. Haasteet liittyen voimavaroihin ovat toistuva teema ryhmien keskuudessa.

Lisäksi HSP Voimaryhmien jäsenten ikähaarukkaa on haastavaa määritellä juuri siksi, koska herkkyys omasta itsestään voidaan löytää missä ikävaiheessa tahansa. Toisilla tämä reitti on pidempi ja mutkikkaampi kuin toisilla, sen takia myös kuormitusalttiuden ymmärtäminen vie oman aikansa.

Leskisen ja Ranteen (2016, ss. 46–47) tutkimuksessa useat vastaajat kuvasivat olevansa vuorovaikutustilanteissa varovaisia, tunnustelevia tai jopa jännittyneitä, kunnes tilanne muuttuu tutummaksi. Jämähkyyden puute aiheutti vastaajille vaikeuksia suojautua muiden tunteilta ja asettaa itseä suojelevia rajoja, lisäksi sen koettiin johtavan tietynlaiseen puolustuskyvyttömyyteen tai haluun vältellä konflikteja. Toisaalta tähänkin löytyy poikkeuksia, sillä niin aikaisemmissa tutkimuksissa kuin Leskisen ja Ranteen tekemässä kyselyssäkin tuli ilmi, että oikeudenmukaisuuden puolustaminen auttaa erityisherkkää puolustamaan omia sekä toisten ihmisten rajoja. Myös HSP Voimaryhmissä jämähkyyteen kuuluvat haasteet ovat toistuva teema. Siksi se valikoitui myös tämän opinnäytetyön keskeiseksi tutkimusaiheeksi.

4.1.2 Erityisherkkyyden ja vertaistuki

Kolmas erityisherkkyyttä koskeva haaste, joka ilmeni Leskisen ja Ranteen (2016, s. 51) tutkimuksessa, liittyy vastaajien kokemuksiin erilaisuudesta, outoudesta tai viallisuudesta. Kolmas haaste käsitellään erikseen siksi, koska se on vahvasti sidoksissa vertaistukeen ja sen tarpeeseen. Suurin osa tutkimuksen vastaajista koki, että erityisherkkyyden piirteeseen kuului jonkinlainen kokemus erilaisuudesta, joka näkyi ulkopuolisuuden tunteena ja eräänlaisena tarkkailijan roolina. Monet vastaajat toivat myös ilmi omat yrityksensä sopeutua valtaväestöön, tässä onnistumatta. Lisäksi outouden ja ulkopuolisuuden haittapuolet heijastuivat vastauksissa usein alttiutena kiusaamisen kokemuksille (Leskinen & Ranne, 2016, s. 56). Vaikka usein yksi haitta on monen tekijän summa, Satri (2015, s. 43) toteaa kirjassaan – *Herkkyys ja kiusaaminen*, että erityisherkkät voivat joutua muita helpommin ulkopuolisiksi ja kiusatuiksi. Haasteet jämähkyydessä voivat johtaa muiden ihmisten miellyttämiseen omien voimavarojen kustannuksella, tehdä elämästä uuvuttavaa ja yksinäistä, se voi jopa katkeroitaa.

Vertaistuen merkitys on suuri, mutta silloin kun puhutaan yksilöstä, joka kuuluu yhteen tai useampaan vähemmistöryhmään, sen merkitys moninkertaistuu. Vertaistuen merkitys koskee myös erityisherkkiä. Varsinkin jos ulkopuolisuuden tunne on heille normaalia, samanlaisuuden kokeminen on tärkeää. Vertaistuen avulla erityisherkkä pystyy peilaamaan omaa herkkyttään

muihin ja purkaa sekä muiden, että itsensä asettamia ennakkoluuloja. Leskisen ja Ranteen (2016, ss. 61—62) tutkimuksessa selvisi, että suuri osa vastaajista koki läheisiltään saadun tuen lähinnä ymmärtämisen muodossa, mutta jäsenyhdistykseltä saatua tukea kuvailtiin sanoilla vertaistuki ja joukkoon kuuluvuus. Moni vastaajista koki tuen olevan merkityksellistä, sillä toisiin peilaaminen auttoi oman itsensä ymmärtämisessä. Osa vastaajista koki yhdistyksen tuen tiedonsaannin muodossa, jossa yhdistyksen jakamaa kirjallisuutta ja tietoa erityisherkkyydestä hyödynnettiin omassa arjessa. Tämä koettiin myös yhteisöllisyyttä luovaksi elementiksi.

Tässä opinnäytetyössä aihe rajautuu koskemaan erityisesti HSP Voimaryhmiä, sillä tutkimusaihetta tarkentamalla voi pyrkiä saamaan yksityiskohtaisempaa tietoa tietynlaisesta tuesta ja selvittää, keitä kyseisellä tuella tavoitetaan. Leskinen ja Ranne saivat opinnäytetyössään selville, kuinka paljon erityisherkit hyötyvät yhdistyksen tarjoamasta tuesta ja tämän vuoksi seuraava askel on kohdentaa tutkimus tietynlaiseen tukimuotoon. Kuten esimerkiksi herkkispuhelimeen, chattiin tai juuri HSP Voimaryhmiin.

4.2 Erityisherkkyyden asettamat haasteet ja niiden ratkominen

Toiseksi taustatutkimukseksi valikoitui Janna Satriin kirja Herkkyys voimavaraksi—tietoa erityisherkälle ja heitä kohtaaville (2019). Kirjan avulla selvennetään yleisesti erityisherkkyyden ja mielenterveyden yhteyttä sekä sitä, mikä on diagnosoitavaa ja mikä ei. Piirteiden yhteyttä mielenterveyteen on oleellista ymmärtää, koska tämän opinnäytetyön aihe koskee HSP Voimaryhmäläisten kokemuksia voimavaroista ja jämähäydestä. Ymmärrystä erityisherkkyydestä ja siihen usein liitettävästä diagnostiikasta tarvitaan, jotta tämän opinnäytetyön tuloksia pystytään tulkitsemaan. Lopuksi havainnollistetaan, kuinka erityisherkkyys voi vahvistaa ihmisen mielenterveyttä sekä näin vaikuttaa kokonaisvaltaisesti hänen hyvinvointiinsa.

Satri on tutkinut herkkyyttä 2000-luvulta alkaen ja kirjoittanut teokset *Sisäinen lepatus — Herkän ihmisen tietokirja* (2014), *Herkkyys ja kiusaaminen* (2015) sekä ollut mukana kirjoittamassa artikkelikokoelmaa *Sylvi-Sanni Manninen—Näkökulmia karjalaisen tiedenaisen elämään* (2016). Uusimmassa teoksessaan Satri (2019, ss. 14—17) on haastatellut erityisherkkyyttä tuntevia asiantuntijoita, esimerkiksi psykologi ja psykoterapeutti Erja Kemilää, lääkäri ja hypnoterapeutti Markus Sundblomia ja yhteiskuntapolitiikan tutkija Hannu Sirkkilää sekä useita muita eri alan ammattilaisia. Eri alojen asiantuntijoiden näkemysten pohjalta hän luo

erityisherkkyydestä monia näkökulmia. Kirjassa esitettävä tieto perustuu sekä Satriin että monen muunkin tutkijan esittämään ja tutkimaan tietoon erityisherkkyydestä.

4.2.1 Erityisherkkyyks ja mielenterveys

Erityisherkkyyks on synnynnäistä, joten piirre vaikuttaa ihmiseen koko hänen elämänsä ajan. Se ei rajoitu ainoastaan yhteen asiaan, vaan sen vaikutukset näkyvät laajasti ihmisen eri elämänosa-alueilla. Olisi lähes mahdotonta, että piirre ei vaikuttaisi yksilön kokemaan mielenterveyteen tuoden välillä haasteita ja välillä vahvistaen hyvinvointia. Ensin on tärkeää erottaa erityisherkkyyks ja ympäristön aiheuttama haitallinen herkistyminen toisistaan. Haitallinen ympäristö tai olosuhteet voivat aiheuttaa herkistymistä, jota voidaan kutsua myös ”yliherkkyydeksi”. Se syntyy yleensä lapsuudessa tai nuoruudessa ihmisen altistuessa pitkäaikaisesti voimakkaalle stressille, joka jättää kehittyvän ihmisen hermostoon jäljen, lisäten stressiherkkyyttä. Vastaavaa voi tapahtua jo sikiöaikana. Osa herkkyydestä voi siis olla opittua tai toimia osana muodostunutta traumaa. Erityisherkkä ihminen voi luontaisesti olla hyvin herkkä, mutta silti täysin terve ja normaali. (Satri, 2019, ss. 38—39)

”Yliherkistymisen” lisäksi erityisherkkyyden piirteitä voidaan yhdistää neurokirjoon kuuluviin mielenterveydellisiin diagnooseihin, kuten ADHD, ADD, Aspergerin syndrooma tai autismi. Kaikkia diagnooseja yhdistää se, että niihin kuuluu aistien herkistymistä. Erityisherkkyyks ei kuitenkaan ole diagnoosi eikä voida olettaa, että erityisherkkä olisi automaattisesti ADHD:n, ADD:n tai autismin kirjoon kuuluva henkilö. Toisin sanottuna erityisherkkyyks ei ole itsessään diagnosoitava asia, mutta erityisherkkille voidaan diagnosoida muita neurologisia tai mielenterveydellisiä diagnooseja, kuten masennusta tai ahdistuneisuutta. (Satri, 2019, ss. 40—41)

Yleisimmät erityisherkkiä koskevat mielenterveydelliset haasteet ovat ahdistuneisuus ja masennus (Satri, 2019, s. 107). Lisäksi he saattavat kokea ulkopuolisuuden tai erilaisuuden tunteita, kohdata haasteita jämäkkyydessä ja altistua muita helpommin ylivilittyneisyydelle. Nämä eivät ole mielenterveyden diagnooseja, vaikuttavat mielenterveyteen ja kokonaisvaltaisesti hyvinvointiin erityisesti silloin, kun vaikeudet jatkuvat pitkään. Erityisherkkyyks piirteenä voi luoda paljonkin haasteita ja kuormittaa mielenterveyttä. Osaan näistä kuitenkin vaikuttavat ympäröivä kulttuuri ja asenteet, joihin yksilö ei voi vaikuttaa. Manninen (Satri, 2019, s. 76) toteaaakin, että usein vähemmän herkkien ihmisten on helpompi kiinnittyä yhteiskuntaan

kuin herkkien. Herkkyytensä takia erityisherkkä on muita enemmän ympäristönsä armoilla. Erityisesti nykyajan hektisessä arjessa vähäisempi herkkyys voi tehdä elämästä yksinkertaisempaa ja näin ollen ajoittain helpompaa.

Ylivirittyminen on yksi yleinen ja erityisherkillä tuttu kuormittava tekijä. Pitkäaikaisena ylivirittyminen voi johtaa esimerkiksi tunteiden ja aistien herkistymiseen, ylikierroksilla käymiseen, väsymiseen tai suoritustason vaihteluun. (Satri, 2019, s. 79) Vahvat tunteet ja intensiivinen kokemus- ja ajatusmaailma voivat kuormittaa erityisherkkää. Ylivirittymistä voi tapahtua myös myönteisten tapahtumien yhteydessä. Voimakkaan herkkyyden ja empatian takia erityisherkkä ihminen voi kokea toisten tunteet ikään kuin ominaan. (Satri, 2019, ss. 86—88) Toisinaan tämä on lahja ja suuri etu, mutta jatkuvana ilmiönä se voi ajaa erityisherkan jaksamisen ääri rajoille. Syvällinen ajattelu on tyypillistä erityisherkillä, ja se mahdollistaa tarkan itsetutkiskelun. Tämä voi edistää mielenterveyttä, mutta jos ajatukset muuttuvat liian itsekriittisiksi, itsetutkiskelu alkaa kuormittaa. Tästä voi seurata itsensä vähättelyä, joka näkyy monesti vuorovaikutustilanteissa. Parisuhde- ja eroasiantuntija Marika Rosenbergin mukaan erityisherkillä on tapana pienentää itseään (Satri, 2019, s. 134).

Tässä opinnäytetyössä tutkimusaiheet ovat samat kuin Satriin kirjassa, mutta tutkimus suoritettiin rajatummin ja HSP Voimaryhmissä. Opinnäytetyössä selvitetään sitä, hakeuduttiinko ryhmiin juuri ulkopuolisuuden, ylivirittyneisyyden, mielenterveydellisten haasteiden, tunteiden ja aistien herkistymisen vai itsekriittisen ajattelun takia. Olemassa olevan tiedon ymmärtäminen on tärkeää, jotta aineistosta kerättyjä tuloksia pystytään tulkitsemaan oikein.

Erityisesti jämäkkyyden tunnistaminen ja siitä kiinni pitäminen ovat erityisherkillä ikuisuushaaste. Jämäkkyyden puute voi kuormittaa erityisherkkää ja pitkään jatkuessaan altistaa mielenterveys ongelmille. Erityisherkkien rajat voivat olla keskenään hyvin erilaisia, sillä rajojen asettamisen ja vahvistamisen keinot ovat yksilöllisiä. Jämäkkyyteen kuuluu kieltäytymisen lisäksi myös oman itsensä rajoittaminen. Erityisherkkä voi myös kuormittaa itseään haalimalla liikaa erilaisia menoja tai projekteja. Erittäin haastavaksi jämäkkyyden kannalta tekee eräänlainen itsensä ja muiden yliymmärtäminen. Vahvat tunteet ja empatia vaikeuttavat itsensä ja muiden rajoittamista. (Satri, 2019, ss. 135—137)

Vaikka erityisherkkyyttä koskeekin määrällisesti suurta ihmisjoukkoa, luovat asenteet ja odotukset jännitteitä herkkien ja ei-herkkien välille. Tämä voi aiheuttaa erityisherkillä yksinäisyyden ja

ulkopuolisuuden kokemuksia. Erityisherkkä saattaa tarkoituksellisesti hakea omaa tilaa ja rauhaa, mutta yksinäisyys ei ole sama asia kuin yksinolo. Yksinolo on myönteistä ja valittua, ja parhaimmillaan se elvyttää yksilön voimavaroja. (Satri, 2019, s. 151) Yksinäisyys ei ole myönteistä eikä itse valittua, ja sen on todettu aiheuttavan paljon kärsimystä. Yksinäisyys aiheuttaa kirjaimellisesti kipua ja se heikentää terveyttä, altistaen muun muassa sydän- ja verisuonitaudeille. Yksinäisyyttä on verrattu tupakan polttamiseen, ja tutkijat pelkäävätkin, että tulevaisuudessa yksinäisyydestä voi tulla esimerkiksi ylipainoa suurempi terveysriski. (Vähäsarja, 2019) Erityisherkyys vahvistaa tunteita ja tuntemuksia, minkä vuoksi yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden tunteet korostuvat. Tunnetta saattaa voimistaa myös niin kutsuttu kosminen yksinäisyys, jossa yksilö kokee, ettei kukaan ole samanlainen eikä koe asioita samalla tavalla kuin hän itse. Toisin sanottuna ihmisellä on tunne, ettei kukaan voi tai pysty ymmärtämään häntä. (Satri, 2019, s. 153) Yhteiskunnalla on oma roolinsa erityisherkkien yksinäisyyden kokemuksissa. (Satri, 2019, s. 76). Yksinäisyys ja ulkopuolisuus kuormittavat myös ei-herkkiä ihmisiä, mutta erityisherkkille kuormitus voi olla nopeampaa ja intensiivisempää.

Tämän opinnäytetyön tutkimustehtävään sisältyivät myös kysymykset voimavaroista ja jämähäydestä. Työssä selvitettiin, mitkä asiat HSP Voimaryhmäläiset kokevat voimavaroina ja mitkä kuluttavina—Esimerkiksi, koettiinko yksinäisyyden tai erilaisuuden tunne voimavarana vai kuormittavana. Lisäksi tutkittiin HSP Voimaryhmäläisten kokemuksia jämähäydestä, esimerkiksi, kokivatko ryhmäläiset jämähäyden niin sanotusti ikuisuushaasteena.

4.2.2 Erityisherkyys osana hyvinvointia

Joutuessaan kuormittavaan ympäristöön erityisherkan ominaispiirre voi nopeasti aiheuttaa uupumusta, ahdistusta ja masennusta. Monet asiantuntijat, tutkijat ja yhteisöt ovat luoneet erilaisia tapoja, joiden käyttö voi helpottaa erityisherkan arkea. Satri (2019, ss. 80—87) mukaan paras ”lääke” esimerkiksi ylivirittyneisyyteen on mahdollisuus lepoon ja omaehtoiseen etenemiseen ilman ulkopuolelta tulevia vaatimuksia. Tällä voidaan tarkoittaa myös erityisherkan itsensä asettamien vaatimusten hellittämistä. Satri jatkaa, että stressiperäisissä kuormitustekijöissä erityisesti palautuminen on olennaista, ei niinkään kaiken stressin minimointi. Muita keskeisiä itsehoitokeinoja ovat kehotietoisuus, tunteiden vapautumistekniikka EFT (engl. *Emotional Freedom Techniques*) sekä meditaatio ja mindfulness, eli tietoisuustaidot.

Osana stressinhallintaa voi käyttää stressiprofiilin luomista, joka auttaa niin itseä kuin muita palautumaan stressitiloista. Stressiprofiilit myös kehittävät itsetuntemusta ja voivat auttaa toisten ihmisten ymmärtämistä. (Satri, 2019, s. 143) Sundblom (Satri, 2019, ss. 93–94) mainitsee stressinhallintakeinoksi myös aivoergonomian, jolla tarkoitetaan oman informaatiotulvan hallintaa. Aivoergonomisessa ympäristössä informaation käsittelyn olosuhteet ovat kunnossa, jolloin ympäristö ei kuormita ihmistä turhaan. Käytännössä aivoergonomiaa voi edistää esimerkiksi hallitsemalla omien sähköpostien tai sosiaalisen median viestien merkkiäänä sekä luomalla viestien lukuun oman ajan.

Vaikka itsehoitokeinoja on kehitetty monenlaisten tilanteiden hallintaa, joskus ne eivät yksinään riitä ja erityisherkkä tarvitsee ulkopuolista apua ja tukea. Vaikka erityisherkkyyks onkin piirre eikä oire, joissakin tilanteissa siihen liittyviä ominaisuuksia ei voida enää selittää normaalina erityisherkkyytenä. Tällöin tarvitaan diagnooseja ja tarkempaa tutkimusta. (Satri, 2019, ss. 107–108) Kuormitusalttius ajaa monet erityisherkkät hakemaan ammattiauttajan apua, esimerkiksi psykoterapiaa. Psykoterapeutti ja työnohjaaja Birgitta Airikkala ja psykofyysinen fysioterapeutti Karita Palomäki (Satri, 2019, ss. 52–54) huomauttavat, että monet erityisherkkät hakevat apua jaksamiseensa. Osa asiakkaista ei edes tiedosta olevansa erityisherkkiä, jolloin ammattilaisen kanssa käydään keskustelua herkkyydestä ja sen vaikutuksista arkeen.

Voidaan yleisesti sanoa, että erityisherkkälle oman ominaislaadun tunnistaminen antaa mahdollisuuden uusille tulkinnoille omasta elämästä. Se voi olla hyvinkin voimaannuttava kokemus, sillä tieto saattaa vahvistaa itsetuntemusta. Tunne on vahva, sillä erityisherkkyyks ulottuu usein ihmisen identiteettiin asti, ja jos oman herkkyytensä näkee positiivisessa valossa, suhde itseen voi eheytyä. Tieto omasta herkkyydestä ei välttämättä anna kuitenkaan vastauksia siihen, mitä haluaa omalta eläältä. (Satri, 2019, ss. 52, 122) Tärkeää on, mitä erityisherkkä tekee saamallaan tiedolla.

Usein tieto omasta erityisherkkyydestä saadaan vasta sitten, kun herkkä on joutunut toistuvasti kuormittaviin tilanteisiin ja alkaa miettimään, mikä itseään oikein vaivaa. Monet erityisherkkät kertovat Satriin (2019, s. 51) mukaan siitä, että he olisivat halunneet saada tiedon omasta herkkyydestään jo paljon aikaisemmin. Ymmärrys itsestä ja itseään kohtaan olisi auttanut monessa tilanteessa ja toistuvasti kuormittavilta tilanteilta olisi voitu välttyä. Matka siihen, että tiedostaa olevansa erityisherkkä voi olla pitkä ja raskas, eikä se välttämättä muutu helpommaksi, vaikka tiedostaisikin oman herkkyytensä. Sundblom (Satri, 2019, s. 109) tiivistää ajatuksen

lauseeseen: ”Herkät ihmiset voivat tulla todella onnellisiksi, jos he tekevät itsensä kanssa paljon työtä.”

Vaikka mahdollinen erityisherkan hakema tuki ja oman herkkyyden löytäminen eivät varsinaisesti liity tämän opinnäytetyön tutkimustehtävään, oli tutkijana silti mielenkiintoista nähdä, mitä aineistonhankintamenetelmän käytettyyn kyselyyn vastanneet kertoivat tästä aiheesta. Kumpikin voidaan nähdä erityisherkkyyden kannalta keskeisinä, vaikka niitä ei tule suoraan liittää erityisherkkyyden piirteeseen. Herkkyyden takia erityisherkkä saattaa joutua olemaan ei-herkkiä enemmän yhteydessä esimerkiksi työterveyteen, jolloin haasteet voimavaroissa ja jämäkkyydessä astuvat jälleen kuvaan. Herkkyyden löytämisellä voi myös olla merkitystä voimavarojen ja jämäkkyyden suhteen. Pitkään herkkyydestään tienneellä erityisherkillä saattaa olla vasta äskettäin herkkyytensä löytäneeseen verrattuna enemmän työkaluja käytössään, minkä ansiosta voimavarojen hallinnointi ja jämäkästi toimiminen voi olla helpompaa. Nämä ovat toki vain arvioita.

Erytyisherkkyyks tulisi nähdä positiivisessa valossa, vaikka se voi piirteenä tuottaa haasteita sekä erityisherkillä itselleen että läheisille. Erytyisherkkyyden tuomat kyvyt ja voimavarat liittyvät Satrin mukaan (2019, s. 133) usein piirteelle ominaisiin taitoihin, kuten hienovaraiseen havaintokykyyn, herkkiin ja syviin tunteisiin sekä eläytymis-, empatia- ja myötäelämisen kykyyn. Kun aistit ovat herkkiä, iloa tuottavat asiat voivat olla pienempiä kuin ei-herkillä. Esimerkiksi esteettisesti herkkä ihminen voi saada iloa jo siitä, että hänen kotinsa värimaailmat kohtaavat häntä miellyttävällä tavalla tai tuntoherkkä siitä, kuinka hyvältä lattia tuntuu hänen jalkojaan vasten.

Erytyisherkkyyks voi tuoda taidon itsensä kuunteluun, voimavarojen tunnistamiseen ja itsensä suojeluun. Nämä taidot voivat lisätä ihmisen voimavaroja ja täten vahvistaa hyvinvointia. (Satri, 2019, s. 121) Taidot huomioiden voidaan erityisherkkien näkyminen psykoterapia-asiakkaiden määrässä tulkita positiiviseksi. Ehkä erityisherkkyyks antaa alttiuden itsensä kuuntelulle ja auttaa yksilöä ymmärtämään paremmin, milloin hän tarvitsee apua. Satrin (2019, ss. 133–134) mukaan piirre voi vahvistaa sosiaalisia voimavaroja, sillä erityisherkillä on usein kyky katsoa asioita monesta näkökulmasta. Tämä auttaa erilaisten konfliktitilanteiden ratkomisessa sekä sovittelu- ja neuvottelutilanteissa. Erytyisherkkyyden voimavaroista puhuttaessa on tärkeää tiedostaa, että piirre pääsee oikeuksiin yleensä silloin, kun ympäristö ja/tai erityisherkkä itse näkee piirteen positiivisena ja osaa arvostaa sitä. Herkkyyden tuomat kyvyt ja voimavarat piilevät jokaisessa

erityisherlässä. Satri (2019, s. 244) tarkentaa, että erityisherkkien voimaantuessa juuri he voivat toimia tiennäyttäjinä ja uudistajina monissa asioissa.

Tässä opinnäytetyössä tutkitaan niitä erityisherkkyyteen liittyviä ominaisuuksia, jotka HSP Voimaryhmäläiset näkevät positiivisina. Tämä saattoi olla kyselyyn vastanneille haaste, sillä HSP Voimaryhmiin yleensä hakeutuu herkkiä, jotka ovat hyvin uupuneita ja hiukan eksesissä oman piirteensä kanssa. Erityisherkkyyttä koskeva positiivinen tieto on kuitenkin tärkeää, erityisesti silloin, kun herkkä kokee olevansa umpikujassa piirteensä kanssa. Silloin olisi hyvä tiedostaa, kuten Satrikin (2019, ss. 133–134) toteaa, että erityisherkkyyden vahvuudet löytyvät jokaisesta herkstä itsestään.

5 Tutkimustehtävä ja -menetelmät

Tässä luvussa tarkennetaan jo aiemmin esiteltyä opinnäytetyön tutkimustehtävää ja kuvataan käytetyt tutkimusmenetelmät. Tutkimustehtävän yhteydessä avataan sitä, mitkä ovat tämän opinnäytetyön tutkimuskysymykset ja miten ne muodostuivat. Lopuksi kuvaillaan, kuinka opinnäytetyön aineisto kerättiin ja analysoitiin.

5.1 Tutkimustehtävä ja kysymykset

Opinnäytetyön avulla pyrittiin laajentamaan erityisherkkyyttä koskevaa ymmärrystä ja vastaamaan seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

1. Minkälaisista lähtökohdista erityisherkkät hakeutuivat HSP Voimaryhmiin?
2. Millä tavalla HSP Voimaryhmien jäsenet kokevat juuri erityisherkkyyden vaikuttavan voimavaroihin ja jämähyyteen?
3. Millä tavalla HSP Voimaryhmien jäsenet kokevat juuri erityisherkkyyden auttavan omassa jaksamisessa?

Ensimmäisen tutkimuskysymyksen avulla selvitettiin HSP Voimaryhmiin hakeutuvien erityisherkkien lähtötilanteita, eli keitä ryhmä tavoittaa. HSP Suomi ry oli kiinnostunut selvittämään, tavoittavatko HSP Voimaryhmät niitä erityisherkkiä, jolle ne ovat suunnattu. Toisin

sanoen, selvitettiin tavoitettavaksi ryhmät syrjäytymis- ja masennusvaarassa olevia erityisherkkiä. Lisäksi kerättiin yleisesti tietoa siitä, miksi erityisherkit hakeutuvat HSP Voimaryhmiin. Kerätyn tiedon avulla yhdistys voi kehittää ryhmän toimintaa. Kyseisen tiedon kerääminen on tärkeää, sillä HSP Voimaryhmä- hankkeen saama rahoitus STEA:lta päättyy vuoden 2021 lopussa. HSP Suomi ry hakee lisärahoitusta hankkeelle, joten ryhmiin kohdistuvasta tutkimuksesta voi tässäkin mielessä olla etua niin HSP Suomi yhdistykselle kuin tulevien ryhmien jäsenille.

Toinen tutkimustehtävä koskee mielenterveyden ja erityisherkkyyden yhteyttä.

Mielenterveydelliseksi tekijöiksi valikoituivat voimavaran ja jämähäyden käsitteet, sillä nämä esiintyivät toistuvasti HSP Voimaryhmien aiheina. Ryhmiin hakeutuvat erityisherkit selvästi kokivat kyseiset aiheet haastaviksi. Kyselylomakkeen avulla kerättyjen kokemusten pohjalta selvitettiin erityisherkkyyden vaikutusta voimavaroihin ja jämähäyteen. Jos Aronin (VIITE) arvioiden mukaan puolet psykoterapiapotilaista ovat erityisherkkiä, näyttäisi vahvasti siltä, että HSP Voimaryhmien toistuvat teemat eivät kosketa ainoastaan HSP Voimaryhmissä vierailevia erityisherkkiä. Tulee siis selvittää, mikä tarkalleen ottaen koetaan vaikeuttavan omista voimavaroista huolehtimista ja jämähästi toimimista. Tavoitteena oli kerätä tietoa HSP Suomi ry:lle, jotta yhdistys saa tietoa ryhmissä toistuvista teemoista myös osallistujien näkökulmasta.

Kolmas tutkimuskysymys tarkastelee erityisherkkyyttä positiivisessa valossa ja selvittää, miten erityisherkkyyttä voisi käyttää muun muassa vahvistamaan voimavaroja ja jämähäyttä. Monesti ilmiöistä puhuttaessa keskitytään siihen, mitä pahaa tai mitä ongelmia ilmiöistä voi seurata. Tämä koskee myös erityisherkkyyttä. Siksi on ehdottoman tärkeää keskittyä erityisesti siihen, mitä hyvää piirre tuo ja miten paljon iloa ja hyvinvointia yksilö voi sen avulla saavuttaa. Tästä saatu tieto voi auttaa herkkiä ja ei-herkkiä ymmärtämään paremmin erityisherkkyyttä ja ehkä myös arvostamaan sitä enemmän. Viimeinen tutkimuskysymys auttaa myös HSP Suomi ry:tä ymmärtämään erityisherkkyydestä asioita, jotka vastaajat kokevat positiivisiksi ja toimiviksi.

5.2 Tutkimusmenetelmä ja -aineisto

Koska tutkimuskysymyksillä kerättiin tietoa osallistujien kokemuksista ja näkemyksistä, valikoitui tutkimusmenetelmäksi kvalitatiivinen eli laadullinen menetelmä. Juutin ja Puusan (2020, s. 95) mukaan laadullisella tutkimuksella voidaan tutkia ihmisten kokemuksia ja näkemyksiä, sillä se perustuu enemmän käytäntöön ja pyrkii kuvaamaan sitä, mitä ”todellisuudessa” on tapahtunut. Teorioiden laatimisen sijaan laadullisessa tutkimuksessa tuodaan ilmi esimerkinomaisia tietoja

tai tehdään tyypittelyjä esille nousseista aiheista. Tarkasteltavaa ilmiötä lähestytään siis tutkimuksen kohteena olevien ihmisten näkökulmasta (Juuti & Puusa, 2020, s. 7, 95).

Aineistonhankintamenetelmänä käytettiin kyselylomaketta (0). HSP Voimaryhmäläisille lähetettiin Webropol-ohjelmalla luotu kyselylomake, sillä yleisen COVID-19-pandemian aiheuttaman tilanteen takia sähköinen kysely oli turvallisempi ja helpompi tapa kerätä vastauksia kuin haastattelut. Linkki kyselyyn lähetettiin kaikille HSP Voimaryhmäläisille, jotka olivat osallistuneet ryhmien toimintaan vuonna 2021. Käytännössä tämä tarkoittaa sekä kevään että syksyn ryhmiä. Näin suuren ihmismäärän haastattelemisen olisi ollut työlästä ja pandemiatilanteen vuoksi myös kyseenalaista.

Koska tutkimusmenetelmäksi valikoitui kvalitatiivinen menetelmä, kyselylomake laadittiin vastaamaan laadullisen tutkimuksen tarpeita. Tämän takia tutkimus toteutettiin narratiivisena eli tarinallisena. Kyselylomakkeella kerättävän tiedon ei ollut tarkoitus olla mitattavissa asteikoilla tai numeroilla, vaan koostui tarinoista. Narratiivisessa lähestymistavassa tutkittavien tarinat tai kertomukset ovat tutkimuksen ensisijainen keino jäsentää tutkittavaa ilmiötä. Tarinankerronta on ihmisille luontainen tapa selittää ja tulkita omaa ja toisten identiteettiä. Lisäksi käytämme sitä itseilmaisuuksiin ja muiden kanssa kommunikointiin. (Puusa ym., 2020, ss. 376–377) Siksi narratiivinen lähestymistapa soveltui hyvin tämän opinnäytetyön tarpeisiin.

Aineisto kerättiin Webropol-kyselylomakkeella. Kyselyssä oli vain avoimia kysymyksiä, jotta narratiivisen aineiston kerääminen oli mahdollista. Kyselyn alussa selitettiin tarkemmin tutkijasta sekä tutkimuksen taustasta ja tarkoituksesta. Alkuun sisältyi myös lupa osallistujan suostumuksesta vastausten käyttöön. Vastaamalla kyselyyn osallistuja ilmaisi ymmärtävänsä tutkimuksen syyt ja antavansa luvan vastausten tieteelliseen käyttöön. Kysely muodostui neljästä avoimesta kysymyksestä. Voimavara- ja jämähäkyyskysymysten yhteydessä käsitteet määriteltiin osallistujille, jotta tutkijan ja osallistujien ymmärrys niistä olisivat mahdollisimman samankaltaiset. Osallistujilla oli kaksi viikkoa aikaa vastata kyselyyn, joka osoittautui optimaaliseksi ajaksi. Kyselyyn vastasi yhteensä 12 HSP Voimaryhmäläistä.

Aineisto analysoitiin aineistolähtöistä sisällönanalyysiä hyödyntäen, sillä sen avulla vastaajien antamista tarinoista voitiin nostaa esille syvempiä merkityksiä. Tuomen ja Sarajärven (2002/2018) mukaan aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä eli teemoittelulla tarkoitetaan analysoinnin tapaa, jonka avulla aineistoa luokitellaan pienempiin osiin siten, että siitä nostetaan esiin teemojen sisältöjä lukumäärien sijasta. Luokittelun avulla lukijalle selkenee, mitä asioita

teemasta on sanottu tai mitä asioita siihen liittyy. (Tuomi & Sarajärvi, 2002/2018, ss. 143—145) Aineistolähtöinen sisällönanalyysi voidaan karkeasti jakaa kolmeen vaiheeseen: Aineiston redusointiin eli pelkistämiseen, aineiston klusterointiin eli ryhmittelyyn ja abstrahointiin eli teoreettisten käsitteiden luomiseen (Tuomi & Sarajärvi, 2002/2018, s. 170). Tämän opinnäytetyön aineiston analysoinnissa keskityttiin teemoittelun avulla luotuihin alaluokkiin, mikä tarkoittaa abstrahointi vaiheen sivuuttamista. Tämä oli tietoinen päätös, sillä alaluokat itsessään tekivät tässä opinnäytetyössä aineistosta helposti ymmärrettävän. Teoreettisten käsitteiden luominen saattaisi viedä tutkimuksen huomion muualle ja monimutkaistaa saatujen tulosten tulkintaa.

Analysointi alkoi vastausten kopioimisella Webropolin raportista erilliselle Word-dokumentille, jonka yläreunaan oli kirjoitettu vastauksiin liittyvä tutkimuskysymys. Kopiointi suoritettiin niin, että eri osallistujien vastaukset pysyivät eri riveillä, jotta vastauksista näki helposti, mitkä sanat kuuluivat mihinkin vastaukseen. Aineistosta oli huomattavissa heti ilmaisuja tai sanoja, jotka vastasivat esitettyyn tutkimuskysymykseen. Esimerkiksi kysymyksen Mitkä ovat syyt, joiden takia hakeuduit HSP Voimaryhmään? –vastauksissa toistui sana vertaistuki lähes jokaisen vastauksen kohdalla. Tästä syystä teemoittelu oli luontevaa aloittaa usein toistuvista sanoista. Tuomen ja Sarajärven (2002/2018, ss. 172—174) mukaan ryhmittelemällä alkuperäisilmaukset aineisto käydään läpi tarkasti ja siitä etsitään käsitteitä, jotka ovat keskenään joko samankaltaisia ja/tai erilaisia. Samankaltaiset käsitteet ryhmitellään omiksi luokikseen ja ne nimetään teeman mukaisesti. Tässä opinnäytetyössä tämä tarkoitti sitä, että jokainen vastauksesta erottuva sana värjättiin, jotta se erottuisi tekstistä. Yksittäiset sanat eroteltiin omaan Word-dokumenttiin allekkain ja niitä yhdisteltiin luomalla erilaisia alaluokkia. Lopuksi jokaiselle alaluokalle annettiin oma värikoodi, jotta luokat oli helppo erottaa toisistaan. Tämä koski erityisesti kysymystä Millä tavalla koet erityisherkkyyden vaikuttavan voimavaroihisi? sillä sen kohdalla syntyi kolme yläluokkaa: positiivinen, välimaasto ja negatiivinen, joista jokaiseen syntyi omia alaluokkia.

Luokittelun yhteydessä eritellään erilaisia teemoja, joista kootaan teemataulukko. Taulukon avulla pelkistetään ja ryhmitellään aineistoa, jotta voidaan nähdä vastausten sisältöä ja hahmottaa, vastaako sisältö esitettyihin kysymyksiin. Teemataulukoissa näkyy myös osia kertomuksista eli alkuperäisiä ilmaisuja. Ne selkiyttävät prosessia, jolla teemojen luokat valittiin. Pelkistetyt ilmaukset yksinkertaistavat alkuperäisen ilmauksen sisältöä ja selventävät syitä, miksi kyseinen teema on syntynyt. Esille nousseiden teemojen avulla luodaan selkeämpi kokonaiskuva siitä, miten aineisto vastaa esitettyihin tutkimuskysymyksiin. (Tuomi & Sarajärvi, 2002/2018, s.

172) Toisinaan sanojen luokittelu oli vaikeaa, sillä joidenkin vastausten teemat liittyivät läheisesti toisiinsa. Vastauksessa saattoi olla kuvailua sanoista, jotka kuuluivat samanaikaisesti useaan alaluokkaan. Esimerkiksi "(...)tiedonjano, uteliaisuus ja luova ongelmanratkaisukyky (...)" — vastaus saattoi kuulua sekä luovuus että halu oppia alaluokkiin.

Tämän opinnäytetyön tutkimuseettiset seikat koskevat lähinnä Webropol-kyselyä sekä kerätyn tiedon julkaisemista sekä säilyttämistä. Kysely oli täysin anonymi, mikä tarkoitti käytännössä sitä, ettei kyselytutkimuksessa kerätty minkäänlaisia henkilötietoja. Lisäksi vastaaminen oli täysin vapaaehtoista. HSP Suomi ry lähetti kyselyn linkin HSP Voimaryhmäläisten sähköpostiosoitteisiin, mikä mahdollisti henkilötietojen salassapidon jopa tutkijalta itseltään. Kyselytutkimuksen tulokset julkaistiin osana opinnäytetyötä. Tämä tarkoittaa, että opinnäytetyössä jaettu tieto on julkista ja kaikkien saavutettavissa. Kerättyä aineistoa säilytetään opinnäytetyön ohjeiden mukaisesti vuoden ajan julkaisupäivästä eteenpäin, kunnes aineisto hävitetään.

6 Tutkimustulokset

Tässä luvussa tarkastellaan kyselytutkimuksen tuloksia ja niistä esiin tulleita teemoja sekä kuvataan luokittelun pohjalta muodostuneet käsitteet ja niiden sisällöt. Koska kyselyn vastauksista nousi esille hyvin erilaisia teemoja, jokainen tutkimuskysymys käsitellään erikseen. Tämän avulla säilytetään selkeä kokonaiskuva saaduista tuloksista. Tuloksien osana käytetään suoria lainauksia aineistosta, jotta tulokset kuvastaisivat parhaiten osallistujien omia näkemyksiä. Lainaukset pyrkivät myös selkiyttämään teemataulukon avulla luotuja luokkia ja niiden syntyperää.

6.1 HSP Voimaryhmäläisten lähtötilanteet

Ensimmäisellä kysymyksellä kartoitetaan syitä, joiden takia erityisherät hakeutuivat HSP Voimaryhmiin. Kyselyn vastauksista erottuu selkeästi kolme teemaa, jotka kuvaavat HSP Voimaryhmäläisten lähtötilanteita. Kyseiset teemat muodostavat kolme alaluokkaa:

yksinäisyys/erilaisuuden tunne, itsensä ymmärtäminen sekä kehittäminen ja erityisherkkyyden laajempi ymmärtäminen. Saadun aineiston perusteella yleisin syy, miksi ryhmiin hakeuduttiin, oli vertaistuen tarve. Kymmenen osallistujaa kahdestatoista mainitsi tai kuvasi vastauksessaan käsitettä vertaistuki. Vastauksista voidaan tulkita, että ulkopuolisuuden,

erilaisuuden tai vääränlaisuuden tunteet olivat johtaneet vertaisuuden tarpeeseen. Yksi osallistuja kuvaa vääränlaisuuden tunnettaan suoraan vastauksessaan.

Viime aikoina olen saanut liikaa kuulla, miten vääränlainen olen.

Vuosi sitten sain tietää olevani ekstrovertti & elämyshakuinen erityisherkkä ja tarvitsen vertaisia joiden kanssa jutella erityisherkkyydestä.

Lähtötilanteet, joiden takia HSP Voimaryhmiin hakeuduttiin, vaihtelivat osallistujien kesken. Vertaisuuden tarpeen lisäksi vastauksissa tuotiin esille tunnetta siitä, että erityisherkkyyks tuotti osallistujille erilaisia haasteita. Joitakin osallistujia hakeutui ryhmään osana omaa terapiaprosessiaan, mutta suuri osa hakeutui ryhmiin, jotta he ymmärtäisivät itseään paremmin tai pääsisivät kehittämään itseään. Tämä halu ymmärtää piirrettä ylettyi joidenkin osallistujien kohdalla myös laajemmin erityisherkkyydestä oppimiseen.

Psykoterapeutini suositteli ryhmää minulle. Toivon tutustuvani itseeni paremmin sekä saavan positiivista näkökulmaa herkkyyteeni.

- - jotta voisin löytää erityisherkkyydestäni enemmän voimaannuttavia puolia ja lisätä itsetuntemustani.

Haluan oppia ymmärtämään lisää kaikkea mahdollista siitä, mitä erityisherkkyyks on.

6.2 HSP Voimaryhmäläisten kokemukset voimavaroista ja jämähkyydestä

Kysymys voimavaroista ja jämähkyydestä esitettiin kyselyssä erillisinä kysymyksinä, jotta osallistajat varmasti kertoisivat kummastakin. Siksi tässä alaluvussa käsitellään kaksi kysymystä. Kysymyksillä kartoitetaan erityisherkkyyden ja kyseisten mielenterveydellisten tekijöiden yhteyttä. Voimavaroja selvittäneen kysymyksen vastaukset jakoutuivat helposti joko positiivis- tai negatiivisävytteisiin kertomuksiin. Mutta monissa vastauksissa oli havaittavissa neutraaliutta, joka näkyi piirteen moniulotteisuuden kuvaamisena. Kysymyksen yhteydessä syntyi poikkeuksellisesti yläluokkia **Negatiivinen**, **Välimaasto** ja **Positiivinen**. Jokainen yläluokka sisältää ainakin muutaman alaluokan.

Voimavaroja käsittelevässä kysymyksessä negatiivissävytteisestä vastauksesta syntyi kaksi alaluokkaa: **Enemmän haitta kuin hyöty** sekä **Ympäristön**

ymmärtämättömyys/joustamattomuus. Jotkut vastaajista olivat niin uupuneita ja turhautuneita, että näkivät erityisherkkyyden enemmän haittana kuin hyötynä ajatellen omia voimavaroja. Ympäristön ymmärtämättömyys/ joustamattomuus näkyi erityisesti vastauksissa, joissa osallistujat kertoivat työstään. Vaikka piirre saatettiin nähdä positiivisena, yksi osallistuja kertoi, että työpaikan arvot ja asenteet eivät antaneet herkkyydelle tilaa.

Tällä hetkellä olen uupunut ja loppuun kulunut.

Erityisherkkyyden voisi nähdä myös voimavarana, joka lisää eläytymiskykyä ja siten empaattisuutta, ehkä myös luovuutta ja syvällisyyttä, mutta koen että tälle ei esim. työelämässä ole ollut paljon tilaa, vaan asiat tulisi vain suorittaa äkkiä pois alta liikoja pohtimatta tai tunteilematta.

Kaikkialla valintoja ei voi kuitenkaan tehdä, vaan on pakko elää massan mukana.

Välimaastoon kuuluvissa vastauksissa alaluokiksi muodostuivat: **Erityisherkkyyt sosiaalisissa suhteissa, Kuormittuminen, Erityisherkkyyden ja elämäntilanteen yhteensovittaminen** sekä **Vahvasti eläytyminen ja tunteminen**. Näissä vastauksissa korostui se, ettei erityisherkkyyden vaikutusta kyseiseen alaluokkaan koettu välttämättä vain yhdestä näkökulmasta. Osallistujien kuvatessa sosiaalisia suhteitaan ilmeni, ettei piirre ollutkaan niin mustavalkoinen. Yhdessä vastauksessa kuvattiin tarkkaan, kuinka erityisherkkyyt voi sekä tuoda että viedä voimavaroja sosiaalisissa suhteissa. Kuitenkin suurin osa vastaajista koki sosiaalisissa suhteissa viriävän herkkyyden uuvuttavana.

Ihmisten seura virittää aistit äärimilleen, hyvä seura ja positiivinen vire voi tuoda myös voimia, kuormittava seura taas enimmäkseen vie niitä.

Myös ihmissuhteet voivat olla erityisherkkälle kuluttavampia, koska tunteet ovat enemmän "pinnassa" ja vahva eläytymiskyky voi aiheuttaa rajattomuutta.

Kaikista vastauksista, joissa osallistujat kertoivat omasta kuormittumisesta tai uupumuksesta, kokemukset kuvailtiin kielteisessä valossa. Näissä vastauksissa osallistujien kokemuksia jakoivat syyt, joiden takia he kertoivat uupuvansa. Vastauksista ilmeni, että erityisherkkä voi kuormittua myös positiivisiksi määritellyistä asioista. Tämä on tärkeä huomio, sillä yleinen harhaluulo on, että erityisherkkät kuormittuvat automaattisesti ja vain negatiivisista asioista. Mutta käytännössä kyse on ärsykekontrollista. Kun ärsykkeiden määrä pysyy erityisherkkälle sopivalla tasolla, hän ei välttämättä kuormitu, oli kyseessä negatiivinen tai positiivinen asia. Ärsykemäärän ylittyessä myös positiivisiksi määriteltävät asiat kuormittavat herkkää aistijärjestelmää. Asian positiivisuudella tai negatiivisuudella ei välttämättä ole yhtä suurta merkitystä kuormittumiselle kuin, mitä yleisesti oletetaan.

- - jos maailma antaa ärsykeitä liikaa (on ne sitten positiivisia tai negatiivisia) alan käydä ylikierroksilla, kuormitun ja uuvun.

Erityisherkkyyden ja elämäntilanteen yhteensovittaminen näkyi myös osallistujien vastauksissa eri tavoin, vaikka suurin osa kuvasi tämän enemmän haasteellisena kuin helppona. Osa vastaajista näki piirteen olevan myös eduksi. Esimerkiksi yksi osallistuja koki lapsiperheen ja työelämän yhteensovittaminen vaikeaksi. Toisaalta toinen osallistuja kuvasi, kuinka herkkyyden ansiosta yhteisen sävelen löytäminen lasten kanssa voi olla helpompaa.

40h viikossa työelämän ja lapsiperhe-elämän yhdistäminen on ollut ajoittain sietämättömän vaikeata.

Lasten elämään pystyy tempautumaan erityisherkkänä aivan eri tavoin - -

Herkkyyden takia vahva läsnäolo, empatia ja laaja tunneskaala kuvailtiin uuvuttaviksi tekijöiksi. Myös silloin, kun vahva tunnereaktio oli positiivinen, osa vastaajista koki sen uuvuttavana ja joutui käyttämään voimavaroja myös positiivisten tunnereaktioiden kontrollointiin. Vahvat tunnereaktiot saattoivat johtaa myös ylivirittymiseen, joka yhden vastaajan mukaan altistaa erilaisille mielenterveydellisille ongelmille. Vahva eläytymiskyky ja tunteminen nähtiin myös positiivisessa valossa, sillä ne lisäsivät osallistujien nautintoa heille tärkeissä asioissa. Osa koki ne jopa lahjoina, jotka tuovat paljon iloa ja voimaa omaan elämään. Vaikka suurelta osin vastaukset kuvasivat haasteita, oli silti tarpeellista luoda kolmas yläluokka. Vastauksista oli vaihtelua, eivätkä kaikki jakaneet mustavalkoisesti samoja kokemuksia.

On hirveän raskasta olla jatkuvasti "herkillä" - -

- - tunneherkkyys näkyy vahvana innostumisena niin omista kuin muidenkin ideoista. Tämä kaikki aiheuttaa nykyään tarpeen roikkua välillä "käsijarrussa", jotta en löydä jatkuvasti itseäni toteuttamasta muiden unelmia, tai vaihtoehtoisesti haalimassa itselleni liian monia kiinnostavia projekteja omaa jaksamista mieltimättä.

Tätä ylivirittyneisyyttä on vaikea pysäyttää ja tästä saattaa aiheutua pahimmillaan mielenterveysongelmia.

On kivaa tuntea asiat kuten taide ja luonto voimakkaasti.

Kyky iloita pienistäkin asioista, kauneuden näkeminen siellä, missä muut eivät sitä näe - syvä eläytymiskyky ja empatia ovat kaikki lahjoja, joista olen todella kiitollinen.

Positiivissävytteisissä vastauksissa alaluokiksi muodostuivat **Luovuus** sekä **Syvällisyys ja Uteliaisuus**. Niissä osallistujat kuvasivat lähinnä siitä, miten he kokivat erityisherkkyyden tukevan tai tuovan voimavaroja. Useissa vastauksissa tuotiin esille sitä, kuinka erityisherkkyyden koettiin lisäävän luovuutta. Herkkyyden voimistamaa luovuutta ei nähty vain taiteellisena, vaan se koski myös ongelmanratkaisua ja tiedonkäsittelyä. Yksi osallistuja kuvasi vastauksissaan myös piirteen tuomaa uteliaisuutta pysyvänä olotilana, jonka hän koki luonnolliseksi osaksi itseään. Joissakin vastauksissa kerrottiin syvällisyydestä, jonka koettiin antavan paljon omaan elämään.

Erityisherkkyyden voisi nähdä myös voimavarana, joka lisää luovuutta - -

Erityisherkkyyden mukanaan tuoma tiedonjano, uteliaisuus ja luova ongelmanratkaisukyky ovat vieneet elämässä montaa kertaa vaikeissakin kohdissa eteenpäin.

Olen luonnostani utelias, niin "innostunut energia" on varmasti luonnollinen olotila minulle - -

Erytyisherkkyyteen suuresti kuuluva hengellisyys ja syvällisyys antavat todella paljon - -

Vastausten vire jämäkkyyttä koskevassa kysymyksessä eroaa huomattavasti voimavaroihin kohdistetusta kysymyksestä. Kaikki vastaajat kokivat erityisherkkyyden tuovan haasteita omaan jämäkkyteen. Haasteiksi luokiteltavat asiat kuitenkin vaihtelivat vastauksissa. Siksi alaluokiksi muodostui kolme vastauksissa eniten esiintynyttä teemaa: **Jännitys, pelko tai ahdistus, Muiden miellyttäminen tai kiltteys** sekä **Vahva eläytyminen ja empatia**.

Yksi keskeinen erityisherkkyyden asettama haaste jämäkkyydelle oli sen luoma jännitys, pelko tai ahdistus. Useassa vastauksessa ilmaistiin sosiaalisissa tilanteissa viriävästä jännityksestä, erityisesti silloin, kun osallistujan tuli toimia jämäkästi. Myös koettu pelko tai ahdistus vaikeuttivat jämäkkyyttä ja johtivat usein jämäkkyyttä vaativien tilanteiden välttelyyn. Tämä ei selkeästi ollut osallistujille uutta tietoa, sillä yhdeksän osallistujaa kahdestatoista kertoo suoraan vastauksessaan yhä kokevansa oman jämäkkyuden huonoksi tai kertoo sen olleen joskus erittäin huono.

Pyrin miellyttämään sekä välttelemään konflikteja ja suuria tunteita. Jännitän jos minun täytyy toimia jämäkästi esim. pitää omia puolia tai kieltäytyä jostain.

Pelkään jännitteisiä tilanteita ja aggressiivisia ihmisiä.

Mielestäni minulta puuttuu tarvittava jämäkkyys. Rajojen asettaminen on miltei mahdottomalta tuntuva ajatus.

Itse olen joutunut taistelemaan omien rajojeni kanssa todella paljon ja jämäkkyuden oppiminen on ollut valtavan haasteellista.

Nuorempana olin todella huono pitämään rajojani. Nykyään olen oppinut.

Toinen keskeinen syy jämäkkyuden haasteellisuudelle oli osallistujien mukaan vahva miellyttämisen halu ja kiltteys. Jämäkkyyttä vaativissa tilanteissa moni osallistuja ei halunnut aiheuttaa toiminnallaan pahaa mieltä. Kiltteys ilmeni vastauksissa myös vastuuntuntoisuutena,

joka saattoi aiheuttaa hankaluuksia lähinnä työpaikoilla toimiessa. Tärkeä huomio on se, että jokainen asiasta maininnut osallistuja ilmaisi vastauksessaan myös hyvin tiedostavansa tämän olevan ongelma. Yksi osallistuja ilmaisee ymmärtävänsä, ettei kaikkien osapuolten miellyttäminen ole mahdollista.

En halua muille paha mieltä, koska se vaikuttaa omaankin mielialaani ja vaistoan sen helposti.

Eryysherkkä on usein helppo uhri. Sopeutuva, kiltti ja empaattinen. Epätoivoinen sopeutuminen ja miellyttämisen halu on monille erityysherkillä jo lapsuudesta tuttu asia.

Normaalissa kanssakäymisessä olen jämäkämpi kuin töissä, joissa tunnen olevani usein vähän "altavastaja". Pyytäminen nolottaa minua.

En halua pahoittaa kenenkään mieltä, kaikilla pitäisi olla hyvä mieli - mikä on tietenkin mahdotonta.

Viimeinen jämäkkyteen vaikuttava tekijä osallistujien vastausten perusteella oli erityysherkkyyden vahvistama eläytymiskyky ja empatia. Tämä liittyy yllä mainittuun miellyttämisen haluun ja kiltteyteen, sillä osa kertoi vastauksessaan juuri empatian johtavan siihen, että toisia lähdettiin miellyttämään. Vahvaa eläytymistä kuvattiin tunteina, jotka sekoittuivat välillä keskenään. Osallistuja ei siinä hetkessä osannut hahmottaa, oliko kyseinen tunne hänen omansa vai jonkun toisen.

Koen että erityysherkkyyden vuoksi minun on vaikeampi vetää rajoja mm. siitä syystä että eläydyn toisen tunnetiloihin vahvasti ja tunnen myötätuntoa toista kohtaan helposti.

- - vahva eläytymiskyky voi aiheuttaa rajattomuutta.

- - erityysherkkyyys vaikeuttaa omien rajojen säilyttämistä, koska minun on liiankin helppo asettua pyytäjän rooliin, tuntea hänen avuntarpeensa - ja unohtaa tuossa samaistumisessa kokonaan se mitä tunnen tai tarvitsen itse. Sama kaava jatkuu

ehkäpä myös ihmissuhteissa - on välillä lähes mahdoton pitää kiinni omista tarpeistaan kun tuntee niin läpitunkevasti sen mitä toinen tuntee.

Muiden tunteet vaikuttavat minuun enkä aina erota onko kyse minun vai jonkun muun tunteesta.

Jämäkkyyttä koskevat alaluokat jakautuivat hyvin tasaisesti, joten vastauksista ei erottunut yhtä syytä ylitse muiden, joka vaikeuttaisi osallistujien jämäkkyyttä. Syyt vaihtelivat osallistujien kesken. Suuressa osassa vastauksia ilmaistiin selkeästi oman jämäkkyuden puutte tai vaikeudesta oppia sitä. Yksi osallistuja kuvaa vastauksessaan jopa sitä, että muiden miellyttäminen on erityisherkillä eräänlainen työkalu, jonka avulla he selviävät ei-herkässä ympäristössä.

Epätoivoinen sopeutuminen ja miellyttämisen halu on monille erityisherkillä jo lapsuudesta tuttu asia - välttämätön selviytymiskeino ei-herkkien maailmassa.

6.3 HSP Voimaryhmäläisten kokemukset erityisherkkyyden positiivisista vaikutuksista jaksamiseen

Viimeisen tutkimuskysymyksen avulla pyritään löytämään vastauksia siihen, mitä kaikkia erityisherkkyyden ominaisuuksia HSP Voimaryhmäläiset pystyivät hyödyntämään jaksamisessa sekä sitä, näkivätkö he siinä mitään hyvää. Vastausten perusteella osallistujat jakautuivat selkeästi niihin, jotka näkivät hyviä puolia sekä niihin, jotka eivät nähneet hyviä puolia piirteessään. Koska enemmistö osallistujista pystyi kuvailemaan piirteen hyviä puolia, alaluokat muodostuivat kuvailtujen ominaisuuksien mukaan: **Ei koe auttaneen mitenkään/ei osaa vastata, Vahvasti eläytyminen ja tunteminen, Tarkkanäköisyys, Vahvistunut kauneudentaju, Merkityksellisyys ja syvällisyys** sekä **Luovuus**.

Kolme osallistujaa kahdestatoista kuvaili vastauksessaan joko sen, ettei kokenut erityisherkkyyden auttavan jaksamista millään tavalla tai osallistuja ei osannut vastata kysymykseen. Kuitenkin yhdeksän osallistujaa kahdestatoista löysi erityisherkkyydestä puolia, jotka he kokivat hyödyllisiksi omalle jaksamiselleen.

Ei mitenkään, ehkä jaksaisinkin paremmin, ellen olisi erityisherkkä.

hmm...tuo on vaikea kysymys

Vahvasti eläytyminen ja tunteminen oli mainittu vastauksissa jo aikaisemminkin asiaksi, jonka avulla osallistujat ilmaisivat saavansa iloa elämäänsä. Tämän kysymyksen kohdalla osallistujat kuvasivat kuitenkin tarkemmin sitä, mitä kaikkea tähän kuului. Vastauksista ilmenivät elämän pienistä iloista nauttiminen, voimistuneet tunnereaktiot ilon ja hyvän olon kokemuksissa, laajan tunneskaalan mahdollistama monipuolisuus sekä empatia sosiaalisissa suhteissa.

Pyrin tietenkin vaalimaan niitä pieniä ilon lähteitä elämässäni, jotka tuo minulle hyvinvointia ja auttavat jaksamaan. Kun tuntee ja kokee asiat voimakkaasti, niin ilokin on moninkertainen.

Laaja ja vaihteleva tunneskaala, jossa tunnen asiat vahvasti, pitää elämän mielenkiintoisena.

Myös ihmissuhteissa erityisherkkyydestä voi olla hyötyä ja iloa mm. empatiakyvyn kautta - -

Kokemukset herkkyyden vahvistamasta intuitiosta ja tarkkanäköisyydestä auttoivat osallistujien mukaan omaa jaksamista. Tarkkanäköisyyden ansiosta osallistujat pystyivät huomaamaan pieniäkin yksityiskohtia ja päättelemään niiden avulla asioita nopeammin tai tarkemmin kuin muut heidän ympärillään. Taidon ansiosta eräs vastaaja kertoi pystyvänsä välttämään hänelle epämiellyttäviä tilanteita tai ihmisiä.

Intuitiotani olen kehittänyt ja kaikenlaiset "kyseenalaiset" ihmiset tunnistan nykyään vielä nopeammin ja täten myös välttelen heitä heti.

Erytyisherkkyyden ainoa hyvä puoli on se, että tiedän "ennalta" asioita, jotka muut ehkä hoksaavat vasta myöhemmin. Osaan usein ennakoida toiveita, tilanteita ja konfliktejakin, ja huomaan, kuka on väsynyt, ketä on helppo lähestyä jne.

Vahvan eläytymiskyvyn ja tuntemisen lisäksi osallistujat kuvasivat vastauksissaan sitä, kuinka kauneus tuo heille iloa ja nautintoa. Korostunut kauneudentaju muodostui omaksi alaluokakseen, koska se voidaan erottaa tunneherkkyydestä. Satri (2019, s. 55) määrittelee

erilaisia herkkyyden osa-alueita, jotka vaihtelevat erityisherkkien kesken. Esteettinen herkkyys on yksi niistä, joten sitä ei voida yhdistää vahvan eläytymiskyvyn ja tuntemisen alaluokkaan. Sen lisäksi, että kauneus tuotti osalle vastaajista iloa, vastauksissa ilmeni myös kyky nähdä sitä siellä, missä muut eivät sitä välttämättä näe.

Nautin valtavasti kauneudesta, kuten lapset, taide, eläimet ja luonto.

- - kauneuden näkeminen siellä, missä muut eivät sitä näe - -

Jotkut osallistujat kuvasivat vastauksissaan myös sitä, kuinka erityisherkkyyden voimistama tarve merkityksellisyydelle ja syvällisyydelle auttoi jaksamaan. Tarpeen ansiosta osallistujat loivat keskusteluja, ihmissuhteita ja uskomuksia, jotka toivat voimia omaan arkeen. Asioiden syvälinen pohtiminen saattoi tuoda osallistujille uusia näkökulmia, jonka ansiosta he saattoivat toimia vähemmän mustavalkoisesti.

Uskon, että juuri tämän piirteen vuoksi, luon helposti merkityksellisiä ja syvällisiä keskusteluja jotka antavat minulle paljon.

Osaan ottaa asioihin eri näkökulmia, mikään ei ole mustavalkoista.

Viimeinen alaluokka on luovuus, joka myös mainittiin jo aikaisemmissa kysymyksissä voimia tuovaksi. Tämän kysymyksen kohdalla osallistujat eivät avanneet enempää sitä, millä tavoilla luovuus erityisesti auttaa jaksamaan.

- - erityisherkkyys voi auttaa jaksamaan mm. siten, että sen avulla voi nousta arkirutiinien yläpuolelle, kokea vahvasti ja olla luova sekä löytää uudenlaisia ratkaisuja intuition ja tiedon kokonaisvaltaisen analysoinnin kautta.

Enemmistö osallistujista pystyi kuvaamaan, miten he kokevat juuri erityisherkkyyden auttavan omassa jaksamisessaan. Moni osallistuja toi kuitenkin vastauksissaan esille sitä, kuinka hankalaa piirteen positiivistenpuolien näkeminen on tai oli ollut. Monet ovat joutuneet käymään elämässään paljon läpi, ennen kuin on pystynyt löytämään piirteestään vahvuuksia. Yksi osallistuja jakoi näkemyksensä siitä, ettei piirre itsessään auta jaksamaan, vaan kyse on enemmänkin ympäristöstä, jossa elää. Ympäristön ollessa suotuisa piirre pääsee oikeuksiinsa.

Toisaalta ympäristön ollessa vääränlainen, piirre esittäytyy raskaana ja vaikeana yhteistyökumppanina.

Se on vaatinut kovan koulun: totaaliuupumisia ja mielenterveysongelmia, mutta terapian kautta aloin tutustua itseeni ja työ jatkuu edelleen.

Tämän poikkeavan (vaikkakin yllättävän yleisen) piirteen vaikutusten sisäistämisen myötä olen myös oppinut näkemään miten se ohjaa elämääni - eikä enää pelkästään hallitsemattomasti.

En koe että erityisherkyys olisi juurikaan auttanut minua jaksamisessani, vaan enemmänkin päinvastoin. Ihanteellisissa ja turvallisissa olosuhteissa, joissa erityisherkyydelle on tilaa ja ymmärrystä, erityisherkyys voi auttaa jaksamaan - -

7 Johtopäätökset

Seuraavaksi avataan, mitä saaduista tutkimustuloksista voidaan olettaa sekä miten saatuja tuloksia voidaan peilata aiempaan tutkimustietoon. Tässä opinnäytetyössä saatuja tuloksia peilataan Leskisen ja Ranteen opinnäytetyön tuloksiin, sekä Satrin kirjoituksiin. Lopuksi arvioidaan opinnäytetyön luotettavuutta ja eettisyyttä nostaten esiin mahdollisia jatkotutkimuksen tarpeita.

7.1 Opinnäytetyön tulokset ja aikaisemmat tutkimukset

Ensimmäisen tutkimuskysymyksen avulla selvitettiin HSP Voimaryhmäläisten lähtötilanteita eli sitä, keitä ryhmät tavoittavat. HSP Voimaryhmät tavoittavat suhteellisen yksinäisiä, hukassa olevia ja tiedonjanoisia erityisherkkiä. Ryhmiin hakeutuneiden avuntarpeet vaihtelivat lähinnä kolmen alaluokan välillä: Yksinäisyys/erilaisuuden tunne, Halu oppia itsestä ja Halu oppia yleisesti erityisherkydestä. Suurin osa osallistujista kaipasi vertaisuutta, joten avuntarve kohdistuu yksinäisyyden, erilaisuuden tai vääränlaisuuden tunteen lievittämiseen. Moni koki tarvitsevansa lisää ymmärrystä itsestään tai piirteestä yleisesti, jolloin avuntarve näyttäytyy itsetutkiskelun tukemisena ja yleisenä tiedon jakamisena. Vastauksista voidaan ymmärtää, että HSP Voimaryhmät tavoittavat juuri niitä erityisherkkiä, joille ryhmät alun perin suunniteltiin.

Kuten Leskisen ja Ranteen (2016) tutkimuksessa käy ilmi, myös tässä opinnäytetyössä moni kyselyyn vastannut HSP Voimaryhmän jäsen kertoi erilaisuuden tuntemuksista ja suuresta tarpeesta vertaisuudelle. Tulosten samankaltaisuus jatkuu myös siinä, miten osallistujat hakevat vertaistukea HSP Suomi ry:stä. Leskinen ja Ranne (2016, ss. 61–62) erottelivat tuloksistaan kahdenlaista vertaistueksi koettua tarvetta, jotka olivat tarve itsensä peilaamiseen ja tarve saada yleisesti tietoa erityisherkkyydestä. Nämä erot näkyivät myös tämän opinnäytetyön tuloksissa. Vaikka enemmistö osallistujista kuvasi vastauksissaan tarvetta vertaistuelle, syyt tarpeelle vaihtelivat. Nämä syyt muodostivat tässä tutkimuksessa käytetyt alaluokat. Osa mainitsi tarpeen juuri itsensä peilaamiselle sekä itsetutkiskelulle ja osa halusi ymmärtää piirrettään yleisesti paremmin. Kolmas syy vertaisuuden tarpeelle, jota Leskinen ja Ranne eivät omassa tutkimuksessaan maininneet, oli yleinen tarve lievittää yksinäisyyden tai erilaisuuden tunnetta. Tähän tunteeseen ei kuulunut peilaamista, itsestään oppimista tai yleistä ymmärtämistä. Se perustui inhimilliseen tarpeeseen tavata kaltaisiaan ja tulla kohdatuksi omana itsenään.

Tässä opinnäytetyössä saadut tulokset puoltavat myös Satrin (2019, s. 151) kirjoituksia siitä, että erityisherkkät saattavat kokea itsensä ei-herkkiä helpommin ulkopuolisiksi tai vääränlaisiksi. Suuri tarve vertaistuelle voidaan ymmärtää myös eräänlaisena yksinäisyyden ja/tai erilaisuuden kokemuksena. Yksi osallistuja kuvaa suoraan vastauksessaan, että on saanut lähiaikoina kuulla paljon, miten vääränlainen hän on. Tällaiset kokemukset voivat olla valitettava osa erityisherkan elämää.

Toisen tutkimuskysymyksen avulla oli tarkoitus selvittää, millä tavalla HSP Voimaryhmäläiset kokevat erityisherkkyyden vaikuttavan voimavaroihin ja jämäkkyteen. Saatujen vastausten perusteella voidaan todeta, että ryhmien jäsenet kokivat piirteen enimmäkseen vaikeuttavan sekä voimavarojen ylläpitoa että jämäkästi toimimista. Silti vastauksissa, joissa osallistujat kertoivat omista voimavaroistaan, osa pystyi kuvaamaan myös piirteen mahdollistamia hyviä puolia, jotka saattoivat ajoittain tuoda voimavaroja tai vahvistaa niitä. Tätä ei tapahtunut jämäkkyyttä koskevan kysymyksen kohdalla, sillä kaikki vastaajat kokivat yksipuolisesti erityisherkkyyden vaikeuttavan tilanteita, joissa osallistujan tuli toimia jämäkästi.

Tämän opinnäytetyön sekä Leskisen ja Ranteen (2016) tutkimuksen tulokset olivat voimavaroja ja jämäkkyyttä koskevien kysymysten kohdalla eniten toisiaan muistuttavia. Tässä opinnäytetyössä selvisi, että keskeisimmät syyt sille, miksi erityisherkkyyks koettiin haastavana sekä voimavarojen että jämäkkyuden kohdalla kiteytyivät voimakkaaseen eläytymiseen ja

empatiaan. Vaikka voimakas eläytymiskyky ja empatia näyttivät tuovan osallistujille ajoittain nautintoa heille tärkeistä asioista, ne myös haastoivat erityisherkkiä erilaisissa ympäristöissä ja tilanteissa. Vahva empatia saattoi johtaa rajattomuuteen ja tunteiden sekoittumiseen. Pahimmillaan tämä oli johtanut jämäkkyyttä vaativien tilanteiden pelkoon tai jännittämiseen. Leskisen ja Ranteen (2016, ss. 46–47) tutkimuksessa saatiin samansuuntaisia tuloksia. Poikkeuksena tämän opinnäytetyön tuloksiin verraten heidän tutkimuksessaan ilmeni, että vastaajat pystyivät toimimaan jämäkästi silloin, kun erityisherkkät pyrkivät oikeudenmukaisuuteen. Vastaavia tuloksia ei ilmennyt tämän opinnäytetyön aineistosta.

Tulosten samansuuntaisuus jatkui myös osallistujien kuvaillessa kuormittumista ja uupumusta. Tämä korostui erityisesti voimavaroja selvittäneen kysymyksen kohdalla. Tässä opinnäytetyössä enemmistö osallistujista kuvasi sitä, kuinka erityisherkkyyks on kuluttanut voimavaroja. Useat osallistajat kertoivat vastauksissaan erityisherkkyyteen kuuluvan ärsykealttiuden uuvuttavan, kuormittavan ja vaativan pitkän palautumisajan. Toisin kuin Leskisen ja Ranteen (2016) tutkimuksessa osallistajat avasivat vastauksissaan kuormittumisen luonnetta laajemmin. Monet osallistajat tarkensivat, että kuormittuminen koskee kaikkea, niin negatiivisia kuin positiivisiakin asioita. Lisäksi eroten Leskisen ja Ranteen tutkimuksesta, tässä opinnäytetyössä osallistajat rajasivat vastauksissaan kuormittumisen haittaavan eniten töissä jaksamista.

Opinnäytetyössä saadut tulokset ovat hyvin samansuuntaiset verraten Satrin kirjoituksiin, joissa hän käsittelee voimavaroja ja jämäkkyyttä. Tässä opinnäytetyössä selvisi, että ylivirittyminen ja lopulta kuormittuminen sekä vahvat tunteet olivat keskeisimmät syyt sille, miksi piirre koettiin enemmän haasteelliseksi kuin avuliaaksi. Kuormittumisen koettiin kuitenkin vaikeuttavan enemmän voimavarojen kohdalla ja vahvat tunteet enemmän jämäkkyuden kohdalla. Vastauksissa korostui, ettei voimavarojen koettu riittävän normaalin työrytmin ylläpitoon. Jämäkkyudesta Satri (2019, s. 135) toteaa, että se on helposti erityisherkillä suuri haaste. Kuten Satrinkin kirjoituksissa, myös tässä opinnäytetyössä selvisi, että erityisherkan jämäkkyteen kuuluu myös itsensä rajoittaminen. Yksi osallistuja kuvasi vastauksessaan, kuinka hänen täytyy jatkuvasti pitää kättään ”käsijarrulla”, jottei hän hankkisi liikaa erilaisia projekteja. Vastausten samansuuntaisuus jatkui myös siinä, kuinka osallistajat kuvasivat vahvan empatian vaikeuttavan tilanteita, joissa erityisherkkien tuli kieltäytyä jostakin, pyytää jotakin tai rajoittaa omaa työkuormaansa.

Viimeisen tutkimuskysymyksen avulla selvitettiin osallistujien kokemuksia siitä, miten erityisherkkyyks auttaa jaksamaan. Eli tarkoituksena oli haastaa osallistujia kuvaamaan kaikkia niitä positiivisia asioita, joita piirre mahdollistaa. Suurin osa vastauksista sisälsi vähintään yhden positiivisen maininnan erityisherkkyydestä. Tässä kohtaa erilaisia teemoja syntyi paljon, sillä osallistujien luettelemat piirrettä koskevat edut vaihtelivat. Ne, jotka kokivat erityisherkkyyden myös tuovan jotain positiivista, kuvasivat sen voimistavan muun muassa eläytymiskykyä, tarkkanäköisyyttä, kauneudentajua, syvällisyyttä ja luovuutta.

Vaikka Leskisen ja Ranteen (2016) tutkimuksessa ei suoranaisesti kysytty erityisherkkyyden positiivisista puolista, heidän tutkimustuloksissaan mainitut asiat ovat hyvin samanlaisia kuin tässä opinnäytetyössä. Kaikki tässä opinnäytetyössä luodut alaluokat tulevat esille myös heidän tutkimuksessaan, mutta erityisesti maininnat tarkkanäköisyydestä, eläytymiskyvystä ja kauneudentajusta korostuvat Leskisen ja Ranteen tuloksissa. Vastaavasti tässä opinnäytetyössä on vaikea erottaa sitä, korostuuko joku eduksi mainittu ominaisuus yli toisen. Tässä kohtaa tulee ottaa huomioon, että Leskisen ja Ranteen tutkimukseen otettiin yhteensä 25 vastausta, kun tässä opinnäytetyössä vastaava luku on 12.

Satrin kirjoitukset erityisherkkyyden vahvuuksista kuvastavat myös hyvin tässä opinnäytetyössä saatuja tuloksia—erityisesti Satrin (2019, ss. 107–108) toteama siitä, että erityisherkkät saattavat tarvita muita herkemmin tukea ja apua oman piirteensä kanssa elämiseen. Myös tässä opinnäytetyössä tuli esille osallistujien korostunut tarve avulle. Moni kuvasi omaa mielenterveydellisesti rankkaa taustaansa. Selvisi, että tie piirteen positiivisille juurille on voinut olla pitkä ja kivulias. Vastauksissa kuvailtiin muun muassa työuupumusta, masennusta ja läheisriippuvuutta. On kuitenkin huomioitava, että nämä eivät välttämättä johdu ainoastaan erityisherkkyydestä itsestään, vaan taustalla vaikuttavat muutkin tekijät.

Satrin (2019, s. 133) mukaan erityisherkkyyden tuomat kyvyt ja voimavarat liittyvät usein muun muassa tarkkanäköisyyteen, syviin tuntemuksiin sekä eläytymis- ja empatiakykyyn. Tämä on lähes suoraan se, mitä tässä opinnäytetyössä selvisi. Lähes kaikki osallistajat kertoivat pystyvänsä näkemään ja kokemaan iloa ja kauneutta siellä, missä muut eivät sitä välttämättä näkisi. Satri (2019, ss. 133–134) kirjoittaa myös erityisherkkyyden vahvistamasta sosiaalisesta ”silmästä”, jonka avulla herkkien on mahdollista arvioida ja ratkoa erilaisia sosiaalisia tilanteita tarkasti. Tämä ilmeni myös opinnäytetyön tuloksista, joissa muutama osallistuja kuvasi, kuinka

tarkkanäköisyydestä on hyötyä muun muassa työpaikalla esiintyvien sosiaalisten tilanteiden ratkomisessa.

7.2 Johtopäätösten yhteenvetoa

Kokonaisuudessaan voidaan todeta, että kerätyn aineiston avulla pystyttiin vastaamaan tässä opinnäytetyössä esitettyihin tutkimuskysymyksiin. Vaikka osallistujien kokonaismäärä on verrattain pieni, vastaukset olivat laadultaan monipuolisia. Vastauksista kuvastui yllättävän laaja kirjo erilaisia elämäntilanteita ja ihmisiä, jotka olivat eri vaiheissa oman erityisherkkyytensä suhteen. Jotkut osallistujat olivat löytäneet piirteen itsestään jo useita vuosia sitten, osa vasta äskettäin. Suurin ero vastauksissa oli sävy, jolla piirteestä kirjoitettiin. Vuosia tienneet olivat ymmärrettävästi ehtineet kerätä tietoa ja ymmärrystä piirteestään enemmän kuin äskettäin sen löytäneet. Kuitenkin mielenkiintoista oli se, ettei tämä vaikuttanut vertaistuen tarpeeseen. Lähes kaikki osallistujat kaipasivat vertaisuutta, huolimatta siitä kuinka pitkään he olivat tienneet olevansa erityisherkkiä.

Tämän tutkimuksen pohjalta voidaan olettaa, että HSP Voimaryhmät ovat tavoittaneet tänä vuonna apua tarvitsevia erityisherkkiä. Kahdentoista osallistujan vastauksista voidaan nähdä, kuinka uupuneita, yksinäisiä ja tiedonjanoisia vastaajat olivat. HSP Voimaryhmät on suunniteltu juuri tämän kaltaisten, ellei huonovointisempienkin, erityisherkkien avuntarpeiden kohtaamiseen. Toisaalta tässä piilee ristiriita, jos osallistujien yleinen vointi oli näin hyvä, jäävätkö huonovointisemmat erityisherkkät avun ulkopuolelle? Vai voidaanko olettaa, että he vain jättivät vastaamatta heille lähetettyyn kyselyyn? Kyselyn vastauksista jää myös epäselväksi, oliko osallistuja aloittanut syksyn ryhmässä vai viime kevään ryhmässä. Kyselyn vastauksista ei siis ilmene, kuuluivatko uupumuksesta kertovat vastaukset vasta aloittavalle vai jo tapaamiset lopettaneelle HSP Voimaryhmäläiselle.

Tämän opinnäytetyön avulla kerätty tieto koskien voimavaroja ja jämäkkyyttä ei juuri eronnut aiemmasta tiedosta. Tulokset vahvistavat aiempaa oletusta siitä, että erityisherkkät saattavat kokea haasteita juuri herkkyyden ja omien voimavarojensa sekä jämäkkyytensä yhteensovittamisessa. Erityisesti jämäkkyys näyttäytyi vastausten perusteella haasteelliseksi taidoksi, sillä kaikki osallistujista kuvasivat, miten herkkyyys vaikeuttaa jämäkästi toimimista. Monella osallistujalla jämäkkyuden oppiminen oli vielä kesken, tai he kuvasivat kertomuksissaan, kuinka vaikeaa taidon oppiminen oli ollut. On kuitenkin oltava tarkkana jämäkkyyttä koskevissa

alaluokissa, sillä pelkoa, ahdistusta, jännitystä ja miellyttämisen halua voivat aiheuttaa muutkin tekijät, kuin itse erityisherkkyyys. Esimerkiksi yksi vastaaja kertoi vastauksissaan omasta läheisriippuvuudestaan. Ei siis voi olettaa vain erityisherkkyyden vaikeuttavan omista voimavaroista huolehtimista ja jämäkästi toimimista. Vastauksista on huomattavissa mahdollinen kehä, joka muodostuu jämäkkyuden ja voimavarojen käsitteistä. Vaikeudet omassa jämäkkyudessa voivat johtaa normaalia kuormittavampiin tilanteisiin ja pitkäkestoisena tämä voi johtaa tilanteeseen, jossa erityisherkkä kokee tarvetta hakeutua HSP Voimaryhmiin. Näyttäisi siltä, että nämä kaksi käsitettä ovat vahvasti sidoksissa toisiinsa, kun puhutaan erityisherkkyydestä ja sen vaikutuksesta yksilön hyvinvointiin.

Opinnäytetyön tuloksista ilmenneet erityisherkkyyttä koskevat kyvyt ja vahvuudet eivät juurikaan eronneet aikaisempien tutkimusten tuloksista. Erityisherkkyyden koettiin vahvistavan eläytymiskykyä, tarkkanäköisyyttä, kauneudentajua, syvällisyyttä ja luovuutta. Positiiviseksi lueteltavien puolien kuvailu osoittautui osallistujille vaikeaksi, sillä moni koki tarpeen kuvata vastauksessaan muuta kuin piirteensä vahvuuksia. Tämä näyttäytyi muun muassa vaikean mielenterveystaustan kuvaamisena ja kokemuksina piirteen haastavuudesta. Kyselyyn osallistuneiden jakaessa tämän kaltaisia kokemuksia viimeisen vastauksen kohdalla loi käsityksen siitä, että elämä piirteen kanssa koettiin haastavaksi positiivisista puolista huolimatta. Tulee siis huomioida osallistujien lähtökohdat. Jokainen oli hakeutunut HSP Voimaryhmään, eli kokee erityisherkkyyden osittain tai kokonaan hyvin vaikeaksi piirteeksi. Tämä varmasti vaikuttaa myös kerättyihin tuloksiin ja selittää, miksi positiivisten ominaisuuksien kuvaaminen näyttäytyi haasteellisena tehtävänä osallistujille.

Tulosten perusteella voidaan ymmärtää, että erityisherkkyyys on hyvin ympäristösidonnainen piirre. Ympäristön vaatiessa tietynlaisia asioita piirre saattaa kuormittaa ja vaikeuttaa yksilön toimintaa. Toisaalta silloin, kun ympäristö antaa herkkyydelle tilaa, erityisherkkyyden voimistamat ominaisuudet pääsevät oikeuksiinsa, lisäten muun muassa luovuutta tai nautintoa. Pohdinta siitä, mitkä tekijät voivat kääntää erityisherkkyyden altistavaksi tai vahvistavaksi vaikuttajaksi, voidaan nähdä ongelmallisena kysymyksenä. Vastauksista on tulkittavissa, että sama tekijä voi toimia sekä vahvistavana että altistavana tekijänä, kuten vahvat emootiot tai empatia. Toki on muistettava, etteivät ihmiset ole ympäristönsä orjia, vaan voivat vaikuttaa omalla toiminnallaan siihen, missä ympäristöissä he toimivat ja kuinka usein.

Haastavaa erityisherkkyyden ja ympäristön tulkinnasta tekee ympäröivien kulttuurien vaikutus, sillä muun muassa yleinen työkuulttuuri, massojen suosimat elämäntavat ja sukupuoleen sekä elämänvaiheeseen liitettävät odotukset vaikuttavat omilla tavoillaan herkkyyteen itseensä. Tämän opinnäytetyön tulosten perusteella voidaan myös todeta, että ympäristön lisäksi erityisherkan oma suhtautuminen on keskeistä. Vuosia piirteen tiedostaneet kuvasivat vastauksissaan, kuinka piirteen tiedostamisella ja sen hyväksymisellä oli merkitystä omalle jaksamiselle. Ratkaisevaa on siis se, miten yksilö ymmärtää omaa herkkyyttään.

7.3 Luotettavuus ja eettisyys

Aineisto kerättiin ja analysoitiin hyviä tieteellisiä käytäntöjä noudattaen, jotta tutkimuksessa ei esiintyisi minkäänlaisia tieteellisen käytännön loukkauksia. Loukkauksilla tarkoitetaan muun muassa julkaisussa muiden tutkijoiden osuuden vähättely, tutkimustulosten/käytettyjen menetelmien huolimaton tai harhaanjohtava raportointi, aikaisempien tutkimustulosten puutteellinen viittaaminen, tulosten puutteellinen kirjaaminen ja säilyttäminen tai samojen tulosten käyttäminen uuden veroisina. Loukkauksiksi luokitellaan myös kaikenlainen vilppi eli keksittyjen, väärennetyjen tai luvottomasti lainattujen tulosten tai huomioiden esittäminen. Lopullinen vastuu on aina tutkijalla itsellään. (Tuomi & Sarajärvi, 2002/2018, ss. 212—213)

Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys riippuvat siitä, kuinka hyvin tutkija on pystynyt noudattamaan hyviä tieteellisiä käytäntöjä, jotka tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK) on luonut. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan mukaan tutkimuksen luotettavuus on hyvää silloin, kun tutkija on rehellinen, noudattaa yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimustyössään sekä saamiensa tulosten tallentamisessa, esittämisessä ja arvioinnissa. Tutkimus tulee myös suunnitella, toteuttaa ja raportoida tarkasti sekä tieteellisten vaatimusten edellyttämällä tavalla. Lisäksi tarvittaessa tutkimuksen tulee noudattaa hyvää hallintakäytäntöä sekä henkilöstö- ja taloushallintoa. (Tuomi & Sarajärvi, 2002/2018, ss. 207—212) Vastausten luotettavuuteen vaikuttavat siis monet tekijät, mutta tässä tutkimuksessa tulee erityisesti ottaa huomioon kohderyhmän vaikutus vastauksiin. HSP Voimaryhmät ovat suunnattu ehkäisemään erityisherkkien syrjäytymistä ja masennusta, mikä ohjaa ryhmiin hakeutumista. Kysely on esitetty erityisherkkille, jotka kokevat haasteita oman herkkyytensä kanssa. Luotettavuuteen vaikuttavat myös tutkijan omat ennakkoluulot ja asenteet. Tutkija on itse erityisherkkä ihminen, mikä voi jonkin verran vaikuttaa tutkimukseen ja vastausten analysointiin. Tämän tiedostaen, tutkijana

pyrin olemaan mahdollisimman objektiivinen ja tulkitsemaan kerättyä aineistoa monipuolisesti eri näkökulmista.

Kerätyn aineiston avulla pystyttiin vastaamaan esitettyihin tutkimuskysymyksiin, mutta saatuja vastauksia ei voi yleistää koskemaan kaikkia erityisherkkiä, ei edes kaikkia HSP Voimaryhmiin osallistuneita. Jokainen erityisherkkä on yksilö ja kokee oman herkkyytensä yksilöllisesti omalla tavallaan. Tämä koskee myös voimavaroja ja jäämäkkyyttä. Tulosten yleistettävyyttä ajatellen on huomioitava se, että osallistujien otanta on pieni verrattuna siihen, kuinka moni osallistui HSP Voimaryhmien toimintaan kyseisenä aikana. Otanta on pieni erityisesti silloin, jos sitä verrataan yhdistyksen jäsenmäärään. Tulokset tuovat kuitenkin arvokasta tietoa HSP Voimaryhmän jäsenistä ja siitä, kuinka he kokevat erityisherkkyyden vaikuttavan voimavaroihin ja jäämäkkyteen. Lisäksi tutkimus on tuonut esille erityisherkkyyden positiivisia puolia, joiden avulla herkkä yksilö voi pyrkiä parantamaan omaa jaksamistaan.

Hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti tutkimus on eettinen silloin, kun tutkija noudattaa tieteellisen tutkimuksen mukaisia ja eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, tutkimus- sekä arviointimenetelmiä. Tutkijan tulee olla avoin tutkimuksen tuloksia julkaistessaan. Hänen on otettava huomioon muiden tutkijoiden työn saavutukset asianmukaisella tavalla eli kunnioittamalla heitä ja heidän saavutuksiaan myös omassa tutkimustyössään. Lisäksi tutkijan tulee ilmoittaa tutkittavilleen mahdollisista rahoituslähteistä ja muista merkityksellisistä sitoumuksista selkeästi, myös tuloksia julkaistessa. (Tuomi & Sarajärvi, 2002/2018, ss. 211—212)

Kyselytutkimuksen pyrkimyksenä oli toimia mahdollisimman eettisesti, mikä tarkoitti muun muassa sitä, että kyselyyn vastaaminen oli täysin vapaaehtoista eikä vastaajilta kerätty minkäänlaisia henkilötietoja, kuten nimiä. Sen lisäksi, että henkilötietojen pois jättäminen suojasi vastaajien yksityisyyttä, niiden kerääminen olisi ollut aiheen kannalta turhaa. HSP Voimaryhmiin voivat hakeutua kaikenikäiset ihmiset aina 18-vuotiaasta ylöspäin, eivätkä kokemukset voimavaroissa tai jäämäkkydessä riipu iästä tai ammattiryhmästä. Myös vastauksien siteeraamisessa otettiin huomioon vastaajan yksityisyys ja ne muokattiin niin, ettei niistä voi tunnistaa kyselyyn osallistuneen vastaajan henkilöllisyyttä lopullisessa opinnäytetyössä. Aineistoa kerätessä ja analysoidessa huolehdittiin myös tarkasti saatujen tietojen oikeanlaisesta säilyttämisestä ja hävittämisestä.

7.4 Jatkotutkimustarpeet

Eryysherkkyyks on yhä suhteellisen vähän tutkittu aihe, joten siihen kohdistuva jatkotutkimus on tärkeää. Eryyisen piirteen yleinen ymmärtäminen on keskeistä, sillä erityysherkkät edustavat vähemmistöä, johon helposti kohdistetaan ennakkoluuloja. Eryysherkkyyks on myös monelle aiheena vieras. Temperamenttipiirre on kiehtova kokonaisuus, joka on tutkimuksellisesti monipuolinen. Koska erityysherkkyyttä esiintyy sekä naisilla että miehillä iästä riippumatta, sen tutkimusta voi tehdä lähes missä tahansa. Tämä vuoksi piirteestä todennäköisesti tiedetään niin vähän. Tällä opinnäytetyöllä pyrittiin lisäämään erityysherkkyyttä koskevaa tietoa ja tällä tavoin myös purkamaan mahdollisia ennakkoluuloja, joita piirteeseen saatetaan liittää. Toivon, että tässä opinnäytetyössä tuotettua tietoa voidaan hyödyntää osana seuraavia aihetta koskevia tutkimuksia.

Tässä opinnäytetyössä kerätyn aineiston pohjalta syntyy useita kiinnostavia jatkotutkimusaiheita, esimerkiksi voimavaran tai jämäkkyyden käsitteen tutkiminen erikseen omana aiheenaan. Yksittäin tutkittuna voitaisiin saada selkeämpää kuvaa siitä, miten erityysherkkyyks niihin vaikuttaa ja miten esille nousseisiin haasteisiin voitaisiin puuttua. Olisi myös mielenkiintoista kohdistaa jatkotutkimusta muihin HSP Suomi ry:n tuottamiin tukimuotoihin, kuten Herkkis-puhelimeen tai -chattiin. Voisi tutkia muun muassa sitä, keitä puhelimella tai chatilla tavoitetaan tai minkälaisia teemoja niissä käsitellään.

Toisaalta tutkimustyötä voisi jatkossa kohdistaa tiettyyn ikäluokkaan, esimerkiksi ikäihmisiin. Maininta on oleellinen siksi, koska tarve aiheelle on ilmaistu HSP Suomi ry:n toimesta. Se oli myös tämän opinnäytetyön alkuperäinen aihe, mutta yli 55-vuotiaiden HSP Voimaryhmän peruuntumisen takia se muokkaantui nykyiseksi. Tarve tutkimukselle lähti erään entisen HSP Voimaryhmäläisen kommentista, jossa hän ilmaisee erityysherkkyyden vaikeutuvan iän mukana. Eryysherkkyydestä ja iästä on jonkin verran tutkimusta, mutta silloin kun ikä rajataan yli 55-vuotiaisiin, aikaisempaa tutkimusta ei juurikaan ole. Tuoreimmat opinnäytetyöt ovat keskittyneet ikäluokiltaan lapsiin, nuoriin ja työikäisiin tai kyseisiä ikäluokkia koskeviin elämäntilanteisiin, esimerkiksi varhaiskasvatussuunnitelmaan, kouluelämään tai työkulttuuriin. Alati ikääntyvässä Suomessa aihe olisi ajankohtainen, ja uudella tutkimustiedolla voitaisiin kehittää erilaisia tukimuotoja myös ikääntyville erityysherkkille.

Itsestään voi tehdä vahvan kohtelemalla itseään hyvin

(Satri, 2019, s. 137)

Lähteet

Aron, N. E. (2014). *Erytyisherkkä ihminen ja parisuhde* (K. Tielinen, käänt; 3. p.).

Kustannusyhtiö Nemo. (Alkuperäinen teos julkaistu 2000)

Aron, N. E. (2020). *Erytyisherkkä ihminen: Tunnista itsesi ja käännä herkkyyks voimavaraksi* (S.

Linteri, käänt.). Otava. (Alkuperäinen teos julkaistu 1999)

Bourne, E. (2000). *Vapaaksi ahdistuksesta: työkirja paniikista ja peloista kärsiville* (R.

Bergroth, käänt.; 2. p.). RIKUREX. (Alkuperäinen teos julkaistu 1995)

De Jong, P. & Berg, K. I. (2013). *Ratkaisukeskeisen terapian oppikirja*. (B. Furman & A.

Mattila, käänt.; 2. p.). Lyhytterapiainstituutti Oy. (Alkuperäinen teos julkaistu 2008)

HSP Suomi ry. (2021). *Yhdistys*. Haettu 20.5.2021 osoitteesta

<https://www.erityisherkat.fi/yhdistys/>

HSP Voimaryhmät. (n. d.). *HSP voimaryhmät— hyvinvointia ja kannustusryhmiä*

erityisherkillle. Haettu 20.5.2021 osoitteesta <https://voimaryhmat.fi/tietoa-hankeesta/>

Katajainen, A., Lipponen, K. & Litovaara, A. (2004). *Voimavarat käyttöön: Hyvää oloa ja*

onnellisuutta (3. p.). Duodecim Oy. (Katajainen, 2004)

Leskinen, M. & Ranne, M. (2016). *Herkkyyks voimavaraksi yhdistyksen tuella* [opinnäytetyö,

Laurean ammattikorkeakoulu]. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201605096775>

Lehtinen, M. (27.5.2020). *Jämäkkyys hyvinvoinnin tukena. Kohti tasapainoista elämää*.

<https://www.maisalehtinen.fi/jamakkyys-hyvinvoinnin-tukena/>

Mikkonen, I. & Saarinen, A. (2018). *Vertaistuki sosiaali- ja terveysalalla*. Tietosanoma Oy.

Nivala, E. & Ryytänen, S. (2019). *Sosiaalipedagogiikka, kohti inhimillisempää yhteiskuntaa*

(2. p.). Gaudeamus.

Puusa, A. & Juuti, P. (2020). *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Gaudeamus

Oy.

Puusa, A., Hänninen, V. & Mönkkönen, K. (2020). Narratiivinen lähestymistapa organisaatiotutkimuksessa. Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.), *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät* (ss. 376—377). Gaudeamus Oy.

Satri, J. (2019). *Herkkyyks voimavaraksi, tietoa erityisherille ja heitä kohtaaville*. Viisas elämä Oy.

Satri, J. (2015). *Herkkyyks ja kiusaaminen*. Basam books.

Talvio, M. & Klemola, U. (2017). *Toimiva vuorovaikutus*. PS-kustannus.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Kustannusosakeyhtiö Tammi. (Alkuperäinen teos julkaistu 2002)

Vähäsarja, S. (11.4.2019). *Yksinäisyys on elimistölle kuin 15 tupakkaa päivässä- toisten seurassa ihminen kylpee hyvissä hormoneissa*. <https://yle.fi/uutiset/3-10729799>

Liite 1: Aineistonhallinta suunnitelma

LIITE

AINEISTONHALLINTASUUNNITELMA

Opinnäytetyön nimi: HSP Voimaryhmissä käyvien erityisherkkien kokemuksia voimavaroista ja jämähäkydestä

Opinnäytetyön tekijä: Lotta Tuominen

1 AINEISTON HANKINNAN MENETELMÄT JA AINEISTON MUOTO

- Aineisto kerätään HSP Suomi ry:n järjestämiin HSP Voimaryhmiin osallistuneilta ja osallistuvilta henkilöiltä. Toisin sanottuna, HSP Voimaryhmän jäseniltä. Kohderyhmään kuuluvat sekä viime keväänä että tänä syksynä HSP Voimaryhmissä aloittaneet.
- Aineistonhankinta menetelmänä käytetään Webropol- pohjalla luotua kyselyä, joka sisältää enintään neljä avointa kysymystä. Linkki kyselyyn lähetetään HSP Suomi ry:n toimesta HSP Voimaryhmäläisten sähköpostiin.
- Koska kyseessä on narratiivinen tutkimus, tulee analysoitava aineisto olemaan tarinamaisessa muodossa. Vastaajilta kerätään vapaamuotoista tekstiä, jota pyritään analysoimaan teemoittelun avulla.
- Tutkimuksessa käytettävä kyselylomake ei tule sisältämään kysymyksiä henkilötiedoista eikä minulle tutkijana luovuteta osallistujien henkilötietoja. Tutkimus pyrkii siis olemaan täysin anonyymi. Toki, jos osallistuja päättää omassa tarinassaan jakaa itsestään henkilökohtaista informaatiota, kuten työpaikan nimeä tai koulutus taustaa, pyrin tutkijana jättämään annetun tiedon pois opinnäytetyön lopullisesta versiosta. Kyselylomakkeessa informoidaan osallistujaa siitä, mihin tarinoita käytetään ja miksi tutkimusta tehdään. Lisäksi kerrotaan, että vastaamalla kyselyyn osallistuja ilmaisee ymmärtäneensä tutkimuksen tarkoituksen ja antaa suostumuksen antamiensa vastausten tutkimukselliseen käyttöön. Kyselyyn vastaaminen on täysin vapaaehtoista ja on mahdollista jättää kesken.

LIITE

AINEISTONHALLINTASUUNNITELMA

2 AINEISTOJEN SÄILYTYS OPINNÄYTETYÖPROSESSIN AIKANA

- Webropol-kyselyn avulla kerätyt vastaukset tallentuvat Webropolin palveluun, josta vain omilla tunnuksilla kirjautuva henkilö (opiskelija) pääsee katsomaan tuloksia. Varmuuskopioinnin vuoksi kerätyt tulokset tallennetaan opiskelijan omalle muistikortille, josta ne poistetaan tutkimuseettisiä käytänteitä noudattaen. Tämä tarkoittaa myös sitä, että aineistoa käsittelee vain ja ainoastaan opinnäytetyön tekijä, eli opiskelija itse. HSP Suomi ry:lle jaettava tieto siirtyy valmiin opinnäytetyön muodossa. Opinnäytetyöprosessin aikana aineiston tiedot säilyvät opiskelijalla itsellään ja Webropol-palvelussa.

3 AINEISTOJEN KÄSITTELY OPINNÄYTETYÖN VALMISTUTTUA

- Aineisto hävittäminen toteutetaan HAMK:in ohjeita noudattaen. Opinnäytetyössä kerättyä aineistoa käytetään vain tässä opinnäytetyössä ja tutkimuksessa. Opinnäytetyön valmistumisen jälkeen aineisto tuhoetaan yhden vuoden kuluttua opinnäytetyön hyväksymispäivästä. Tähän asti aineistoa säilytetään tutkimuseettisiä periaatteita noudattaen ja niin, että aineisto on vain opiskelijan saavutettavissa. Aineistoa ei siis säilytetä jatkokäyttöä varten.

Liite 2: Ohjeistettu Webropol- Kyselylomake

HSP Voimaryhmäläisten kokemuksia voimavaroista ja jämykkyydestä

Olen HAMK:n sosionomiopiskelija ja toteutan opinnäytetyötäni yhteistyössä HSP Suomi ry:n kanssa. Tutkimukseni kohdistuu HSP Voimaryhmän jäseniin, jotka ovat osallistuneet ryhmien toimintaan vuonna 2021 (kevät ja syksy). Tutkimustiedolla on tarkoitus kerätä tietoa HSP Voimaryhmien toiminnasta ja laajentaa ymmärrystämme erityisherkkyyttä kohtaan. Kyselyn vastauksia hyödynnetään osana opinnäytetyötä, vastaaminen on vapaaehtoista ja toteutetaan anonyymisti. Kerättyä aineistoa käytetään vain tässä opinnäytetyössä ja tutkimuksessa. Aineistoa säilytetään tutkimuseettisiä periaatteita noudattaen ja se tuhoetaan 1 vuoden kuluttua opinnäytetyön hyväksymispäivästä.

Vastaamalla tähän kyselyyn osoitat ymmärtäneesi tutkimuksen tarkoituksen ja annat samalla suostumukseksi siihen, että vastauksiasi käytetään luotettavasti ja anonyymisti osana opinnäytetyötä.

Toivon, että pyrit vastaamaan kysymyksiin kokonaisiin lausein. Vastaukset saavat olla pitkiä tai lyhyitä, kunhan vastaat omiin sanoin. Kiitos paljon ajastasi!

1. Mitkä ovat syyt, joiden takia hakeuduit HSP Voimaryhmään?

Voimavaroilla tarkoitetaan tässä yhteydessä ajattelutapoja ja keinoja, joiden avulla pyrit selviytymään arjen suurista ja pienistä haasteista. Voimavarat muodostuvat niitä kuluttavien ja lisäävien tekijöiden tasapainosta.

2. Millä tavalla koet erityisherkkyyden vaikuttavan voimavaroihisi?

Jämäkkyydellä tarkoitetaan tässä yhteydessä ystävällistä, mutta selkeää vuorovaikutustapaa, jonka avulla pyrit tarvittaessa mm. kieltäytymään jostain, huomauttamaan jostakin tai pyytämään jotain, mitä tarvitset. Jämäkkyuden avulla asetat rajoja itsellesi ja toisille.

3. Millä tavalla koet erityisherkkyyden vaikuttavan jämäkyytesi?

4. Kuvaile, millä tavalla juuri erityisherkyys on auttanut sinua omissa jaksamisessasi?

