

Kyse ei ole siitä, että on erityisen herkkä, vaan erityisherkkä

Nuorten kokemuksia omasta erityisherkkyydestään



Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö

Sosionomikoulutus

Kevät 2023

Milla Kivikoski

Katja Konga

Kaikki ihmiset ovat enemmän tai vähemmän herkkiä, mutta noin 15–20 prosentin arvioidaan olevan erityisherkkiä. Tutkimusten mukaan herkkyyden perusta on hermojärjestelmän herkässä reagoivuudessa ja tämän seurauksena herkkä ihminen tiedostaa ympäristönsä vivahteet ja ärsykkeet herkemmin kuin muut.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tuoda kuuluviin erityisherkkien nuorten äänet. Opinnäytetyö on tutkimuksellinen ja se on toteutettu yhteistyössä Suomen erityisherkkien yhdistyksen HSP Suomi ry:n kanssa. Tavoitteena oli selvittää, minkälaisia kokemuksia kohderyhmällä on omasta erityisherkkyydestään sekä minkälaista tietoa ja tukea he kaipaavat. Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena, johon aineisto kerättiin kyselylomakkeella. Lomake sisälsi kolme avointa kysymystä ja se julkaistiin Webropol-verkkosivulla kesäkuussa 2022. Kyselyyn vastasi yhteensä 18 henkilöä. Kysely oli avoinna kaikille 16–29-vuotiaille erityisherkkille nuorille. Kerätty aineisto analysoitiin laadullisen sisällönanalyysin keinoin.

Tutkimustulokset kertoivat, että nuoret kokivat erityisherkkyyden näkyvän heidän elämässään vahvasti kuormittumisena, aistisherkkyytenä ja sitä kautta tunneherkkyytenä. Vastaajat kokivat, että heidän jaksamistaan ja hyvinvointiaan tukevia keinoja ovat lepo, omat harrastukset, omien rajojen asettaminen, oman herkkyyden tunnistaminen ja ulkoinen apu, kuten esimerkiksi terapiassa käynti. Vastaajat toivat ilmi, että he haluaisivat enemmän tietoa erityisherkkyydestä sekä itselleen että muille, kuten terveydenhuoltoon ja työpaikoille. Vastaajat toivat ilmi myös vertaistuen tärkeyden sekä toiveen erilaisista menetelmistä erityisherkkyyden kanssa elämiseen.

Tämän tutkimuksen vastaajaryhmä oli pieni, eikä tuloksia voi yleistää koskemaan kaikkia erityisherkkiä. Tarkasteltaessa muita tutkimuksia ja kirjallisuutta, voidaan kuitenkin todeta, että tutkimuksen tulokset ovat samassa linjassa muun tutkitun tiedon kanssa.

Avainsanat erityisherkkyyys, erityisherkkä ihminen, kvalitatiivinen tutkimus

Sivut 31 sivua ja liitteitä 2 sivua

Degree Programme in Social services

Abstract

Authors Milla Kivikoski & Katja Konga

Year 2023

Subject It's not about being especially sensitive, but of being a highly sensitive person –
Young people's experiences about being highly sensitive

Supervisor Paula Rantamaa

It is estimated that 15 – 20 % of people are highly sensitive. According to research, the base of sensitivity underlies in reactivity of the nervous system. Due to this, a sensitive person acknowledges the nuances of their environment more easily than others.

This thesis was made in collaboration with the Finnish association for highly sensitive people, HSP Suomi ry, and the goal of this thesis was to bring out the voices of the highly sensitive people from the target group that consisted of 16-29 -year-old highly sensitive people. The aim was to gather information about what kind of personal experiences the target group had about being highly sensitive and what sort of information and help they wish to receive.

A qualitative method was used in this thesis and the data were collected in the form of a survey containing three questions. The questions were open-ended, and the survey was published on a site called Webropol in the middle of June 2022. The collected data from 18 responses were analyzed by a qualitative inductive content analysis.

According to the results, highly sensitive young people felt that their high sensitivity manifests itself in their life as becoming easily exhausted, having sensitive sensory reception and being more sensitive to emotions and feelings. The results showed that in order to enhance their own wellbeing and to manage their everyday life, highly sensitive people need rest, their own hobbies, setting boundaries, identifying oneself as a highly sensitive person and external help such as going to therapy. The highly sensitive young people indicated that they would like more information about being highly sensitive, for themselves but also for others, such as workplaces and health care. They also said that peer support is important for them.

The respondent group of this thesis was small, and the results of this thesis cannot be generalized to concern all highly sensitive people. However, reviewing other studies and literature shows that the results of this thesis are in line with other researched information.

Keywords High sensitivity, highly sensitive person, qualitative research method

Pages 31 pages and appendices 2 pages

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Opinnäytetyön lähtökohdat ja työelämäyhteys.....	2
3	Tietoperusta ja aiemmat tutkimukset.....	3
3.1	Erityisherkkyyys ja erityisherkkä ihminen.....	3
3.2	Kokemus erityisherkkyydestä	4
3.3	Aiemmat tutkimukset	5
4	Opinnäytetyön toteutus ja tutkimuksen kulku	7
4.1	Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset	7
4.2	Laadullinen tutkimus.....	8
4.2.1	Verkkokyselylomake aineistonhankintamenetelmänä.....	9
4.2.2	Laadullinen sisällönanalyysi	10
5	Tutkimustulokset.....	12
5.1	Kokemukset erityisherkkyydestä	12
5.1.1	Erityisherkan kuormittuminen	12
5.1.2	Aisti- ja tunneherkkyys.....	13
5.2	Erityisherkan jaksamista ja hyvinvointia tukevat asiat	14
5.2.1	Lupa vain olla ja rauhoittua.....	15
5.2.2	Omat harrastukset	15
5.2.3	Omien rajojen asettaminen ja niiden kunnioittaminen.....	16
5.2.4	Oman herkkyyden tunnistaminen.....	16
5.2.5	Ulkoinen apu	17
5.3	Tietoa ja tukea erityisherkkyyteen.....	17
5.3.1	Tiedon merkitys.....	18
5.3.2	Erilaiset menetelmät erityisherkkyyden tueksi.....	18
5.3.3	Vertaistuki	18
6	Johtopäätökset	19
6.1	Kokemuksia omasta erityisherkkyydestä.....	19
6.2	Erityisherkan hyvinvoinnin tukikeinot	22

6.3	Tiedon ja tuen tarve	27
7	Pohdinta ja arviointi	27
7.1	Luotettavuus ja eettisyys	28
7.2	Tulosten hyödynnettävyys	28
7.3	Pohdintaa opinnäytetyön toteuttamisesta.....	29
	Lähteet.....	31

Liitteet

Liite 1	Saatekirje
Liite 2	Aineistonhallintasuunnitelma

1 Johdanto

Herkkyys on sellaista sisäistä lepatusta. Herkkä ihminen on kuin ei olisikaan, mutta rekisteröi kaiken. – Sylvi-Sanni Manninen (Satri, 2014)

Opinnäytetyömme aiheena on erityisherkkyyys. Aihe on yhteiskunnallisesti merkittävä, sillä on arvioitu, että noin 15–20 % maailman väestöstä on erityisherkkiä. Erityisherkkyyteen liittyy autonomisen hermoston herkkä reagointi, ja on tyypillistä, että erityisherkkä reagoi voimakkaasti erilaisiin tilanteisiin. (The Highly Sensitive Person, 2022) Vaikka erityisherkkiä on joukossamme paljon, erityisherkkyydelle ei ole diagnoosia, vaan se on kokemusperäistä.

Suurin osa ihmisistä jättää sireenit, häikäisevät valot, oudot hajut, sekasotkun ja kaaoksen huomioimatta. Erityisherkkiä ne häiritsevät. (Aron, 2013, s. 34)

Opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa erityisherkkien 16–29-vuotiaiden nuorten kokemuksia omasta erityisherkkyydestä sekä selvittää, millaista tietoa ja tukea he aiheesta kaipaisivat. Kiinnostuimme aiheesta omakohtaisen kokemuksen takia sekä siksi, että aiheesta on tärkeää tuottaa lisää tietoa. Haluamme selvittää nuorten ja nuorten aikuisten kokemuksia heidän omasta ainutlaatuisesta erityisherkkyydestään. Minkälaisia ajatuksia ja kokemuksia heillä aiheesta on? Kokevatko he erityisherkkyyden vahvuutena vai luoko se heille kenties haasteita? Haluamme kerätä kokemuksia ja oppia erityisherkkyydestä enemmän. Uskomme, että nostamalla esiin erityisherkkien äänet, tieto ja ymmärrys aiheesta lisääntyy. Lisäksi sosionomin näkökulmasta aihe on tärkeä: tulemme työssämme kohtaamaan paljon erilaisia ihmisiä omine erityispiirteineen ja aiheesta tiedon tuottaminen auttaa ymmärtämään näiden ihmisten arkea.

2 Opinnäytetyön lähtökohdat ja työelämäyhteys

Opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa erityisherkkien 16–29-vuotiaiden nuorten kokemuksia omasta erityisherkkyydestä sekä selvittää, millaista tietoa ja tukea he aiheesta kaipaisivat. Opinnäytetyö on toteutettu yhteistyössä Suomen erityisherkkien yhdistyksen, HSP Suomi ry:n kanssa. Yhdistyksen nimi on englanninkielinen lyhenne erityisellä ihmiselle (Highly Sensitive Person). Opinnäytetyön aihe on työelämälähtöinen ja ajankohtainen, sillä yhdistyksellä on parhaillaan käynnissä HSP Nuoret aikuiset -hanke, jonka jatkotoimintaa varten kokemusten selvittäminen on hyödyllistä.

Työelämälähtöisyys on yksi tämän opinnäytetyön lähtökohdista. Opinnäytetyön alkuvaiheilla syntyi yksimielisyys siitä, että opinnäytetyön keskiössä ovat erityisellä ihmiset ja heidän kokemuksensa erityisherkkyydestä. Aiheen valinnan jälkeen ajankohtaiseksi kysymykseksi muodostui, minkä yhteistyötahon kanssa opinnäytetyö toteutetaan. Lopulliseksi yhteistyötahoksi valikoitui HSP Suomi ry, joka on vuonna 2013 perustettu, sitoutumaton ja ei-aatteellinen toimija. Yhdistyksen tarkoituksena on tukea ja tarjota tietoa erityisherkkyydestä. Yhdistyksen tavoitteena on edistää ja valvoa erityisherkkien yhteiskunnallisia etuja, hyvinvointia sekä tasa-arvoa. (HSP Suomi ry, 2022a)

HSP Suomi ry:n kanssa järjestetyssä yhteistyöpalaverissa selvisi, että yhdistyksellä on käynnissä nuoria aikuisia koskeva hanke, joka voisi hyötyä opinnäytetyön tuloksista hankkeen jatkotoiminnan kehittämisen kannalta. Kyseinen hanke on nimeltään HSP Nuoret aikuiset -hanke ja se on aloittanut toimintansa keväällä 2022. Hankkeen tavoitteena on tukea 16–29-vuotiaita nuoria erityisellä heidän arjessaan vertaisryhmätoiminnan, luovien menetelmien, viestinnän sekä vapaaehtoistoiminnan keinoin. (HSP Suomi ry, 2022b)

Opinnäytetyö toteutetaan laadullisena tutkimuksena keräämällä verkkokyselylomakkeella nuorten kokemuksia omasta erityisherkkyydestä. Tutkimuksen tavoitteena on selvittää myös, millaista tietoa ja tukea aiheesta tarvitaan. Tietoa tuotetaan HSP Suomi ry:lle hankkeen jatkoa varten. Yhdistyksen kautta tutkimus tavoittaa mahdollisimman monta

erityisherkkää, sillä tutkimus kohdentuu henkilöille, jotka ovat mukana yhdistyksen toiminnassa tai seuraavat sitä sosiaalisessa mediassa.

3 Tietoperusta ja aiemmat tutkimukset

Seuraavissa alaluvuissa tarkastellaan käsitteitä, jotka ovat oleellisia opinnäytetyön kannalta. Tällaisia käsitteitä ovat erityisherkkyyys ja kokemus erityisherkkyydestä. Luvussa 3.3 avataan myös aiheesta tehtyjä aikaisempia tutkimuksia sekä opinnäytetyön kannalta merkittäviä kirjoja.

3.1 Erityisherkkyyys ja erityisherkkä ihminen

Suurimmalla osalla ihmisistä on väsyneet jalat, jos he ovat viettäneet päivän ostoskeskuksessa tai museossa, mutta jos heille ehdottaa juhlia illalla, he ovat valmiita lähtemään. Erityisherkkät kaipaavat yksinäisyyttä sellaisen päivän jälkeen. Heidän hermojaan raastaa, ja he ovat yliverkkäisiä. (Aron, 2013, s.34)

Erityisherkkiä arvioidaan olevan noin joka viides väestöstä eli noin 20 prosenttia. Herkkyyys on moniulotteista. Herkkyydeksi yleensä mielletään tunneherkkyyys, mutta siihen yhtä lailla liitännäisiä ovat muun muassa aistierkkyyys ja herkän ihmisen keholliset tuntemukset. Satri (2014) esittää, että herkkyyys on synnynnäinen hermostollinen piirre, jonka taustalla on hermojärjestelmä ja sen herkkä reagoivuus. Erityisherkkä ihminen on sensitiivinen ympäristön ärsykeille sekä tekee herkästi havaintoja ympäröivistä ihmisistä ja asioista. Heille on tyypillistä prosessoida asioita mielessään osittain tiedostaen ja osittain täysin tiedostamattomasti. Tämä luo tietynlaisen perustan herkän ihmisen hermoston kokemuksille ja aistimaailmalle. Herkkyyys on mainittu osana ihmisen temperamenttia. (Satri, 2014, ss. 17–18)

Tutkija ja kirjailija Elaine N. Aron (2013) on luonut kuvauksen erityisherkkyydestä, joka on nimetty kirjainlyhenteeksi EVÄS. E:llä tarkoitetaan emotionaalisuutta, V-kirjain kuvaa herkkyyttä ympäristön vivahteille, Ä tarkoittaa ärsykkeiden liiallisuutta eli toisin sanoen erityisherkkä aistit ovat tavallista terävämmät, minkä vuoksi he voivat kuormittua tavallista

herkemmin. Viimeisellä kirjaimella eli S-kirjaimella tarkoitetaan syvällisen käsittelyn ja pohdiskelun taitoa. Erityisherkkä ihminen voi pohtia ja miettiä paljon ennen kuin sanoo tai tekee mitään. He käsittelevät enemmän tietoa kuin ei-erityisherkkä ihminen. Erityisherkkyyks voi siis ilmentyä monella tavalla, mutta sitä ei tule sekoittaa esimerkiksi neuroottisuuteen tai sisäänpäin suuntautuneisuuteen. Erityisherkillä ihmisellä on tutkitusti kohonnut riski masennukseen ja ahdistukseen, mutta erityisherkkyyks ei suoraan tarkoita, että olisi masentunut tai ahdistunut. (Aron, 2013, ss.10–12)

Suurin osa ihmisistä huomaa huoneeseen kävellessään ehkä huonekalut, ei muuta. Erityisherkkät saattavat heti olla tietoisia tunnelmasta, ystävyys- ja vihollisuhteista, ilman raikkaudesta tai ummehtuneisuudesta ja kukat asetelleen ihmisen persoonallisuudesta- halusivat tai eivät. (Aron, 2013, s. 34)

3.2 Kokemus erityisherkkyydestä

Kokemuksen käsite on monimääritteinen ja –tulkintainen. Kokemus määrittyy monien asioiden kautta; se voi määrittyä esimerkiksi tuntemusten, asioiden, elämysten, ajatusten ja tapahtumien mukaan. (Kukkola, 2018, s. 41) Kokemuksia tutkittaessa herää tunne siitä, että tutkimme jotakin tuttua eli esimerkiksi jonkin erityisen kokemista tai ajatusta siitä, että jollakulla on kokemusta jostakin. Kokemus voi olla myös kuultua, kerrottua sekä nähtyä ilman että kokemukseen liittyy henkilökohtaisesti kokemisen aspektia. Omakohtainen kokemus voi koettuna olla niin vahva, että tutkittu tieto jää sen jalkoihin. (Toikkanen & Virtainen, 2018, s. 7)

Kokemus omasta herkkyydestä syntyy usein aiempien kokemusten perusteella. Herkkä ihminen saattaa menneisyyden tapahtumien perusteella tunnistaa ja tunnustaa itsessään olevan herkkyyden, vaikkei välttämättä tiedä mitä se suoranaisesti on. Tutkitun tiedon kautta herkkä ihminen saattaa löytää selityksen olemukselleen ja aiemmille kokemuksilleen itsestään. Omasta herkkyydestään voi vielä varmistua tekemällä erityisherkkyyks-testejä, vaikkakaan testitkään eivät ole aina täysin luotettava keino. (Satri, 2014, ss. 19–21)

Moni herkkä kokee oman erityisherkkyyden tunnistamisen elämän mullistavana kokemuksena. Itsetuntemuksen ja tiedon lisääntyminen voi toisella johtaa suuriinkin elämänmuutoksiin, jollekulle tuoda vapautta ja toiselle avaimet tulkita aiempia kokemuksia uudestaan uuden tiedon valossa. Ymmärrys omasta herkkyydestä voi tuoda myös surun ja ahdistuksen tunteita esille, kun ymmärtääkin, ettei ole tullut aiemmin kohdatuksi ja ymmärretyksi kanssaihmistien ja itsensä kautta. (Satri, 2014, ss. 38–39)

3.3 Aiemmat tutkimukset

Suomalaisia tutkimuksia erityisherkkyyteen liittyen on vähän. Opinnäytetyötä varten tutkimuksia löytyi HSP Suomi Ry:n sivuilta. Yhdistys on listannut sivuillaan tutkimuksia, jotka on tehty yhteistyössä heidän kanssaan. Opinnäytetyön teoriapohjaa varten käytiin lisäksi läpi Theseuksen sivuja. Theseus on tietokanta, joka tarjoaa kaikkien käyttöön Suomen ammattikorkeakouluista valmistuneiden opinnäytetöitä ja julkaisuja verkossa. Theseus on ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry:n palvelu. (Theseus, n.d.) Etsiessä hakusanalla ”erityisherkkyyys”, tutkimuksia löytyi ihan hyvin, tosin enemmän lasten parissa tehtyjä tutkimuksia kuin nuorten tai aikuisten. Aiempia tutkimuksia läpikäydessä ei löytynyt tutkimusta, joka vastaisi täysin tätä tutkimusta.

Lähimpänä tutkimusta on Senja Pirisen ja Julia Waseniuksen (2021) tekemä ammattikorkeakoulun sosiaalialan opinnäytetyö ”Vertaistukiryhmä erityisherkillä nuorille aikuisille”, joka on tehty yhteistyössä HSP Suomi Ry:n HSP Voimaryhmät-hankkeen kanssa. Tutkimuksen tuotos on ollut keväällä 2021 toteutunut Voimaryhmä, jonka kohderyhmänä on toiminut erityisherkillä nuoret aikuiset. Tutkimuksen tarkoituksena on ollut selvittää, millaisia hyvinvointia edistäviä tarpeita tutkittavilla erityisherkillä nuorilla aikuisilla on noussut esiin Voimaryhmän aikana. Ryhmien kautta havaitut tarpeet liittyivät osallisuuden kokemiseen, itsensä ilmaisuun, yksinoloon, vertaisuuteen sekä kuulluksi ja nähdyksi tulemiseen. Opinnäytetyössä hyödynnettiin osallistuvan havainnoinnin menetelmää. Ryhmän tavoitteiden täyttymistä arvioitiin alku- ja loppukyselyiden avulla. (Pirinen & Wasenius, 2021)

Toinen merkittävä tutkimus löytyi myös Theseuksesta. Ninja Peltokangas (2018) on tehnyt ammattikorkeakoulun sosiaalialan opinnäytetyön aiheena ”Erityisherkkyyttä taakka vai voimavara? Vertaisryhmä herkän ihmisen tukena ja voimaantumisen lähteenä Espoon Tuomiokirkkoseurakunnassa”. Opinnäytetyön tarkoituksena oli perustaa erityisherkillä vertaistukiryhmä, yhteistyössä Espoon Tuomiokirkkoseurakunnan kanssa. Ryhmän tavoitteina oli tuen tarjoaminen niin, että herkkyys voitaisiin tulevaisuudessa nähdä enemmän voimavarana kuin taakkana. Tavoitteena oli liittää hartaus ja hengellisyys osaksi ryhmää, tarkoituksena tukea ryhmäläisten voimaantumista hartauden ja hengellisyyden kautta. Tarkoituksena oli myös luoda ryhmästä malli, jota seurakunta voi hyödyntää toiminnassa tulevaisuudessakin. Ryhmän tavoitteet täyttyivät; palautekyselyiden perusteella erityisherkkät kokivat hyötynsä ryhmästä ja ryhmästä saamastaan vertaistuesta. He kokivat oman ymmärryksensä omaa herkkyyttä kohtaan vahvistuneen ja erään kommentin mukaan, *herkkyys oli opittu näkemään enemmän voimavarana kuin taakkana*. Hartaus ja hengellisyys olivat luontevalla tavalla osa ryhmää alusta loppuun, ja vertaisryhmä pilottikokeilun jatkaminen seurakunnan yhtenä työmuotona sai laajaa kannatusta ryhmäläisiltä. (Peltokangas, 2018)

Lisäksi tämän opinnäytetyön kannalta on tärkeää nostaa esiin Tiina Kojonen-Kyllösen (2012) kirjoittama pro gradu -tutkielma ”Kokemuksia ja havaintoja herkkyydestä”. Tutkimuksessa tarkoituksena oli selvittää, millaisena herkäksi itseään tuntevat ihmiset näkevät ja kokevat oman tunne-elämänsä ja ihmissuhteensa. Tutkimuksen kohderyhmänä oli kirjoittamista opiskelevat ja kirjoittamista aktiivisesti harrastat ihmiset, erityisesti työelämän kontekstissa. Tutkimustulosten mukaan erityisherkkät vastaajat kokevat ihmissuhteet vaikuttavina ja merkityksellisinä. Suurin osa vastaajista kokee oman herkkyyden tunne-elämän ja ihmissuhteiden kanssa sekä positiivisena että negatiivisena asiana. Vastaajat kertovat ilmaisevansa herkkyyttä eri tavoin; he kokevat toisinaan, että herkkyys saattaa jäädä joko muiden näkymättömiin tai näkyä läpi käytöksestä. He kertovat, että herkkyyden kokemus voi myös purkautua muille voimakkaana ilmaisuna. Kojonen-Kyllönen viittaa tähän ja toteaa, että havaittu herkkyys on eri asia kuin koettu herkkyys. (Kojonen-Kyllönen, 2012)

Jo tutkimuksen alussa aihetta miettiessä oli suhteellisen selvää, mitkä kirjailijat olivat niitä, joiden kirjoihin ja tutkimuksiin halutaan syventyä enemmän. Aiheen tutkimisessa tutustuttiin

pian Päivilän sanktuariin, joka on Liperissä sijaitseva tila, joka jatkaa perustajansa filosofian tohtori Sylvi-Sanni Mannisen erityisherkkien ihmisten parissa tehtyä elämäntyötä (Päivilän saktuari, n.d.). Tätä kautta löytyi suomalaisia erityisherkkyyttä tutkivia tutkijoita ja kirjailijoita, kuten Janna Satri ja Suvi Bowellan, joiden kirjallisuuteen syvennyttiin enemmän.

Johtava tutkija, psykologian tohtori ja psykoterapeutti Elaine N. Aron oli jo ennen tutkimuksen aloittamista tuttu nimi, sillä toinen opinnäytetyön tekijöistä on aiheen omakohtaisuuden takia paneutunut kirjallisuuteen jo aiemmin. Elaine N. Aron on kirjoittanut muun muassa kirjat *Erytyisherkkä ihminen* (1999), *Erytyisherkkä lapsi* (2003), *Erytyisherkkä ihminen ja parisuhde* (2014), *Erytyisherkkä ihmisen harjoituskirja* (2016) ja *Erytyisherkkä vanhempi* (2021). Tutkimuksessa käytetään lähteenä Elaine N. Aronin ensimmäistä kirjaa *Erytyisherkkä ihminen*, sillä se käsittelee laajasti Aronin tutkimuksia erityisherkkistä lapsuudesta aikuisuuteen, työelämästä sosiaalisiin suhteisiin ja ylipäättään erityisherkkyyksi-piirteiden ymmärtämiseen.

4 Opinnäytetyön toteutus ja tutkimuksen kulku

Tämä opinnäytetyö on laadullinen tutkimus, johon tutkittavaa tietoa kerätään kyselyllä. Aineistonkeruumenetelmänä on verkkokyselylomake. Aineisto analysoidaan laadullisen sisällönanalyysin keinoin, sillä kyseinen analyysimenetelmä sopii parhaiten tämänkaltaiseen tutkimukseen, kun tutkimustehtävänä on selvittää ihmisten kokemuksia. Kohdassa 4.1 avataan tarkemmin tutkimustehtävää ja tutkimuskysymyksiä sekä sitä, kuinka niihin päädyttiin.

4.1 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyössä tutkitaan erityisherkkiä 16–29-vuotiaita nuoria ja nuoria aikuisia. Tavoitteena on tuottaa tietoa HSP Nuoret aikuiset -hankkeelle erityisherkkien nuorten kokemuksista, jotta hanke pystyisi jatkossa järjestämään mahdollisimman hyödyllistä toimintaa kohderyhmälleen.

Ensimmäinen tutkimuskysymys on ”Millaisia kokemuksia hankkeeseen osallistuvilla nuorilla on omasta erityisherkkyydestään?”. Kysymyksellä halutaan saada vastauksia nuorten kokemuksista omasta erityisherkkyydestä. Kysymys on tärkeä, ja se johdattelee toiseen kysymykseen luoden sille perustaa. Vastajille lähetettyyn verkkokyselylomakepohjaan ensimmäinen tutkimuskysymys jakautui kahteen osaan, jossa ensimmäisessä selvitetään nuorten kokemuksia erityisherkkyydestä ja toisessa nuorten hyviksi koettuja arjen tukikeinoja.

Toinen tutkimuskysymys on ”Millaista tietoa ja tukea HSP Nuoret aikuiset -hankkeessa mukana olevat henkilöt toivoisivat saavansa erityisherkkyydestä?”. Kysymyksen avulla pyritään saamaan tietoa, jolla voi vastata suoraan nuorten tarpeisiin ja kehittää hankkeen toimintaa oikeaan ja haluttuun suuntaan.

Tässä tutkimuksessa nuorten kokemukset ovat keskiössä, kun pohditaan heidän lähtökohtiaan ja sitä, minkälaista tukea he kokevat tarvitsevansa. Kokemukset omasta erityisherkkyydestä vaikuttavat siihen, minkälainen tuen tarve nuorella on ja minkälaista tukea nuori itselleen kaipaisi – vai kaipaako ollenkaan.

4.2 Laadullinen tutkimus

Tutkimusotteena käytetään laadullista tutkimusta, koska tavoitteena on kerätä tietoa erityisherkkien ihmisten kokemuksista. Laadullisen tutkimuksen vastakohtana voidaan pitää määrällistä tutkimusta. Karkeana erona niiden välillä on se, että laadullisessa tutkimuksessa pyritään eri keinoin kuvaamaan aihetta eikä niinkään mittaamaan sitä, kuten määrällisessä tutkimuksessa tehtäisiin.

Laadullisen tutkimuksen määritelmää on vaikea kiteyttää yhteen ainoaan määritelmään, sillä laadullisella tutkimuksella voi olla paljon ominaispiirteitä (Juhila, n.d.)

4.2.1 Verkkokyselylomake aineistonhankintamenetelmänä

Opinnäytetyön aineisto kerättiin verkkokyselylomakkeella. Aineistonhankintamenetelmänä oli kysely. Se on aineiston keräämisen tapa, jota voidaan hyödyntää, kun halutaan kerätä tietoa esimerkiksi mielipiteistä, asenteista, ominaisuuksista tai käyttäytymisestä. Kaikilta kyselyyn osallistuvilta kysytään samat asiat, samassa järjestyksessä ja samalla tavalla. (Vilka, 2007, s. 28)

Kysely sopii aineistonhankintamenetelmäksi, kun vastaajat eivät ole yhdessä paikassa. Tässä opinnäytetyössä kyseinen vaihtoehto oli aikataulujen ja välimatkojen suhteen paras vaihtoehto niin tutkimuksen tekijöille kuin tutkimukseen osallistujillekin. Yhtenä ajatuksena aineiston hankinnan suhteen oli juuri se, että vastaajat voisivat vaivattomasti vastata kysymyksiin esimerkiksi kotoa käsin eikä kyselyyn osallistumista varten tarvitse kerääntyä yhteen, sillä HSP Suomi ry:n toiminnassa mukana olevat henkilöt asuvat eri puolilla Suomea.

Aineiston keruuta varten luotiin verkkokyselylomake Webropol-alustalle.

Verkkokyselylomake piti sisällään kolme avointa kysymystä. Avoimiin kysymyksiin päädyttiin, koska kysymyksissä haluttiin selvittää vastaajien kokemuksia mahdollisimman avoimesti rajoituksia tekemättä. Ensimmäinen kysymys oli: "Millä tavoin erityisherkyys näkyy sinun elämässäsi? (Esim. Arki, ihmissuhteet, oma jaksaminen, työ/opinnot)". Toinen kysymys oli: "Minkälaiset asiat tukevat jaksamistasi ja hyvinvointiasi erityisherkkänä?" Kolmas kysymys oli: "Minkälaista tietoa ja tukea toivot saavasi erityisherkkyyteen liittyen?" Ennen verkkokyselylomakkeen julkaisua, yhdistykselle lähetettiin saatekirje tutkimuksen käytännöistä. Saatekirje löytyy opinnäytetyön liitteistä. (Liite 1)

Ennen kyselyn julkaisua tehtiin myös lyhyt esittelyvideo. Videossa opinnäytetyön tekijät esittelivät lyhyesti itsensä ja kertoivat tutkimuksesta. Videossa kerrottiin työn alla olevasta opinnäytetyöstä ja pyydettiin videon katsojia osallistumaan tutkimukseen vastaamalla kyselylomakkeeseen, joka julkaistiin HSP Suomi ry:n sosiaalisen median alustoilla. Näin pyrittiin varmistamaan se, että kyselyyn löytyisi vastaajia ja, että jo mahdollisesti kiinnostuneet vastaajat muistaisivat osallistua kyselyyn. Valmista verkkokyselyä jaettiin HSP Suomi ry:n verkkosivuilla sekä heidän sosiaalisen median alustoillaan. Näin pyrittiin

tavoittamaan kohderyhmänä olevat erityisherät nuoret ja nuoret aikuiset mahdollisimman laajalti. Verkkokyselylomake julkaistiin kesäkuussa 2022, ja se oli auki 10 päivää ajanjaksolla 13.–23.6.2022. Kyselyyn vastasi yhteensä 18 henkilöä.

4.2.2 Laadullinen sisällönanalyysi

Tutkimusaineisto analysoitiin laadullisen sisällönanalyysin menetelmin. Laadullista sisällönanalyysiä voidaan käyttää kaikissa laadullisissa tutkimuksissa analyysikeinona. Sen tarkoituksena on luoda sanallinen ja selkeä kuvaus tutkittavasta ilmiöstä. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 103) Aineiston analyysiä voidaan pitää ongelmanratkaisutapana, jonka avulla voidaan suuremmat kokonaisuudet tiivistää pienemmiksi aihealueiksi, joilla voidaan saada vastauksia tutkimuskysymyksiin. Tarkoituksena on lisätä yleistä ymmärrystä aiheesta pilkkomalla suuremmat aihekokonaisuudet pienemmiksi, hallittavimmiksi kokonaisuuksiksi. (Vilkkä, 2021, s. 129)

Alasuutari (1994, s. 34) toteaa hyvin:

Laadullisen tutkimusmenetelmän erityispiirre on, että tavoitteena ei ole totuuden löytäminen tutkittavasta asiasta. Tutkimuksen tavoitteena on tutkimisen aikana muodostuneiden tulkintojen avulla näyttää esimerkiksi ihmisen toiminnasta tai hänen tuottamistaan kulttuurituotteista jotakin, joka on välittömän havainnon tavoittamattomissa. Välittömän havainnon tavoittamattomissa olevat asiat ovat kuin arvoituksia, ja tutkimuksen tavoite on näiden arvoitusten ratkaiseminen tutkimuksessa. Ihmisten kuvaamien kokemusten ja käsitysten avulla luodaan johtolankoja ja vihjeitä, joiden avulla voidaan tehdä tulkintoja eli ratkaista arvoituksia.

Tutkimuksen analyysimenetelmänä on käytetty teemoittelua. Teemoittelussa on kyse aineiston pilkkomisesta ja ryhmittelystä tutkimukselle olennaisten aihepiirien mukaan. On osattava Laineen mallin mukaan (ks. alla) karsia tutkimuksen kannalta epäolennaiset aiheet pois. Tutkimuksessa voi tulla ilmi paljon kiinnostavia seikkoja, joita olisi kiinnostava tutkia, mutta on osattava keskittyä juuri kyseisen tutkimuksen aiheeseen ja rajata tiedon määrää.

(Tuomi & Sarajärvi, 2018, ss. 105–107) Tutkimuksen aineistonanalyysissä lähdettiin teemoittelemaan aineistoa, koska tämä mahdollisti erilaisten teemojen esille tuomisen aineistossa.

Tutkija Timo Laine on luonut rungon laadullisen tutkimuksen sisällönanalyysiin, jonka mukaan tämänkin tutkimuksen aineiston analyysi toteutettiin:

1. Päätä, mikä tässä aineistossa kiinnostaa ja tee VAHVA PÄÄTÖS!
- 2a. Käy läpi aineisto, erota ja merkitse ne asiat, jotka sisältyvät kiinnostukseesi.
- b. Kaikki muu jää pois tästä tutkimuksesta!
- c. Kerää merkityt asiat yhteen ja erilleen muusta aineistosta.
3. Luokittele, teemoita tai tyyppitele aineisto.
4. Kirjoita yhteenveto. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 104)

Laadullinen aineiston analyysi on analyysimenetelmänä sopiva, kun tutkittavat vastaavat sanallisesti kysymyksiin. Laineen rungon (ks. yllä) mukaisesti tutkimuksessa lähdettiin laadullisen sisällönanalyysin keinoin syventymään aineistoon. Alussa aineisto käytiin läpi ja värikoodattiin asiat, jotka olivat tärkeitä tutkimuskysymysten kannalta. Analysoinnissa keskityttiin siihen, mitä nuoret kertoivat erityisherkkyyteen liittyvistä kokemuksistaan; minkälaisia aiheita, teemoja ja asioita he toivat vastauksissaan esille. Ilmaisujen muotoja ei analysoitu tai luotu omia johtopäätöksiä kielellisen ilmaisun perusteella. Laadullista sisällönanalyysia tehdessä tutkija tekee ikään kuin koodausta. Tutkijan tehtävänä on löytää ja nimetä aineistostaan tietynlaisia elementtejä. Aineistolähtöisessä koodauksessa etsitään tekstistä itseään eniten kiinnostavia kohtia eli sellaisia pätkiä, jotka ovat tutkimuksen kannalta erityisen tärkeitä. On tärkeää vertailla ja löytää samankaltaisuuksia ja eroja vastausten välillä. Vain täten voidaan tehdä yleisiä johtopäätöksiä. Laadullisessa aineiston analyysissä tärkeää ei ole vastaajien määrä, joten tutkimuksessa ei eritellä kuinka monen kohdalla teemat nousivat esille. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s.105) Aineistoon tutustumisen

jälkeen aineistoa alettiin järjestämään. Aineistosta etsittiin yhtäläisyyksiä ja ne teemoiteltiin. Teemoittelu eteni tutkimuskysymyksittäin siten, että ensin kartoitettiin kokemuksiin liittyviä asioita, sitten vastaajien jaksamista ja hyvinvointia tukevia asioita ja lopuksi vastaajien toiveita. Aineistosta etsityt yhtäläisyydet eli teemat värikoodattiin omiksi väreiksi ja värikoodatut teemat nimettiin. Muodostuneet asiat teemoiteltiin ylä- ja alateemojen alle. Ylä- ja alateemoista kerrotaan lisää tutkimustulokset-luvun alla. Teemoittelun ja aineiston järjestelyn jälkeen lähdimme kirjoittamaan tulosten yhteenvetoa ja johtopäätöslukua.

5 Tutkimustulokset

Tutkimukseen vastasi yhteensä 18 henkilöä. Vastaajat vastasivat kysymyksiin monisanaisesti ja kattavasti. Vaikka laadullinen tutkimus ei tavoittele tai tutki määriä, voidaan kuitenkin todeta, että tässä tutkimuksessa vastauksia oli tutkimuksen kannalta sopivasti. Koska vastauksia oli paljon ja ne olivat kattavia, saatiin opinnäytetyöhön kerättyä useita erilaisia kokemuksia sekä tiedon ja tuen tarpeita.

5.1 Kokemukset erityisherkkyydestä

Ensimmäisen tutkimuskysymyksen tarkoituksena oli selvittää, millaisia kokemuksia erityisherkillä nuorilla on omasta erityisherkkyydestään. Tutkimuksen aineistonkeruussa tähän liittyen oli kysymys: "Millä tavoin erityisherkkyyks näkyy sinun elämässäsi? (Esim. Arki, ihmissuhteet, oma jaksaminen, työ/opinnot)". Laadullisen sisällönanalyysin ja teemoittelun avulla aineistosta nousi esille kaksi eri pääteemaa: kuormittuminen ja aistiherkkyys. Aistiherkkyuden alateemaksi muodostui tunneherkkyys.

5.1.1 Erityisherkan kuormittuminen

Merkittävää on, että jokainen vastaajista mainitsi erityisherkkyyden näkyvän elämässään jollain tavoin jaksamiseen vaikuttavana tekijänä. Suurin osa vastaajista koki, että erityisherkkyyks vaikuttaa omaan jaksamiseen kuormittavana tekijänä sekä väsymystä lisäävänä tekijänä. Vastaajat kertoivat tarvitsevänsä paljon unta ja lepoa sekä aikaa olla yksin ilman aistiärsyksiä.

Oma jaksaminen on rajallista, etenkin sosiaalisissa tilanteissa, sillä ne kuormittavat valtavasti. Joka päivä täytyy olla edes hetki omassa rauhassa ja hiljaisuudessa, jotta palautuminen olisi mahdollista.

Erytyishervät vastaajat kertovat kuormittuvansa työssä ja opinnoissa herkästi.

Jaksaminen töissä on ollut useamman kerran koetuksella, koska olen kokenut, ettei minua hyväksytä omana itsenäni ja minua on vaadittu mukautumaan superihmisen muottiin.

5.1.2 Aisti- ja tunneherkkyys

Erytyisherkkyys näkyy toiminnassani paljon: tunnen tunteita voimakkaasti ja syvästi, itken herkästi ja ymmärrän toisia ihmisiä hyvin.

Aistillisen herkkyyden eri muotoja on niin monia kuin on aistejakin. Vastaajat kertoivat herkkyyden ilmenevän emotionaalisenä herkkyytenä sekä haju-, kuulo- ja tuntoaistin herkkyytenä. Herkkyys voi näkyä myös maku- ja näköaistin herkkyydessä.

Minulla on voimakas havainnointikyky; aistin ja huomaan ympärillä tapahtuvat ärsykkeet hyvin vahvasti. Kiinnitän välillä liikaa huomiota ympärillä tapahtuviin asioihin.

Vastaajat kertovat aistivansa herkästi muiden tunteet ja mielialat. Moni kokee olevansa taitavia kuuntelijoita. Eräs vastaaja kertoi myös, että ymmärtää usein asioita monen eri ihmisen näkökulmasta ja että häneen on helppo samaistua. Vastauksista kävi ilmi, että muiden mielialat vaikuttavat erityisherkkiin vahvasti. Eräs vastaajista kertoi, että muiden tunnetilojen imeminen itseensä on todella kuluttavaa, sillä kokee, ettei sitä pysty millään tavalla rajoittamaan tai estämään.

Imen muiden huolet ja murheet itseäni kuin pesusieni.

Imen muiden tunteita ja aistin tilanteen ilmapiirin hyvin voimakkaasti. Osaan lukea herkästi toisten tunteita ja heidän tarkoitusperiään.

Aistin helposti muiden tunnetiloja ja muiden mieliala vaikuttaa minuun.

Vastaajat kokivat tulevansa helposti väärinymmärretyksi. He kokivat, että heidän herkkyyttänsä ei aina ymmärretä tai että heitä ei hyväksytä omana itsenään.

Ylianalysoin muiden ihmisten eleitä ja äänensävyjä, nämä voi joskus aiheuttaa riitatilanteita ja väärinymmärryksiä.

Näen asiat monesti todella laajasti ja eri näkökulmat asioissa mitä muut eivät välttämättä ole edes ajatelleet. Välillä tosin ylianalysoin ja teen päätelmiä asioista mitä ei todellisuudessa ole tapahtunut.

Vastauksista kävi ilmi erityisherkkien vahva eläytymiskyky. Aineistosta ilmeni, että erityisherkkä voi eläytyä vahvasti esimerkiksi musiikkiin ja elokuvaan ja niillä voi olla voimakas vaikutus herkkään aistijaan. Näinä hetkinä tunteet voivat tulla herkästi pintaan, jos niille antaa sen tarvitseman tilan.

5.2 Erityisherkan jaksamista ja hyvinvointia tukevat asiat

Laadullisen aineiston analyysin ja teemoittelun myötä vastauksista muodostui kaksi teemaa: lepo ja rauhoittuminen sekä omat harrastukset. Levolla ja rauhoittumisella tarkoitettiin vastaajien mukaan muun muassa riittävää unimäärää ja yksinoloa. Voidaan myös ajatella, että ärsykkeetön aika on rauhoittumisen aikaa. Omien harrastuksien alle on koottu kaikki vapaa-ajan aktiviteetit, jotka vastaajat kokivat tukevan heidän jaksamistaan ja hyvinvointiaan. Omista harrastuksista esille nousi erityisesti luonto ja liikunta. Muita jaksamista tukevia asioita, joita erityisherkkät nuoret toivat esille, olivat myös omien rajojen asettaminen ja niiden kunnioittaminen, oman herkkyyden tunnistaminen ja hyväksyminen ja ulkoinen apu.

Muita teemoja, joita erityisherät nuoret toivat esille, olivat omien rajojen asettaminen ja niiden kunnioittaminen, oman herkkyyden tunnistaminen ja hyväksyminen sekä ulkoinen apu.

5.2.1 Lupa vain olla ja rauhoittua

Tarvitsen aikaa palautua, vaikka asiat olisivat mukavia. Minun tarvitsee aikatauluttaa asioita, mutta tarvitsen myös tilaa olla spontaani. Muuten väsyn nopeammin. Hälinä, kiire ja vaativuus uuvuttaa minut nopeasti. Tarvitsen paljon unta. Yksi huonosti nukuttu yö saattaa pilata seuraavan päiväni.

Lepo, nukkuminen, yksinolo, rauhoittuminen, virikkeetön hetki, rauhassa hiljaisuudessa olo, hyvät yöunet, muutama vapaapäivä putkeen, tauot työnteon lomassa ovat joitakin asioita, joilla vastauksissa kuvattiin levon ja rauhoittumisen tärkeyttä. Lepo nousi selvästi aineistossa esille, kun vastaajat pohtivat omaa jaksamistaan ja siihen liittyviä tukikeinoja. Eräs vastaaja kertoi väsyvänsä ja kuormittuvansa helpommin kuin ns. Keski-ikäihminen.

Arki tuntuu kuitenkin usein raskaalta ja kuormitun herkästi ulkoisista ärsykeistä (varsinkin meteli, voimakkaat hajut, kirkkaat valot, päivän aikana koetut säikähdykset), mitä moni ympärilläni ei tunnu ymmärtävän tai huomaavan lainkaan.

Väsyn helposti muiden ihmisten seurassa, vaikka mulla olisikin kivaa.

5.2.2 Omat harrastukset

Minun jaksamistani tukee, että saa rauhaa mielelle, esimerkiksi jotakin mielekästä ja rentouttavaa tekemistä; luonnossa kävely, keskustelu jonkun kanssa, musiikin kuuntelu ja yksin rauhoittuminen esimerkiksi sarjaa katsomalla.

Omien harrastusten alle koottiin kaikki sellainen tekeminen, joiden vastaajat kokivat olevan heille tärkeitä jaksamisen ja hyvinvoinnin kannalta. Vastauksissa mainittiin asioita, kuten hengitysharjoitukset, jooga, tv-sarjat, läheisten tuki ja läheisten kanssa vietetty aika, eläimet, itsensä hemmottelu ja liikunta. Eräs palautumiskeino, joka tuotiin lisäksi esille, oli kunnon itku. Tunteiden hyväksyminen ja näyttäminen on siis myös tärkeä palautumiskeino.

Meditointi, jooga, luonnossa liikkuminen, täysin virikkeetön hetki päivässä, ja hetket kun saa ja voi olla aivan oma itsensä.

Taide on minulle merkittävä voimavara paitsi sen kuluttajana myös tekijänä.

5.2.3 Omien rajojen asettaminen ja niiden kunnioittaminen

Aineistossa tuotiin ilmi havaintoja omista rajoista, niiden asettamisesta ja niiden kunnioittamisesta. Omien rajojen kuuntelu on suoraan oman mielen ja kehon viestien kuuntelua; mitä minä juuri tällä hetkellä tarvitsen? Eräs vastaaja toi ilmi, että omien rajojen asettaminen vaatii harjoittelua, jota voi oppia esimerkiksi terapiassa. Omien rajojen asettaminen voi tarkoittaa myös vääränlaisten, esimerkiksi ilkeiden ihmisten poistamista elämästä.

Omien rajojen tunnistaminen ja niistä kiinni pitäminen tukee parhaiten jaksamistani. Kun muistan kuunnella kehoani ja mieltäni ja antaa niille tarpeeksi lepoa, kun ne sitä tarvitsevat, voin pääsääntöisesti hyvin.

5.2.4 Oman herkkyyden tunnistaminen

Oman herkkyyden tunnistaminen oli ensimmäinen merkittävä askel, sillä se auttoi päästämään irti häpeästä. Voin nyt hyvin mielin sallia itselleni sen levon ja tilan, jota tarvitsen, sillä tiedän asioiden hoituvan omalla ajallaan itselleni luontaisella tavalla. En koe syyllisyyttä siitä, että jätän sosiaalisia tilaisuuksia välistä tai muuten valitsen itselleni sopivia, joskin vähemmän tyyppillisiä tapoja viettää aikaani.

Vastaajat toivat ilmi, että oman herkkyyden tunnistaminen ja sitä kautta hyväksyminen on ollut merkittävä askel ja palautumiskeino. On helpompi sallia itselleen tarvitsemiaan asioita, kun ymmärtää, mistä tarve johtuu.

5.2.5 Ulkoinen apu

Osa vastaajista kertoi saaneensa apua ja tukea arkeen terapiasta. Terapia voi olla monenlaista, terapiasuuntaus valitaan yleensä yhdessä lääkärin kanssa.

Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen on vaatinut minulta paljon opettelua ja olen saanut siihen paljon tukea terapiasta.

Muutamit vastaajat kertoivat saaneensa apua jaksamiseen korvatulpista. Korvatulpat vähentävät aistiärsykkeiden määrää, sillä ne suodattavat kovat äänet pois. Korvatulpilla voi siis ikään kuin muokata ympäristöä omalle herkkyydelle sopivammaksi.

Korvatulppien käyttö tilanteissa, jossa äänet tuntuvat erityisen kovilta/epämiellyttäviltä.

Vastauksissa tuotiin ilmi myös vertaistuen tärkeys; se, että joku ymmärtää ja tietää tarkalleen mitä itse käy läpi.

Onnekseni minulla on erityisherkkä ystävä, joka tietää tarkalleen mitä tarkoitan, vaikka en osaisi täsmällisesti selittää.

5.3 Tietoa ja tukea erityisherkkyyteen

Yleisesti ottaen voidaan todeta, että jokainen ihminen on ainutlaatuinen yksilö ja näin ollen tiedon ja tuen tarve omaan erityisherkkyyteen liittyen on jokaisella erilaista. Alalukuihin on koostettuna analysoidut teemat vastauksien pääpiirteistä. Teemoissa korostuu kolme eniten mainittua asiaa, jotka olivat: tiedon saaminen erityisherkkyyteen liittyen, erilaiset menetelmät erityisherkkyyden kanssa elämiseen sekä vertaistuen merkitys.

Kolmen suurimman teeman lisäksi vastauksista kävi ilmi myös vastaajien toive siitä, että erityisherkkyyden voitaisiin nähdä enemmän vahvuutena kuin heikkoutena.

5.3.1 Tiedon merkitys

Vastaajat toivoivat saavansa lisää tietoa erityisherkkyyteen liittyen. Vastauksista ilmeni, että kyselyyn osallistuneet toivoisivat erityisherkkyyden olevan paremmin tunnettu käsite ihmisten keskuudessa, esimerkiksi työpaikoilla, terveydenhuollossa ja perheissä. Vastaajat kertoivat kokemuksia vähättelystä erityisherkkyyteen liittyen esimerkiksi niin, että erityisherkkyyden ei ole uskottu ja että käsitettä on pidetty "huuhaana" terveydenhuollossa. Jo lapsena saatu tieto erityisherkkyydestä sekä vanhemmille annettu tieto lapsen mahdollisesta erityisherkkyydestä mainittiin.

Toivoisin, että esim. terveydenhuollossa sitä ei pidettäisi "huuhaana" vaan otettaisiin tosissaan.

5.3.2 Erilaiset menetelmät erityisherkkyyden tueksi

Vastaajat toivoivat oppivansa erilaisia menetelmiä ja tukea erityisherkkyyden kanssa elämiseen. Vastaajat toivoisivat erilaisia käytännön vinkkejä ja menetelmiä erityisherkkyyden kanssa elämiseen tietotaidon lisäksi. Tällaisiksi keinoiksi mainittiin muun muassa tuki hyvinvoinnin ja jaksamisen edistämiseen, tukea siihen, kuinka käsitellä ja hallita tunteita niin että ei kuormittuisi ja ahdistuisi liikaa. Myös omien voimavarojen löytämiseen ja vaalimiseen toivottiin löytyvän tukea.

5.3.3 Vertaistuki

Vastaajat kertoivat kokevansa vertaistuen tärkeänä tuen muotona. Vastauksissa vertaistuella tarkoitettiin muun muassa erilaisia vertaistukiryhmiä, joissa vastaajilla olisi mahdollisuus keskustella ja käsitellä omaa erityisherkkyyttään muiden erityisherkkien kanssa. Käytännön esimerkeiksi vastauksissa mainittiin mm. netissä ja sosiaalisessa mediassa jaetut tarinat erityisherkkyydestä sekä varsinaiset vertaistukiryhmät. Vertaistuella tarkoitettiin myös

kokemusta siitä, että läheisissä ihmissuhteissa olisi erityisherkkiä henkilöitä, joiden kanssa jakaa ajatuksia ja näin kokea vertaisuutta.

Yksinkertaisimmillaan vaikka netissä/somessa jaetut tarinat ihmisten kokemuksista voisivat auttaa ja jo tarjota vertaistukea.

6 Johtopäätökset

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää erityisherkkien nuorten kokemuksia omasta erityisherkkyydestään, omaan jaksamiseen ja hyvinvointiin liittyvistä tukikeinoista sekä mahdollisista tuen tarpeista.

Vastauksista saatuja johtopäätöksiä voidaan käyttää HSP Nuoret aikuiset -hankkeen toiminnan kehittämiseen. Vastaajien vastausten laadukkuus ja laajuus tulivat iloisena yllätyksenä ja on ollut mukava huomata, että erityisherkkät nuoret ovat kiinnostuneita ja aktiivisia vaikuttamaan asioihin, jotka heitä koskevat.

6.1 Kokemuksia omasta erityisherkkyydestä

Herkkä ihminen on kuin soitin, johon vaikuttavat ympäristön ärsykkeet, kuten äänet, kuivuus, kosteus, kylmyys, lämpö ja näiden vaihtelut. Koska kyseessä on elävä ihminen eikä puinen tai metallinen soitin, häneen vaikuttavat myös toisten tunteet, mielialat ja yleinen ilmapiiri sekä omat tunteet ja odotukset. (Satri, 2014, ss. 167–168)

Herkät ihmiset ovat kuvanneet ylikuormittumisen ilmentymistä herkistymisenä arkisille aistiärsykkeille, kuten äänille ja hajuille. Erityisherkkä ihminen saavuttaa nopeasti rajan, jonka yli menevä, pienikin asia, voi aiheuttaa vahvankin reaktion. Tavalliset asiat ja äänet, kuten jalan naputus lattiaan tai vilkkuva lamppu voi repiä hermot aivan riekaleiksi. Tähän voi liittyä lisäksi vahva tunnereagointi. Erityisherkkä ihminen voi ylivirittyneenä olla mahdollisesti paljon itkuherkempi ja pienikin epäystävällinen sana tai vastoinkäyminen, joka osuu vain huonoon hetkeen, voi katkaista kamelin selän. (Satri, 2014, s. 168)

Kyselyyn vastanneet erityishervät nuoret kertoivat kuormittuvansa helposti. He kuvasivat tarvitsevänsa paljon lepoa ja aistiärsykeetöntä olemista, hiljaisuutta. He kertoivat kuormittuvansa esimerkiksi töihin ja opintoihin liittyvissä tilanteissa, mutta myös arkipäivän hetkissä. Vastajat kertoivat, että kuormittumiseen voi vaikuttaa esimerkiksi huonosti nukutut yöunet, omanajan tarve, ulkoiset ärsykkeet ja sosiaaliset tilanteet.

On totta, että erityisherkkä ihminen kuormittuu herkemmin kuin muut ja uupuminen on yleisempää herkillä ihmisillä. Kuten Satrikin (2014) kertoo, herkkä hermojärjestelmä pyörähtää helposti ylikierroksille asioista ja tilanteista, jotka useimmille on ihan tavallisia ja vähemmän kuormittavia (Satri, 2014, s.26). Kuormittuminen voi olla lievää ja pienimuotoista, kuten päivän rasituksista tai liiallisista aistiärsykeistä johtuvaa kuormittumista. Tällaiseen pienempään kuormitukseen auttaa yleensä uni, lepo ja yksinolo. (Satri, 2014, s.28)

Joitakin kuormittaa ja väsyttää pelkkä kaupungin ihmisvilinässä käveleminen, koska ympärillä on jatkuvasti aistiärsykeitä (Satri, 2014, s.26).

Eräs kyselyyn vastaaja kertoi, että opinnoista ja työelämästä syntyvä kuormitus voi olla monelle erityishervälle, kuten hänelle itselleenkin, raskasta. Hän toteaa myös, että loppuun palaminen ei ole erityisherkkien ihmisten keskuudessa varmastikaan epätavallista. Kuten Satri (2014) kertoo, pitkäaikaista kuormitusta voi olla esimerkiksi työuupumus, josta ei palaudu enää vaan levolla, vaan ainut lääke voi olla pitkä sairausloma ja terapia. Herkän ihmisen, kuten muidenkin, tulee ottaa jo pienetkin uupumisen merkit tosissaan. Pieniä ja ensimmäisiä työssä uupumisen merkkejä voi olla esimerkiksi motivaatiokato, ärsyyntyminen pienistäkin asioista, masennuksen oireet tai kynnistyminen. Uupumuksen ajoissa tunnistaminen voi olla haastavaa meille kaikille. Sairausloman hakeminen voi tuntua haastavalta, vaikka työympäristö olisi kuormittava. Myös lapsuudessa opitut ja sisäistetyt mallit, kuten kiltin ja tunnollisen ihmisen malli, voivat pitkittää sairauslomalle hakeutumista. (Satri, 2014, s.155) Jaksamisen itsehoidon perustana voidaan pitää näitä kolmea asiaa; tunnistaa itselleen tyypillisen kehon ja mielen reaktiot sekä tavat, joilla kuormitus itseän vaikuttaa, etsiä ja löytää itselle oikeat tavat purkaa kuormitusta päivittäin ja mahdollisuus riittävään lepoon ylikuormituksen iskiessä (Satri, 2014, s. 168).

Vastauksissa nuoret kertoivat herkkyyden näkyvän tunneherkkyytenä. Herkkyys tunteissa näkyy erityisherkillä voimakkaana ja emotionaalisenä reagoitina. Satri (2014, s. 28–30) ilmaisee, että luonnostaan voimakkaat tunteet näkyvät herkällä ihmisellä herkkyytenä mielialojenvaihtelulle, sillä herkällä ihmisellä on niin sanotusti lyhyt matka alakulosta innostumiseen ja onneen. Tunneherkkyyttä on lisäksi herkkyys sekä negatiiviselle että positiiviselle palautteelle. Herkkä ihminen voi ottaa positiivisen palautteen kantavana voimana, jolle perustaa esimerkiksi koko itsetuntonsa, kun taas yksi huono negatiivinen palaute voi romuttaa kaiken jo rakennetun.

Tunteiden herkkyys voi näkyä itkuherkkyytenä ja kykynä liikuttua herkästi. Vastaajat kertoivat aistivansa herkästi muiden tunnetiloja ja imevänsä niitä itseensä. Sen kuvataan olevan kuormittavaa. Osa vastaajista kertoi, että heidän on helppo ymmärtää toisten tunnetiloja ja ikään kuin asettua heidän asemaansa. Kerrotaan myös, että tunteiden herkkyys näkyy myös hyvinä kuuntelijan taitoina.

Elaine Aron (2013) avaa toisen tutkijan tutkimusta erityisherkkien ihmisten emotionaalisesta reaktiokyvystä ja kyvystä asettua toisten ihmisten asemaan:

Eräässä Bianca Acevedon tutkimuksessa herkät ja ei-herkät ihmiset katsoivat kuvia, joissa näkyy onnellisuutta, surua tai neutraaleja tunteita ja joissa oli sekä vieraita ihmisiä että heidän rakkaimpiaan. Aina, kun kuvassa oli tunnetta, herkillä ihmisillä havaittiin aktiivisuuden lisääntymistä aivosaaressa, mutta myös niin kutsutussa peilisolujärjestelmässä. Näin tapahtui varsinkin silloin, kun he katsoivat rakkaiden ihmisten onnellisia kuvia. Aivojen peilisolut löydettiin vasta vähän yli parikymmentä vuotta sitten. Kun ihminen huomaa toisen tekevän tai tuntevan jotain, peilisolurykelmä reagoi samaan tapaan kuin tarkkailtavan ihmisen solut. Ihminen oppii jäljittelemään yhdessä aivojen muiden osa-alueiden kanssa toisen tunteita, joka on erityisen vahvaa erityisherkillä ihmisillä. Erityisherkkä toimii siis ikään kuin peilinä ja kykenee ainakin osittain kokemaan ja ymmärtämään toisen ihmisen tuntemat tunteet. (Aron, 2013, s. 17)

Useampi kyselyyn vastaaja kertoi kokevansa, että he saattavat toisinaan ylianalysoida ihmisten elkeitä tai äänensävyjä, joka voi aiheuttaa harmia ja ikäviä tilanteita elämässä. Ylianalysointi liittyy todennäköisesti herkän ihmisen tekemään aisteihin perustuvaan havainnointiin toisesta ihmisestä, joka ylianalysoinnissa menee liian pitkälle. Kuten Satrikin (2014, s. 60) kuvailee, vuorovaikutuksessa muiden kanssa erityishervät ihmiset lukevat usein toisia ihmisiä ja tilanteita syvemmin ja tarkemmin kuin muut.

6.2 Erityishervän hyvinvoinnin tukikeinot

Vastauksista käy ilmi, että erityishervät tarvitsevat paljon lepoa. Vastaajat kertoivat kuormittuvansa herkästi ulkoisista ärsykkeistä, jonka takia arki voi tuntua raskaalta. Myös erityisherkkyyden tutkija Elaine Aron mainitsee, että erityishervät ihmiset tarvitsevat lapsen lailla lepoa, mutta levon on oltava monenlaista. Levon muodoista merkittävin on uni. Univaikeuksia kohdatessa unentarpeesta huolehtiminen tulisi olla herkällä ihmisellä prioriteetti numero yksi. Unen tärkeys korostuu erityisherkällä ihmisellä monesta syystä. Pitkäaikaisesta unenpuutteesta toipumisen on havaittu voivan kestää jopa useamman viikon, vaikka kehon antaisikin nukkua niin paljon kuin se tarvitsee. Erityishervän ihmisen on annettava itselleen aikaa vain nukkua niin pitkään kuin keho sitä tarvitsee aina kun on mahdollista. On myös havaittu, että erityishervät toipuvat aikaerorasituksesta huonommin kuin muut ihmiset. (Aron, 2013, s. 78)

Erityishervät ihmiset tarvitsevat myös aikaa pelkälle olemiselle ja palautumiselle. Olemisen voi olla vain yksinolemista ja rauhoittumista tai päivän asioiden pohdintaa esimerkiksi samalla kun ajaa autolla tai on kävelyllä. (Aron, 2013, s. 79) Unohtamme usein, että hetkessä ja omassa mielessä vietetty aika on myös lepoa ja aistivirikkeetöntä aikaa eikä sen tärkeyttä saa unohtaa. Useat kyselyyn vastaajat kertoivat, että he tarvitsevat toisinaan hetken yksinoloaikaa, aikaa, jolloin aistiärsykkeet ovat minimissä ja todellinen palautuminen voi hetkeksi käynnistyä.

Eräs vastaaja kertoi, että kokee kiireen, hälinän ja vaativuuden uuvuttavan hänet nopeasti. Hän kokee tarvitsevänsä asioihin aikataulutusta, mutta tarvitsee myös tilaa olla spontaani. Hän kertoi muuten väsyvänsä nopeammin. Aron (2013, s.79) väittää, että erityishervät

tunnetaan yleensä tunnollisina ihmisinä, jotka haluavat saada työnsä tehtyä viimeistä yksityiskohtaa myöten ennen kuin antavat itselleen luvan levätä. Nämä yksityiskohdat voivat kuitenkin viedä tekemisestä kaiken nautinnon ja ilon ja aiheuttaa pelkästään stressiä ja ahdistusta.

Ylivirittyneisyys on erityisherkillä ihmisille yleinen tila, jonka aikana he ovat kaikkea muuta kuin ymmärtäviä ja herkkiä. Silloin kaikki tuntuu ylivoimaiselta ja uuvuttavalta, ja he kaipaavat yksinäisyyteen. (Aron, 2013, s. 25)

Satri (2014) toteaa, että ylivirittyminen kuormittaa erityisherkan ihmisen jaksamista. Ylivirittymisellä tarkoitetaan tilaa, jossa jo valmiiksi herkkä hermojärjestelmä alkaa käymään ylikierroksilla. Tämä voi esiintyä esimerkiksi ylitarkkaavaisuutena tai ahdistuksena. Herkan ihmisen hermojärjestelmä voi villiintyä sellaisista asioista ja tilanteista, jotka olisivat toisista ihmisistä hauskoja ja kivoja asioita. Hermosto ylikuormittuu vaikutelmista ja ärsykkeistä. Eräs vastaajista tuo ilmi, että erityisherkyys näkyy hänen elämässään voimakkaana kuormituksena, jonka aiheuttaa aistiylherkkyydet, tarkemmin visuaalinen häly ja kovat äänet. Erityisherkkä voi myös sietää aistien kuormitusta, mutta tarvitsee kuormituksesta riippuen aikaa, yksinoloa ja lepoa palautuakseen. Ylivirittymistä ja kuormittumista on hankala vältellä, sillä se syntyy ihmisen stressijärjestelmässä. Kuormitus voi muuttua pitkäaikaiseksi stressiksi, jos itselleen ei anna aikaa ja lepoa tarpeeksi ajoissa. (Satri, 2014, ss. 26–28)

Aron (2013) mainitsee venäläisen psykologi Ivan Pavlovin tutkineen transmarginaalisen eston teoriaa 1800- ja 1900-lukujen vaihteessa. Transmarginaalisella estolla tarkoitetaan tilaa, jonka ihminen saavuttaa äärimmäisen ylivirittyneisyyden päätteeksi. Jokin tilanne, joka saa suurimman osan ihmisistä virittyneeseen tilaan, saa erityisherkan yksilön suorastaan uupumispisteeseen, jonka jälkeen seuraa transmarginaalisen eston tila. Hän uskoi, että erityisherkkät ihmiset saavuttavat tämän tilan nopeammin kuin suurin osa muista ihmisistä. Pavlov uskoi myös, että ihmisillä, jotka saavuttavat transmarginaalisen eston tilan nopeammin kuin muut, on oltava pohjimmiltaan erilainen hermosto. (Aron, 2013, s. 37)

On havaittu, että lapset purkavat stressisykliään leikillä. Leikissä syntyy hyvän olon hormoneja endorfiineja ja stressin purku tapahtuu muiden hyvien muutosten kautta. Herkän ihmisen kohdatessa esimerkiksi univaikeuksia, ahdistusta tai ylivirittyneisyyttä, tulisi hänen suunnitella elämäänsä enemmän leikkiä ja hauskuutta. Leikki voi olla jotakin itselleen mieluisaa tekemistä, kuten puutarhanhoitoa, ruuanlaittoa tai hyvän musiikin kuuntelua. (Aron, 2013, s.79) Vastaajat toivat vastauksissaan ilmi paljon erilaisia hyvinvoinnin tukikeinoja, kuten lukeminen, taide, tv-sarjat, jooga, meditointi, hengitysharjoitukset, läheisten tuki ja läheisten kanssa vietetty aika, eläimet, luonto, itsensä hemmottelu, liikunta, ulkoilu, musiikki ja kunnan itku. Harrastukset voivat toimia apukeinona tunteiden käsittelyssä. Tunteiden käsittely ja niiden purkaminen on erityisen tärkeää erityisherkillä ihmisellä, sillä herkän ihmisen tunteet ovat usein voimakkaammat ja intensiivisemmät kuin muilla ihmisillä. Tunteiden purkamiseen hyviä keinoja ovat esimerkiksi mindfulness eli tietoisuustaidot sekä kaikenlainen liikunta, kuten vastauksissakin tuotiin ilmi. Liikunta vähentää tutkitusti stressiä ja voi auttaa omien tunteiden purkamisessa. (Satri, 2019, ss.86–89) Aron (2013) toteaa, että aivoja ja sitä kautta ajatuksia voi muuttaa ja hallita liikunnan kautta (Aron, 2013, s. 185). Liikunnalla voi olla rauhoittava tai aktivoiva vaikutus, riippuen siitä minkälaista liikuntaa harrastaa. Intensiivinen harjoittelu saattaa virittää ja aktivoida hermostoa, kun taas rauhallisempi liikunta, kuten jooga tai kävely, on apuna hermoston rauhoittamisessa. Intensiivisempää lajia harrastaessa on tärkeää kuunnella omaa kehoaan ja keventää harjoitusta, jos keho viestii niin. (Satri, 2014, s. 170) Vastaajat totesivat, että omat harrastukset auttavat palautumisessa ja omasta hyvinvoinnista huolehtimisessa.

Yhtenä levon aspektina Aron (2013) mainitsee transsendenssin eli puhtaan tietoisuuden tavoittelun. Kaiken yläpuolelle nouseminen voi tapahtua niin rukouksien kuin puhtaan olemisen ja mietiskelyn kautta. (Aron, 2013, ss.79–80) Henkisyiden harjoittaminen on henkilökohtaista ja oma henkisyys voi erota toisen henkisyiden harjoittamisesta paljonkin. Hengellisyydelle jokainen antaa oman merkityksensä. Jollekin henkisyys tai hengellisyys voi merkitä meditaatiota tai luontoyhteyden kokemista, toiselle taas arkisia hyviä tekoja tai omaan eheytymiseen pyrkimistä. Bowellania (2018) lainaten: “Henkisyys on ehdottomasti henkistä kasvua ja rakkauden ilmentämistä arkielämässä.” (Bowellan, 2018, s. 150) Kyselyyn vastaajat toivat ilmi muun muassa meditoinnin, yin-joogan ja hengitysharjoitusten olevan heillä toimivia hyvinvoinnin tukikeinoja.

Bowellan (2018) toteaa hyvin: ”Voit yllättyä iloisesti siitä, miten vuorovaikutustilanteet alkavat muuttua, kun osaat vetää rajan siihen, mitä olet valmis sietämään.” (Bowellan, 2018, s.165) Erityisherkkät nuoret toivat vastauksissa ilmi, miten tärkeää on opetella asettamaan omat rajansa sekä itselleen että muille. Voidaan siis sanoa, että omien rajojen vetäminen ja niiden kunnioittaminen on merkittävä tukikeino omaan jaksamiseen.

Erityisherkkä väsähtää nopeasti esimerkiksi aggressiivisten, narsistisien tai valittamiseen taipuvaisten ihmisten seurassa. Herkän ihmisen kyky aistia toisen ihmisen tunnetilat ja tulkita mikroilmeet voi väsyttää tämän hetkessä. On mahdollista, että kehonkieli puhuu muuta kuin mitä ihminen itse verbaalisesti sanoittaa. Ristiriitaisten signaalien tulkitseminen voi uuvuttaa herkän ihmisen, jolloin tämä tarvitsee omaa aikaa ja yksinoloa palautuakseen. Jämäkkyyden harjoittelu ja omien rajojen asettaminen oman sietokyvyn suhteen on merkittävää oman jaksamisen kannalta. (Bowellan, 2018, s. 163–164) Omien terveiden rajojen asettaminen, ei- sanan käyttämisen opettelu ja omien tarpeiden priorisoiminen ovat myös tärkeitä oman jaksamisen kannalta. Terapiassa on mahdollista opetella enemmän omien tarpeiden ilmaisua ja rajojen asettamista. (Bowellan, 2018, ss. 170–171)

Rajojen asettaminen sekä itselle että muille on monelle ikuisuushaaste. Omia rajoja voi tunnustella ja tutkiskella esimerkiksi levon ja jaksamisen kautta; tuntuuko oloni nyt paremmalta, kun päätin jäädä eilen kotiin ja menin ajoissa nukkumaan? Rajoja voi joutua asettamaan myös itselleen, jos tunnistaa jonkun asian olevan kiinnostava, mutta tiedostaa voimavarojen riittämättömyyden sillä hetkellä. Itselleen voi joutua sanomaan ei, vaikka asia olisikin itselle kiva ja innostava. (Satri, 2019, ss. 135–136)

Vastaajista useampi kertoi saavansa apua terapiassa käymisestä. Erityisherkkille ihmisille on tyypillistä tuntea toisten tunteet ominaan ja omien ja muiden tunteiden erottelu voi ajoittain olla hankalaa, mikä kuormittaa ihmissuhteita. Tukea ihmissuhteiden ja tunteiden käsittelyyn voi hakea psykoterapiasta. (Satri, 2019, s. 89) Terapeutti valitaan henkilökemioiden mukaan ja herkkä ihminen tarvitsee itselleen riittävän herkän ja herkkyyttä ymmärtävän terapeutin. Hyödyllistä on myös, jos terapeutilla on taito ymmärtää kehon ja mielen yhteyttä. (Satri, 2014, ss. 185–186)

Herkät ihmiset voivat toisinaan kokea olevansa outoja ja erilaisia, varsinkin jos ei vielä itse tunnista omaa herkkyyttään. Toisinaan vasta terapeutti saattaa olla se, kuka viimein tunnistaa erityisherkkyyden ja asiakas saa ikään kuin selityksen kaikkiin "oireisiinsa". (Satri, 2014, s. 186) "Oman herkkyyden tunnistaminen oli ensimmäinen merkittävä askel, sillä se auttoi päästämään irti häpeästä." Vastaaja kertoi lisäksi, että herkkyyden tunnistamisen jälkeen on ollut helpompi sallia itselleen ansaitsemaansa lepoa ja tilaa, kun on ymmärtänyt mistä tarve johtuu. Herkkyyden ymmärtäminen tuo herkälle ihmiselle ymmärryksen itseään kohtaan ja monelle pelkkä faktatieto ja selitys erityisherkkyydestä voi eheyttää koko identiteetin. Omaa elämää voi tulkita uuden tiedon valossa uudestaan ja ymmärtää tapahtumia ja omia käyttäytymismalleja paremmin. Herkän ihmisen kuormittumisherkyys ja reagoititavat voivat muodostaa elämänaikana monenlaisia pieniä traumoja, joiden käsittely ja parantaminen voi olla nopeakin prosessi oikealla tiedolla ja tavalla käsiteltynä. Eräs vastaaja kertoi omaa hyvinvointia ja jaksamista tukevaksi seikaksi juuri oman itsensä hyväksynnän ja ymmärryksen itseä kohtaan. Ylikuormittuminen on tyypillistä erityisherkälle. Ylikuormittumisen ymmärtäminen ja vaikutusten laajuus ja seuraukset voivat ymmärtämättöminä tuottaa herkälle ihmiselle epäonnistuneen, laiskan tai huonon olon itsestään. Ylikuormittumisen ymmärrys ja juurisyihin paneutuminen antavat myös itselle ymmärrystä ja anteeksiantoa. (Satri, 2014, ss. 184–185)

Vastaajista useampi kertoi saavansa meluherkkyyteen apua korvatulpista. Eräs vastaaja kertoi oman hyvinvoinnin ja jaksamisen tukikeinoksi korvatulppien käytön sellaisissa tilanteissa, joissa äänet tuntuvat erityisen kovilta tai epämiellyttäviltä ja toinen vastaaja kertoi, että käyttää aina asioille lähtiessä korvatulppia. Satri (2019) mainitsee, että herkyys voi ilmetä jokaisessa erityisherksässä eri tavalla. Erittäin yleinen ilmentymistapa on kuitenkin meluherkyys. Äänen kokeminen kovana on subjektiivinen kokemus. Toiselle jokin musiikki voi olla ahdistavan kovalla, kun taas toiselle äänenvoimakkuus voi olla juuri sopiva. Meluherkyys on vallitsevaa erityisherkillä, mutta voi olla myös meluherkkä, vaikka ei olisi erityisherkkä. (Satri, 2019, ss.55–56)

Vastauksissa tuodaan ilmi myös vertaistuen tärkeys. Monesti herkkä ihminen, kuten muutkin, työstää kokemuksia itsekseen, sen sijaan, että keskustelisi niistä muiden kanssa. Vertaistuki voi olla voimaannuttavaa ja vapauttavaa. (Satri, 2014, ss.187–188)

6.3 Tiedon ja tuen tarve

Konkreettisia keinoja erityisherkkyyden kanssa elämiseen kaivattaisiin erityisherkkien keskuudessa enemmän. Vastauksissa mainittiin toive erilaisista vinkeistä arkeen, muun muassa vinkkejä erityisherkan lapsiperhearkeen sekä vinkkejä erityisherälle työelämään.

Vastausten perusteella erityisherkillä henkilöiltä itseltään löytyy tietotaitoa erityisherkkyydestä, mutta he toivoisivat muiden ihmisten tiedon ja ymmärryksen aiheesta lisääntyvän. On totta, että erityisherkkyyys ei ole käsitteenä vielä kovin tunnettu tai tunnustettu. Yksi syy tietämättömyydelle voi olla se, että erityisherkkyydelle ei löydy diagnoosia. Koska diagnoosia erityisherkkyydelle ei ole, ihmiset saattavat vähätellä aihetta ja ajatella sen olevan ”huuhaata”.

Vastaajat mainitsivat kokemuksiaan siitä, että erityisherkkyydestä puhuttaessa heitä ei ole otettu tosissaan ja erityisherkkyyttä on vähätelty. Tällaiset kokemukset saattavat ajaa jo valmiiksi herkkää henkilöä enemmän kuoreensa. Erityisesti työpaikkojen ja terveydenhuollon toivottiin saavuttavan enemmän tietoa erityisherkkyydestä ja siitä, mitä se käytännössä tarkoittaa. Tiedon leviäminen erityisherkkyydestä voisi auttaa ihmisiä ymmärtämään erityisherkkyyden piirteitä ja ihmisten kokemuksia erityisherkkyydestä. Erilaiset menetelmät erityisherkkyyden kanssa elämiseen oli vastauksissa ilmennyt toivottu tuen muoto. Vastauksista välittyi erityisherkkien henkilöiden kokema kuormitus omasta herkkyydestä.

Vastauksissa nousi tuen tarpeista esiin erilaiset vertaistuen muodot. Suurin osa erityisherkkistä ihmisistä on tunnistanut itsensä herkkäksi jo ennen varsinaista tietoa asiasta. Uutta tietoa ei useinkaan ole se, että on itse herkkä vaan se, että on olemassa paljon samanlaisia ihmisiä (Satri, 2019, s. 38).

7 Pohdinta ja arviointi

Tähän lukuun on koottu asioita, jotka liittyvät tutkimuksen eettisyyteen ja luotettavuuteen ja tulosten hyödynnettävyyteen. Tämän lisäksi reflektoidaan opinnäytetyön ja tutkimusprosessin etenemistä ja prosessin tuottamaa tietoa itse aiheesta ja sen tutkimisesta.

7.1 Luotettavuus ja eettisyys

Koska analyysimenetelmänä käytettiin laadullista sisällönanalyysiä, on tutkimuksen luotettavuuden arviointi kokonaisvaltaista kriittistä tarkastelua. Tutkimuksen varrella jatkuva peruskysymysten (mitä, miksi, miten) esittäminen ja sitä kautta tekemisen refleктоiminen on tärkeää tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006).

Eettisyys on otettu huomioon monilla eri tavoilla tutkimusta tehdessä. Tutkimusmetodeilla halutaan tuoda erityisherkkien nuorten äänet kuuluviin. Tutkimuksen alussa oli paljon pohdintaa siitä, millaisella tavalla aihetta lähdetään tutkimaan ja minkälainen kysely on opinnäytetyön aiheen ja vastaajien kannalta paras. Tutkimuksessa ei ole kerätty minkäänlaisia henkilötietoja. Tutkimuksen ikähaarukaksi valikoitui HSP Nuoret aikuiset -hankkeen ikähaarukka eli 16–29-vuotiaat erityisherkkät nuoret. Jokainen vastaaja antoi suostumuksen tutkimukselle ennen tutkimuksen kysymyksiin vastaamista. Kyselyyn vastaajat vastasivat kyselyyn täysin anonymisti ja tutkijoina huolehdimme, ettei ketään voi vastausten perusteella tunnistaa. Vastaajat saattoivat mainita henkilötietojaan, kuten iän, sukupuolen tai asuinpaikkakunnan, mutta niitä ei opinnäytetyön aineiston analysoinnissa otettu käsittelyyn.

Opinnäytetyössä saadut tulokset ovat rajatun vastaajaryhmän tuloksia. Tutkimukseen vastaajia oli yhteensä 18. Tutkimusjoukon pienuuden vuoksi tuloksia ei voida yleistää koskemaan kaikkia erityisherkkiä nuoria. Kun tämän tutkimuksen tuloksia tarkastellaan suhteessa aiempiin tutkimuksiin, voidaan kuitenkin todeta, että tulokset vahvistavat tietoja erityisherkkien kokemuksista ja tuen tarpeista.

7.2 Tulosten hyödynnettävyys

Kyselyyn vastaajilta on saatu arvokasta ja yksityiskohtaista tietoa siitä, millaisena erityisherkkät nuoret kokevat arkensa ja jaksamisensa ja minkälaisilla keinoilla omaa jaksamista voi tukea. Tutkimuksen tuloksia tullaan käyttämään HSP Suomi ry:n hankkeen toiminnan aloituksessa ja kehittämisessä. Arviomme mukaan tutkimuksen tuottama tieto tulee olemaan hankkeen kannalta tärkeää ja hyödyllistä.

Aikataulullisista syistä sovittiin jo aineistonkeruun aikana, että tutkimuksen aineiston keräämisen jälkeen lähetämme kootun listan esille tulleista tuen tarpeista yhteistyökumppanillemme. Tarkoituksena oli, että hanke voisi hyödyntää niitä jo hankkeen toiminnan aloituksessa. Tällaisia asioita olivat muun muassa olleet vertaistuen tärkeys sekä tietoisuuden lisääminen.

Tutkimuksen tuloksia voidaan toivottavasti myös käyttää erityisherkkien nuorten äänenä sekä erityisherkkyyden esille tuomisessa. Tietoisuuden lisääminen aiheesta on tärkeää, kuten tutkimuksessakin on vastaajien vastauksissa tullut esille. Erityisherkkät ihmiset saattavat helposti jäädä unohduksiin, joten yksikään tutkimus aiheesta ei ole liikaa.

7.3 Pohdintaa opinnäytetyön toteuttamisesta

Yhteistyötahon valitseminen oli itsestään selvää tutkimuksen aiheen valikoituessa. Koimme erityisherkkyyden aiheena tärkeäksi yhteiskunnallisesta näkökulmasta, tutkittavien erityisherkkien kannalta ja tutkijoina oman mielenkiintomme kannalta. Opinnäytetyön aihe ja tavoite muotoutuivat yhteistyössä yhteistyötahon kanssa; halusimme tehdä tutkimuksen, joka hyödyttäisi yhteistyötahomme toimintaa mahdollisimman paljon.

Koronaviruspandemian takia yhdistyksen toiminta oli ollut vuosien ajan vähäistä. Pääsimme mukaan tuottamaan tietoa hankkeelle, jonka kohderyhmänä on 16–29-vuotiaat erityisherkkät nuoret. Päädyimme valitsemaan opinnäytetyön aiheeksi erityisherkkien nuorten kokemuksien tutkimisen ja mahdollisten tuen tarpeiden selvittämisen.

Aineistonkeruun aloitimme kyselytutkimuksen luomisella ja informaatiovideon kuvaamisella. Linkki kyselyyn julkaistiin lisäksi Instagram-julkaisussa HSP Suomi ry:n tilillä. Pohdimme kyselyä suunnitellessa paljon, minkälaisia kysymyksiä haluamme esittää, jotta vastaajat saisivat tuotua oman äänensä mahdollisimman avoimesti esiin. Halusimme pitää kysymykset avoimina, jotta saisimme laajasti mahdollisimman erilaisia vastauksia. Toiveena oli myös, ettei kysely olisi liian pitkä, jotta mahdollisimman monelta löytyisi aikaa ja energiaa kyselyyn vastaamiseen. Mainostimme kyselyämme HSP Suomi ry:n Instagram-tilillä, joten vastaajamme ovat luonnollisesti olleet pääsääntöisesti niin sanotusti “erityisherkkyyden

ammattilaisia” eli aiheesta kiinnostuneita ja valveutuneita henkilöitä. Saadut vastaukset olivat oman arviomme mukaan kattavia ja osoittivat vastaajien syvää ymmärrystä aiheesta.

Opinnäytetyötä tehdessä olemme oppineet laajasti laadullisen aineistonanalyysin käytöstä ja päässeet syventämään osaamistamme tutkimuksen teosta. Koemme haasteelliseksi sen, kuinka laadullisen tutkimuksen onnistumista voidaan arvioida. Tutkimuksen onnistuneisuudelle ei välttämättä ole olemassa mitään tiettyjä mittareita, mutta kyselytutkimuksemme tarkoituksena oli tuottaa tietoa HSP Suomi ry:lle sekä myös tuoda esille vastaajien ääntä armollisella tavalla ja matalalla kynnyksellä. Toiveena oli, että nuoret pääsevät itse vaikuttamaan heille tarjottavaan toimintaan. Koemme onnistuneemme molemmissa tavoitteissa hyvin. Opinnäytetyössämme tuodaan lisäksi pohdiskelevasti ja tietoperustaan peilaten esille erityisherkkien ääntä ja toiveita.

Tämä opinnäytetyö osoitti omalta osaltaan, että erityisherkkyyden määrittely on monialaista ja haastavaa. Herkkyyden eri muodot – esimerkiksi aisti- ja tunneherkkyys – sekoittuvat helposti ja tuntuvat olevan niin kytköksissä toisiinsa, että niiden erottaminen on välillä haasteellista, eikä aina välttämättä ole edes tarpeellistakaan. Tärkeää on lisätä tietoutta erityisherkkyydestä niin, että erityisherkkät pääsevät itse kertomaan kokemuksistaan ja elämästään. Tähän olemme omalta osaltamme tällä opinnäytetyöllä pyrkineet.

Lähteet

- Alasuutari, P. (1994). *Laadullinen tutkimus*. Vastapaino.
- Aron, E. (2013). *Erytyisherkkä ihminen*. Kustannusosakeyhtiö Nemo.
- Bowellan, S. (2018). *Ihana herkkyyys*. Kustannusosakeyhtiö Otava.
- HSP Suomi ry. (2022a) *HSP Suomi ry*. <https://www.erityisherkat.fi/yhdistys/>
- HSP Suomi ry. (2022b) *HSP Nuoret aikuiset -hanke*.
<https://www.erityisherkat.fi/hspnuoret aikuiset/hanke-esittely/>
- Juhila, K. (n.d.). *Laadullisen tutkimuksen ominaispiirteet*.
<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/mita-on-laadullinen-tutkimus/laadullisen-tutkimuksen-ominaispiirteet/>
- Kojonen-Kyllönen, T. (2012). *Kokemuksia ja havaintoja herkkyydestä*. [Pro gradu- tutkielma, Tampereen yliopisto]. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/101291/GRADU-1496238768.pdf?sequence=1>
- Peltokangas, N. (2018) *Erytyisherkkyyys- Taakka vai voimavara?* [Opinnäytetyö, Diakonia-ammattikorkeakoulu]. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2018101115915>
- Pirinen, S. & Wasenius, J. (2021). *Vertaistukiryhmä erityisherkillä nuorille aikuisille* [opinnäytetyö, Diakonia-ammattikorkeakoulu].
<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/508490/Vertaistukiryhmä%20erityisherkillä%20nuorille%20aikuisille.%20docx%20221121.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Päivilän sanktuari. (n.d.) Päivilän sanktuari. <https://paivilansanktuari.fi>
- Satri, J. (2019). *Herkkyyys voimavaraksi*. Viisas elämä Oy.
- Satri, J. (2014). *Sisäinen lepatus*. Viisas elämä Oy.
- Theseus. (n.d.) Theseus. <https://theseus.fi>
- Toikkainen, J. & Virtanen, A. (2018). *Kokemuksen tutkimus VI*. Lapin yliopisto.
- Vilka, H. (2007). *Tutki ja mittaa – Määrällisen tutkimuksen perusteet*. Tampereen yliopisto.
<https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-0099-9>

Liite 1. Saatekirje

Saatekirje

Hei!

Olemme kolmannen vuoden sosionomiopiskelijoita Hämeen ammattikorkeakoulusta. Tarkoituksenamme on kerätä tietoa 16–29-vuotiaiden nuorten kokemuksista omaan erityisherkkyyteen liittyen. Teemme aiheesta opinnäytetyön yhteistyössä HSP Suomi ry:n [ja Nuoret aikuiset](#) -hankkeen kanssa. Hankkeen tarkoituksena on tukea eri tavoin erityisherkkien nuorten elämää.

Keräämme opinnäytetyön aineiston tällä verkkokyselyllä. Vastaamalla kyselyyn annat luvan vastautesi käyttöön opinnäytetyömme tutkimuksessa. Emme kerää minkäänlaisia henkilötietoja eikä vastaajia voida vastausten perusteella tunnistaa. Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti ja hyvien tutkimuseettisten periaatteiden mukaisesti.

Opinnäytetyössä kerättyä aineistoa käytetään vain tässä opinnäytetyössä ja tutkimuksessa. Kerättyä aineistoa ei säilytetä jatkokäyttöä varten ja aineisto tuhoetaan [HAMKin ohjeita noudattaen](#) yhden vuoden kuluttua opinnäytetyön hyväksymispäivästä. [Opinnäytetyö](#) tullaan julkaisemaan Internetissä osoitteessa www.theseus.fi.

Toivomme sinun vastaavan kyselyyn. Näin voit auttaa erityisherkkien tuen kehittämisessä. Kyselyyn vastaaminen kestää noin 5–15 minuuttia.

Kyselyyn voit vastata 13.–23.6. välisenä aikana.

Lisätietoa tutkimuksesta saat ja vaivannäöstäsi ja avustasi kiittäen

Katja: katja.konga@student.hamk.fi

Milla: milla.kivikoski@student.hamk.fi

Opinnäytetyömme ohjaajana toimii Paula Rantamaa: paula.rantamaa@hamk.fi

Linkit kyselylomakkeeseen lähetämme alkukesästä.

Liite 2. Aineistonhallintasuunnitelma

LIITE AINEISTONHALLINTASUUNNITELMA

Opinnäytetyön nimi: **Kyse ei ole siitä, että on erityisen herkkä vaan erityisherkkä – Nuorten kokemuksia omasta erityisherkkyydestään**

Opinnäytetyön tekijät: Milla Kivikoski, Katja Konga

AINEISTON HANKINNAN MENETELMÄT JA AINEISTON MUOTO

Aineisto kerätään HSP Suomi ry:n Nuoret aikuiset -hankkeeseen osallistuvilta henkilöiltä verkkokyselylomakkeella. Analysoitava aineisto tulee olemaan tekstimuodossa.

Opinnäytetyössä ei kerätä minkäänlaisia henkilötietoja.

AINEISTOJEN SÄILYTYS OPINNÄYTETYÖPROSESSIN AIKANA

Tutkimusaineisto tallennetaan opinnäytetyön tekijöiden henkilökohtaisille tietokoneille ja aineistoa pääsee käsittelemään vain opinnäytetyön tekijät itse. Tekijät jakavat Teams-tiedostoina aineistoa, jotta aineiston käsittely sujuisi sujuvammin etänä.

AINEISTOJEN KÄSITTELY OPINNÄYTETYÖN VALMISTUTTUA

Opinnäytetyössä kerättyä aineistoa käytetään vain tässä opinnäytetyössä ja tutkimuksessa.

Kerättyä aineistoa ei säilytetä jatkokäyttöä varten ja aineisto tuhotaan HAMKin ohjeita noudattaen yhden vuoden kuluttua opinnäytetyön hyväksymispäivästä.
