



Erityisherkkä mediasisällön kuluttajana

Enja Kanervavuori

OPINNÄYTETYÖ
Toukokuu 2024

Media-alan tutkinto-ohjelma
Luova sisällöntuotanto

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Media-alan tutkinto-ohjelma
Luova sisällöntuotanto

KANERVAVUORI, ENJA:
Erytyisherkkä mediasisällön kuluttajana

Opinnäytetyö 55 sivua, joista liitteitä 2 sivua
Toukokuu 2024

Opinnäytetyössä tutkittiin erityisherkkyyttä mediasisältöjen kulutuksen näkökulmasta. Erytyisherkkyyksen termin määritelleen Elaine Aronin mukaan erityisherkkyyden on synnynnäistä taipumusta aistitiedon syvälliseen käsittelyyn. Opinnäytetyön tutkimus pureutui erityisherkkien henkilöiden mediankulutuskokemuksiin ja niiden kautta muodostuneisiin itsesääätelykeinoihin. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää kokevatko erityisherkkä henkilöt joitain mediasisältöjä syvällisemmin kuin ei erityisherkkä henkilöt. Opinnäytetyössä selvitettiin myös millaiset sisällöt aiheuttavat erityisherkkälle negatiivisia tunteita ja millaiset positiivisia. Työn tarkoituksena oli koota sisällöntuottajille informaatiota, miten tehdä inklusiivisempaa sisältöä herkille kuluttajille.

Kyseessä on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus ja päätutkimusmenetelmänä käytettiin haastattelua. Tutkimukseen haastateltiin erityisherkkyyden asiantuntijaa ja tietokirjailijaa Hannu Sirkkilää sekä neljää kokemusasiantuntijaa. Kokemusasiantuntijat olivat Elaine Aronin kehittämän erityisherkkyydestin mukaan erityisherkkiä. Haastateltavat pidettiin tutkimuksessa anonyymeinä ja heihin viitattiin tekstissä annetuilla nimimerkeillä.

Tutkimuksen tuloksena ilmeni, että erityisherkkä henkilöt kokevat joitain mediasisältöjä syvällisesti sekä henkisesti että fyysisellä tasolla. Mediasisällöt saattoivat aiheuttaa esimerkiksi eskapismia, inspiroitumista, pahaa oloa ja unettomuutta. Tutkimuksen otannan perusteella ei voitu määritellä tiettyjä piirteitä sisällössä, joka olisi osoittautunut erityisherkkälle epäsoveliaiseksi. Päinvastoin kävi ilmi, että jokaiselle erityisherkkälle syviä kokemuksia aiheuttavat sisällöt ovat täysin erilaisia.

Tutkimuksen johtopäätöksenä erityisherkkien on oltava oman sietokykynsä asiantuntijoita ja kehittää tapoja suojella itseään epäsovelialta sisällöiltä. Sisällöntekijä voi halutessaan panostaa inklusiivisuuteen, mutta on mahdotonta tehdä sisältöä, joka sopisi jokaiselle kuluttajalle. Sisällöntuottajan olisi hyvä olla tietoinen siitä, millaisia vaikutuksia hänen teoksellaan voi olla isoihin ihmisryhmiin.

Asiasanat: erityisherkkä, mediasisältö, mediasisällöntuottaja, sisällönkuluttaja

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme of Culture and Arts
Film and Television Screenwriting

ENJA KANERVAVUORI:
Highly Sensitive Person as a Media Content Consumer

Bachelor's thesis 55 pages, appendices 2 pages
May 2024

The thesis examined how highly sensitive people consume and experience media content. According to Elaine Aron's definition the highly sensitive people have an innate trait to process sensual information more deeply. The goal was to understand if HSP experiences some media content in a deeper level and what those experiences look like.

Main material used in the study were interviews. The data came from interviews of four experts by experience as well as HSP expert and non-fiction writer Hannu Sirkkilä. The interviewed highly sensitive people were given pseudonyms used for anonymisation.

The study showed that in fact highly sensitive people do experience some media content very deeply. Depending on the content the reactions were physical, emotional or mental. There weren't specific traits to what makes the content unfit or recovering for HSP. Every interviewee had different characteristics to content that resulted in these deeper experiences.

As a result of the study information about sensitive content consumer was gained. If the content creator wants to they can consider sensitive audiences while creating new work but it's impossible to make content suitable for everyone. That's why HSP must become an expert on what content is suitable for themselves and also learn to shield themselves if needed.

Key words: highly sensitive person, HSP, media content, media content consumer

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	7
2	ERITYISHERKKÄ IHMINEN	8
2.1	Erityisherkan ominaisuuksia	8
2.1.1	Erityisherkkyyys lääketieteellisesti	10
2.1.2	Käsitteen näkyvyys arjessa ja mediassa	13
2.2	Erityisherkan elämä	15
2.2.1	Vapaa-ajan merkitys erityisherkälle	16
3	ERITYISHERKÄN MEDIANKULUTUS	19
3.1	Mediasisältö muutoksessa	19
3.1.1	Erityisherkkien haastattelu	21
3.1.2	Erityisherkan mediankulutustottumukset	23
3.2	Mediasisältöjen vaikutukset erityisherkkään	25
3.2.1	Palauttavat sisällöt	27
3.2.2	Haitalliset sisällöt ja niistä selviytyminen	30
3.2.3	Erityisherkkien toiveita sisällöntekijöille	36
4	SISÄLLÖNTUOTTAJAN SUHDE SISÄLLÖNKULUTTAJAAN	39
4.1	Sisällönkuluttajan huomioimisen edut ja merkitys	39
4.1.1	Sisältövaroitukset ja niiden toimivuus	40
4.1.2	Keinoja huomioida erityisherkkä katsoja	45
4.2	Tulevaisuudennäkymät	46
5	POHDINTA	48
	LÄHTEET	50
	AUDIOVISUAALISET TEOKSET	53
	LIITTEET	54
	Liite 1. Asiantuntijan haastatteluaineisto	54
	Liite 2. Kokemusasiantuntijoiden haastatteluaineistot	55

ERITYISSANASTO

adaptaatio	mediaterminä teos, joka perustuu aikaisemmin julkaistuun tekstiin
ADD	attention deficit disorder, entinen termi yhdelle ADHD:n muodosta
ADHD	attention-deficit/hyperactivity disorder, tarkkaavaisuus- ja aktiivisuushäiriö
affirmaatio	meditoinnin työkalu, positiivinen voimalaus
antagonisti	tarinankerronnassa henkilö, joka pyrkii estämään päähenkilön pääsyä tavoitteeseensa
ASMR	autonomous sensory meridian response, hyvänolon tai kihelmöinnin tunne, jonka laukaisee visuaaliset- tai audiotriggerit
audiovisuaalinen	kuulo- ja näköaistilla havaittava
defenssimekanismi	pääosin tiedottomasti tapahtuva mielen säätelymekanismi, joka ylläpitää psyykkistä tasapainoa
dystopia	ei toivottava tulevaisuuden yhteiskunta
eettisyys	pyrkimys toimimaan etiikan mukaan
eskapismi	todellisuuspakoisuus, joka on yksi mielen defenssimekanismeista
etiikka	moraalin tutkimusala, joka tutkii oikeaa ja väärää
etnologia	tutkii arjen ilmiöitä historiassa, nykyisyydessä ja tulevaisuudessa
HS	Highly Sensitive, erityisherkkä
HSP	Highly Sensitive Person, erityisherkkä henkilö
inklusiivisuus	syrjimätön ja kaikkia osallistava toimintatapa
mediaseksikäs	mediaa ja mediankuluttajia kiinnostava
meemi	internetilmiö, joka leviää nopeasti ja saavuttaa suuren suosion
miljöö	kertomuksen tapahtumapaikka ja -aika
proprioseptiivinen	
aistijärjestelmä	lihasten ja nivelten havainnointijärjestelmä

sosiologia	yhteiskuntatiede, joka tutkii yhteiskunnan rakennetta ja sosiaalisia ilmiöitä
scifi	Science Fiction, tyypillisesti tulevaisuutta, tiedettä tai teknologiaa käsittelevä tyylilaji
SPS	Sensory-Processing Sensitivity, aistinvaraisen käsittelyn herkkyys, erityisherakkyys
triggeri	tapahtuma tai asia, joka laukaisee reaktion tai muiston
visuaalinen	näköaistilla havaittava
vestibulaarinen	
aistijärjestelmä	painovoiman, tasapainon ja liikkeiden havainnointijärjestelmä

1 JOHDANTO

Erityisherkkyyks on käsitteenä suhteellisen uusi ja joidenkin näkökulmasta pelkkä trendisana, varhaiskasvatuksen termi tai jopa huomionhakuine. Todellisuudessa erityisherkkyyks on synnynnäistä taipumusta aistitiedon syvälliseen käsittelyyn, ja maailman väestöstä lähes viidesosa on erityisherkkiä. Erityisherkkyydestä tehdään pääosin varhaiskasvatukseen liittyviä tutkimuksia, joiden tarkoituksena on auttaa varhaiskasvattajia. On ihme, ettei mediasisältöjen vaikutusta erityisherkkiin ole tutkittu enemmän, kun mediasisällöt koetaan nimenomaan aistitiedon kautta.

Tässä opinnäytetyössä tutkitaan erityisherkkien mediankulutustottumuksia ja -kokemuksia. Kokevatko erityisherkkät tietynlaiset mediasisällöt eri tavalla tai kenties syvemmin kuin ei erityisherkkät? Pyrkimyksenä on selvittää millaisia reaktioita mediasisältö voi saada erityisherkkäissä ihmisissä aikaan ja rajoittavatko nämä kokemukset herkkää kuluttamasta jotain tiettyä sisältöä. Tutkimuksen pohjustuksena selvitetään erityisherkkyyden määritelmä sekä termin esiintymistä mediassa. Tutkimus pureutuu myös siihen, miksi olisi tärkeää, että mediasisällöntuottaja ottaa huomioon teoksessaan sisällönkuluttajan ja tässä tapauksessa erityisesti herkän sisällönkuluttajan. Tutkimustulosten perusteella on tarkoitus antaa informaatiota, miten sisällönkulutuksesta voitaisiin tehdä inklusiivisempaa turvallisuudenhakuisille kuluttajille.

Tutkimus perustuu kokemusperäisen tiedon tutkimiseen, jonka vuoksi tutkimusmenetelmänä on käytetty haastatteluja. Tutkittavana aineistona on haastatteluja erityisherkkiltä kokemusasiantuntijoita sekä erityisherkkyyden asiantuntijalta ja tietokirjailijalta Hannu Sirkkilältä. Kirjallisina lähteinä toimivat Elaine Aronin *Erityisherkkä ihminen* (Aron 2013) ja Hannu Sirkkilän kirja *Erityisherkkien elämää – Vapaa-aika palautumisen, voimaantumisen ja ilon lähteenä* (Sirkkilä 2023).

2 ERITYISHERKKÄ IHMINEN

2.1 Erityisherkkä ominaisuuksia

Elaine N. Aron (2023) on yhdysvaltalainen psykologian tutkija, tohtori sekä psykoterapeutti, joka kehitti erityisherkkyyden määritelmän 1990-luvun alussa. Aron on tutkinut erityisherkkää persoonallisuustyyppiä ja kirjoittanut aiheesta useita kirjoja, kuten *The Highly Sensitive Person*, *The Highly Sensitive Parent* ja *The Highly Sensitive Person in Love*. Erityisherkkästä ihmisestä käytetään kansainvälisesti lyhennettä HSP, joka tulee sanoista highly sensitive person eli suomennettuna ”erityisherkkä henkilö”. (Aron 2023.)

Aron (2013) kertoo kirjassaan *Erityisherkkä ihminen*, että kokee olevansa erityisherkkä. Käydessään psykoterapiassa, terapeutti oli tehnyt huomioita Aronin taipumuksesta herkkyyteen. Psykoterapeutti kertoi ajattelevansa, että ihmisen ärsykeensietokyvyssä on eroja aivan kuten siinäkin, miten syvällisesti ihminen suhtautuu kokemustensa merkitykseen. Aronin terapeutin mukaan herkkyyys ei ole häiriön tai psyykkisen vian kaltainen. (Aron 2013, 27–28.) Erityisherkkä on persoonallisuuden rakenteeltaan terve, vaikka aivot toimivatkin aavistuksen eri tavalla kuin valtaosan väestöstä (HSP Suomi Ry n.d.).

Erityisherkkyyys on persoonallisuustyyppi tai yläkäsite persoonallisuuksille, joilla on taipumusta herkkyyteen elämän eri osa-alueilla. Erityisherkillä on synnynnäinen taipumus käsitellä aistien välittämiä viestejä syvällisesti ja hienojakoisesti. (Sirkkilä 2023, 17.) Termi erityisherkkä on uusi mutta erityisherkkyyys piirteenä on ollut olemassa jo pitkään (Aron 2023). Aronin (2013) määritelmän mukaan erityisherkkyyden ominaisuudet voidaan jakaa EVÄS-mallin avulla neljään osa-alueeseen. EVÄS on lyhenne sanoista emotionaalinen reaktiokyky, vivahteiden aistiminen, ärsykkeiden intensiivisyys ja syvyys prosessoinnissa. (Aron 2013, 15.)

Emotionaalinen reagointi todettiin herkkyyteen taipuvaisilla henkilöillä vahvemaksi Bianca Acevedon tutkimuksessa, jossa näytettiin kuvia testattavan henkilön läheisistä. Erityisherkillä tunnetta ilmentävät kuvat saivat aikaan

aktiivisuutta aivoissa peilisolujärjestelmässä. Nämä solut auttavat ihmisiä esimerkiksi oppimaan jäljittelemällä. Tutkimuksen mukaan erityisherkkät reagoivat voimakkaammin myös myönteisiin kokemuksiin ja kuviin. (Aron 2013, 16.)

Vivahteiden vaistoamisella tarkoitetaan sitä, että erityisherkkä saattaa huomata vivahdemuutoksia ympäristössä. Lisäksi HSP havaitsee muiden ihmisten lähettämiä alitajuntaisia minimalistisia reaktioita. Herkän ihmisen aistiessa aivoissa aktivoituu alueet, joissa käsitellään monimutkaisempaa aistitietoa. (Aron 2013, 18.)

EVÄS-mallissa ärsykkeiden liiallisuus tarkoittaa sitä, että HSP kokee kuluttavana tilanteet, joissa aistit havaitsevat pitkäkestoisesti ja intensiivisesti asioita. Ympäristön äänet, uudet paikat ja niiden yksityiskohdat, keskustelut, tilanteen sekavuus ja muistettavien asioiden määrä ovat sellaisia asioita, joihin erityisherkkä saattaa kerralla kiinnittää huomiota. Erityisherkkä kaipaa keskivertoa enemmän aikaa asioiden reflektointiin sekä palautumiseen. Kyse ei kuitenkaan ole aistiepämukavuudesta, joka saattaa olla merkki aistitiedon käsittelyn ongelmista, jotka taas viittaavat häiriöön. (Aron 2013, 19.)

Syvällinen käsittely EVÄS-mallissa kuvastaa sitä, kuinka perinpohjaisesti erityisherkillä on tapana käsitellä tietoa. Päätösten tekoon menee kauemmin aikaa, sillä asiaa pohditaan monesta eri näkökulmasta. Erityisherkkät vertaavat havaintojaan automaattisesti menneisiin kokemuksiinsa ja ennestään tietämiinsä samankaltaisiin asioihin. Välillä syväanalysointi on tarkoituksellista, mutta usein myös tiedostamatonta. Syvälliseen käsittelyyn liittyvissä tutkimuksissa erityisherkkien aivosaaressa (epäviralliselta nimeltään: tietoisuuden tyyssija) ilmeni aktivoitumista. Yleensä vastaavanlaista aktivoitumista tapahtuu, kun ihminen tiedostaa sisällään ja ulkopuolellaan tapahtuvat asiat syvemmin. (Aron 2013, 20.)

Arviolta noin 15–20 % maapallon väestöstä ovat erityisherkkiä, eli melkein joka viides. Erityisherkkää voisi luulla ujoksi ja vetäytyväksi persoonaksi, mutta tutkimusten mukaan jopa kolmasosa erityisherkkistä on ekstroverteja eli ulospäinsuuntautuneita. (Aron 2023.) On olemassa eri erityisherkkäprofiileja. Jotkut erityisherkkät ovat kokemushaluisia ja toiset turvallisuudenhakuisia.

Kokemushaluiset pyrkivät aktiivisesti kokemaan elämyksiä elämässään. (Sirkkilä 2023.) Turvallisuudenhakuiset pyrkivät selvittämään asioita etukäteen saadakseen turvallisuudentunnetta ja säästelläkseen itseään rasittavissa tilanteissa.

2.1.1 Erityisherkkyyys lääketieteellisesti

Lääketieteellisesti erityisherkkyyttä ei tunnisteta sairautena, häiriönä tai vammaana vaan se on ominaisuus. Erityisherkkyyttä ei voida diagnosoida, vaikka sen piirteitä verrataankin useihin erilaisiin häiriöihin. Erityisherkan ominaisuudet voivat muistuttaa esim. ADHD:n, ADD:n, ahdistus- ja paniikkihäiriön, masennuksen, sekä erilaisten mielialahäiriöiden joitakin ominaisuuksia (HSP Suomi Ry n.d.). Erityisherkkyyys ei kuulu myöskään autismin kirjoon.

Erityisherkkyyys ei ole sama asia, kuin aistiyliherkkyyys. Aistiyliherkkyyys on häiriö, jossa henkilö ei pysty käsittelemään aistien kautta saatua tietoa tarpeeksi hyvin. Ihmisen viisi perusaistia ovat näkö-, kuulo-, tunto-, maku- ja hajuaisti. Lisäksi ihmisellä on aistihavaintoja mm. lämpötilasta, kivusta sekä sisäelinaistimuksista. Vestibulaarinen aistijärjestelmä havainnoi painovoimaa, tasapainoa ja liikkeitä. Proprioseptiivinen aistijärjestelmä havainnoi lihaksien ja nivelten liikkeitä ja tuntemuksia. Aistiyliherkkyyys voi näkyä joko heikkona aistien havainnointina tai niihin yliherkästi reagoimisena sekä lisäksi aistihakuisuutena. (Tukea arkeen 2021.)

Erityisherkkyyys käsitteenä voi kuvailla isoa väestöosaa, mutta sen ilmeneminen vaihtelee yksilön mukaan. Jotkut erityisherkkyyden piirteistä on toisille erityisherkälle enemmän ominaisia, kuin toiselle. Toinen voi olla arka sosiaalisille tilanteille ja toinen taas herkkä fyysiselle kivulle. Ei voida siis määritellä tiettyä ns. ongelmaa tai häiriötä, joka määrittäisi erityisherkan.

Suurin osa persoonallisuudesta on perittyä ja niin myös herkkyyys on synnynnäinen ominaisuus. Aronin (2013) erityisherkkyyden määritelmän takana on herkkyytestien sekä useamman perimätutkimuksen tulokset. Kirjassaan Aron kertoo kahdesta eri tutkimuksesta, jotka molemmat liittyvät aivojen

tiedonvälityshormonien toimintaan. Ensimmäinen tutkimus on Stephen Suomin ja se tutki serotoniinia apinoissa. Herkillä apinoilla ilmeni geenimuunnos, joka aiheutti serotoniinin yleistä alhaisuutta. Samaa geneettistä muuntelua on löydetty vain kahdella kädellisellä: reesusapinoilta sekä ihmisiltä. Cecilie Licht teki Tanskassa myöhemmin samankaltaista tutkimusta. Toisessa Aronin mainitsemassa tutkimuksessa kiinalaiset tutkijat tutkivat kaikkia dopamiinin määrään vaikuttavia geneettisiä muunnelmia. Havaintona oli, että herkkyydesti vaikutti seitsemään erilaiseen dopamiinia säätelevään kymmeneen muunnelmaan. Aron myöntää, että perinnöllisyystutkimuksen tuloksia on vielä toistaiseksi vaikeaa toistaa. (Aron 2013, 12–13, 15.)

Voi olla, että monet psykologit tunnistavat erityisherkkyyden olemassaolon, vaikka eivät puhu sitä kyseisellä termillä työssään. Jotkut näkevät herkkyyden janamaisena asteikkona, jonka toisessa ääripäässä olisi tunnoton sekä järkkymätön henkilö ja toisessa ääripäässä erityisen herkkä henkilö. Tämän ajatuksen mukaan jokainen ihminen sijoittuisi johonkin kohtaan tälle asteikolle. Termin erityisherkkä käyttöön voi vaikuttaa se, kuinka perehtynyt psykologi on siihen.

Erityisherkkyyttä voidaan testata kyselylomakkeiden avulla. Kyselylomakkeita on erilaisia, mutta useimmissa on väittämiä, joiden vastauksista annetaan pisteitä. Pistemäärän suuruuden mukaan vastaaja saa tietää kuinka todennäköisesti hän on HSP. Herääkin kysymys, miksi ei ole olemassa kansainvälisesti hyväksyttyä diagnoosilomaketta, jonka avulla erityisherkan voisi diagnosoida.

Elaine Aronin (1996) luoma alkuperäinen erityisherkkyydesti perustuu väittämiin, joihin vastataan totta vai tarua. Testissä väittämät liittyvät aistihavaintoihin, kuten kirkkaan valaistukseen ja huoneen lämpötilavaihteluiden havaitsemiseen. Yksi kysymyksistä olettaa, että erityisherkan ominaisuus voi olla väkivaltaisten elokuvien ja TV-sarjojen tahallinen välttäminen. (Aron 1996.) Tutkimukseni aihe kietoutuu tämän väittämän ympärille.

Erityisherkkyyys käsitteenä on hyvin tuore, sillä se on ollut olemassa vasta noin 30-vuotta. Tutkimuksia siitä on tehty toistaiseksi vielä hyvin rajallisesti. Vaikka erityisherkkyydestutkimuksia on tehty pääosin muualla maailmassa, Suomessa on

myös oma temperamentin tutkimusperinne (Lamminaho 2021). Marraskuussa 2023 Turun yliopistossa väiteltiin Suomen ensimmäinen erityisherkkyyteen liittyvä väitöskirja (Sirkkilä 20.11.2023). Kyse oli sosiologisesta tutkimuksesta, jossa tutkittiin erityisherkkien kokemusten merkityksellistämistä yhdistystoiminnassa (Hautaniemi 2023). Kirjoja erityisherkkyydestä on Suomessa kirjoitettu vasta alle parikymmentä (Sirkkilä 2023, 9).

Useat erityisherkkyyttä koskevat opinnoissa tehdyt tutkimukset liittyvät lasten erityisherkkyyden havaitsemiseen ja erityisherkan lapsen kanssa toimimiseen. Erityisherkkyydestä puhutaankin usein varhaiskasvatukseen liittyen. Erityisherkkyyys ominaisuutena ei kuitenkaan ilmene pelkästään lapsilla vaan myös aikuisilla. On mahdollista, että erityisherkkiin lapsiin kohdistuvia tutkimuksia on enemmän, sillä lapsen käytöksessä ilmenee selvemmin erityisherkkyyteen viittaavia ominaisuuksia. Lapsen erityisherkkyyttä testatessa voidaan pyytää havaintoja lähipiiristä mm. vanhemmalta, minkä avulla saadaan useampi näkökulma epävirallista diagnoosia varten. Läheistä pyydetään arvioimaan erityisherkäksi epäillyn arjen toimintaa sekä normaalista poikkeavia tapoja.

Haastattelin erityisherkkyyteen perehtynyttä Hannu Sirkkilää (2023) Sirkkilä on opiskellut yhteiskuntatieteitä sekä etnologiaa eli arjen ilmiöitä. Uransa aikana hän on toiminut aikuiskouluttajana, tietokirjailijana, työnohjaajana sekä pienyrittäjänä. Elämässään hän on kohdannut erityisherkkiä ihmisiä ja heidän läheisiään, jotka haluavat oppia aiheesta enemmän. Lisäksi Sirkkilä on tehnyt yhdistystyötä Suomen erityisherkät Ry:n hallituksessa. (Liite 1. Sirkkilä 20.11.2023)

Sirkkilän (2023) puheesta voisi päätellä, ettei lääketieteellisen diagnoosin saaminen välttämättä ole merkityksellinen asia erityisherkkyyteen liittyen. Erityisherkäksi tunnistautuminen voi olla keino ymmärtää omaa persoonaa ja tulla sinuiksi sen kanssa. Sirkkilä näkee ongelmallisena, että erityisherkkyyden ollessa sairaus, henkilön pitäisi itse diagnosoida itsensä sairaaksi. Sirkkilä on elämänsä aikana pitänyt yli 70 luentoa erityisherkkyydestä, eikä niiden aikana ole ilmentynyt keskustelua virallisen diagnoosin tarpeesta. Sirkkilä muistelee, että vain pari hänen kohtaamaansa ihmistä olivat sellaisia, jotka olisivat hyötynyt tai tarvinneet lääketieteellistä diagnoosia. On todennäköistä, että löytyy tapauksia,

joissa erityisherkkyyys on myötävaikuttanut johonkin muuhun sairauteen esimerkiksi masennukseen. (Sirkkilä 20.11.2023.)

2.1.2 Käsitteen näkyvyys arjessa ja mediassa

Erityisherkkyyys näkyy toisinaan sosiaalisessa mediassa ihmisten omissa julkaisuissa ja toisinaan se nousee uutisiin ikään kuin trendiaiheena. Elämme aikakautta, jossa itsetuntemus sekä jatkuva kehitys kiinnostaa. Monet etsivät selityksiä erikoisille ominaisuuksilleen ymmärtääkseen itseään paremmin. Erityisherkkyyteen kuuluukin tunne siitä, että on erilainen kuin muut. Joillekin erityisherkkäksi identifioituminen voi auttaa hyväksymään oma erilaisuus ja elämään paremmin omien rajojen mukaan.

Toisinaan sosiaalisessa mediassa nousee suosituksi trendejä, joissa ihmiset avautuvat jostain kivuliaasta henkilökohtaisesta asiasta. Someen julkaistaan henkilökohtaisia tarinoita, jotta poistettaisiin niihin kiinnittynyttä turhaa häpeää. Myös erityinen herkkyys on voinut aiheuttaa jollekulle elämässä haasteita tai ulkopuolisuuden tunteita, ja siitä kirjoitetaan henkilökohtaisia tarinajulkaisuja sosiaaliseen mediaan. Asioista puhuminen julkisesti voi auttaa asian kanssa sinuiksi tulemisessa, ja samalla on mahdollista löytää itsensä kaltaisia ihmisiä.

Sirkkilä (2023) uskoo, että erityisherkkyyden määritelmä nyansoituu ihmisten julkaistessa omia HSP-kokemuksiaan (Sirkkilä 20.11.2023). Tällaisissa ilmiöissä on vaarana, että jokainen kertoo aiheesta omasta näkökulmasta ja jättää selvittämättä termin faktuaalista merkitystä. Asiasta täysin tietämättömät voivat saada erityisherkkyydestä virheellisen kuvan.

Ilmiöihin syntyy yleensä aina jonkinlainen vastareaktio. On yleistä, että ihmiset vierastavat uusia asioita ja ”pelkäävät” tuntematonta. Ei erityisherkkä ihmisen voi olla vaikea käsittää, mistä erityisherkkyydessä on kysymys. Voi olla vaikea uskoa, kun HSP kertoo kokemuksestaan havaita normaalia enemmän. Aiheuttaako se jopa kateutta tai ärsytystä, kun erityisherkkä näkee ominaisuutensa positiivisessa ja kertoo olevansa ylpeä ominaisuuksistaan? On loogista, että muodostuu myös negatiivisia vastareaktioita.

Lamminaho (2021) on haastatellut opinnäytetyössään HSP Suomi ry:n viestintätiimin vetäjää Marika Rosenborgia, joka kertoo kuulemiaan tulkintoja erityisherkkyydestä. Jotkut ei erityishervät henkilöt ajattelevat, ettei erityisherkkyyttä ole olemassa ja kaikilla erityisherkeksi itseään kutsuvilla on Asperger eli neurobiologinen keskushermoston kehityshäiriö. Toisten mielestä erityisherkkyyks on huomionhakukeino, jonka varjolla henkilö haluaa tulla kohdelluksi eri tavalla. Rosenborg kumoaa väitteet haastattelussaan. Lamminaho ja Rosenberg molemmat ajattelevat, että termin erityisherkeksi erityis-etuliite saattaa luoda ennakkoluuloja. (Lamminaho 2021.)

Lähivuosina sosiaalisessa mediassa on liikkunut empaateista meemejä, joissa on arvosteleva sävy. Meemi on nopeasti leviävä internetilmiö, joka saavuttaa suuren suosion. Tästä hyvä esimerkki on vuonna 2022 levinnyt trendi, jossa ihmiset tekivät TikTok-videoita pilkaten empaatti sanan käytöstä tullutta trendiä. Empaatti havaitsee vivahdemuutoksia ympäristössään ja aistii muiden tunnetilojen muutoksia. Pilkkavideoissaan ihmiset tekivät epäempaattisia asioita ja alle kirjoittavat tekstin: "Me, an empath" eli "minä, empaatti". Tarkoituksena oli kritisoida termin ylikäyttöä humoristisessa asetelmassa. (Johnson 2022.) Osalle tällaiset humoristisessa mielessä tehdyt, mutta samalla pilkkaavat ilmiöt, voivat olla signaali siitä, että ei kannata näyttää omaa herkkyyttään. Mikäli näytän, millainen olen, siitä koituu minulle haittaa. Vastaavanlainen reaktio voi erityisherken elämässä ilmetä monilla eri tasoilla ja siksi suojausmekanismina piirteestä vaietaan. (Sirkkilä 20.11.2023.)

Elaine N. Aron (2013) kertoo heti kirjansa alussa, että koki tarvetta lisätä kirjaansa osioita, joissa hän avaa lisää erityisherkkyyttä tutkivia menetelmiä. Hän toteaa, että jotkut erityishervät ymmärtävät piirteitään tunnepohjalta ja tunnistavat itsensä erityisherken kuvauksesta tarvitsematta tutkimustieteellisiä todisteita. Aron uskoo, että todisteita kaipaavat useimmin ei erityishervät: "Kuvittelisin, että jokainen erityisherkeksi ihminen joutuu joskus hälventämään muiden epäilyjä tai jopa vihamielisyyttä kertoessaan olevansa erityisherkeksi". (Aron 2013, 10.)

Media esittää erityisherkkyyden yksioikoisessa valossa. Se tekee erityisherkkyyteen liittyvää sisältöä mm. mielen ja kehon hyvinvointi sisältönä niin sanotuissa naistenlehdissä. Sisältöä kohdennetaan sellaisille, jotka ovat kiinnostuneet itsensä kehittämistä. Erityisherkkyyks ilmestyy yleensä aina uudelleen otsikoihin esimerkiksi sellaisissa tilanteissa, joissa julkisuuden henkilö kertoo omasta herkkyydestään. (Sirkkilä 20.11.2023.)

Sirkkilä (2023) kertoo haastattelussa, että norjalainen kuninkaallinen Martha Louise kirjoitti kirjan erityisherkkyydestä yhdessä Elisabeth Nordengin kanssa (Sirkkilä 20.11.2023). Kirjassa Norjan prinsessa kertoo olevansa erityisherkkä ja avaa elämänsä kokemuksia tästä näkökulmasta. Kirja julkaistiin vuoden 2018 jouluna (Otava 2023). Kirjan julkaisun seurauksena puhe erityisherkkyydestä yleistyi ja asiasta uutisoitiin laajasti. Tietynlaiset ilmiöt tekevät käsitettä aina näkyvämmäksi. (Sirkkilä 20.11.2023.)

Sirkkilä (2023) tuo haastattelussa esiin kiinnostavan näkökulman representaatiosta liittyen erityisherkkiin. Sirkkilän kokemuksen mukaan, jos hänen luennollaan on 20 naisoletettua on siellä vain 2 miesoletettua. Kerran hän järjesti tapahtuman erityisherkillä miehille ja tapahtuma keräsi oikean kohdeyleisön. Aronin tutkimuksen mukaan erityisherkillä ei ole sukupuolieroja, mutta Sirkkilän omaan kokemuksen perustuvan näkökulman mukaan miehet puhuvat vähemmän aiheesta. (Sirkkilä 20.11.2023.) Näitä havaintoja tukee myös osana tätä opinnäytetyötä tehdyt kokemusasiantuntijoiden haastattelut. Erityisherkkien yhdistyksen toiminnassa mukana oleva haastateltava kertoo, että kokouksissa on vähemmistössä miespuolisia kävijöitä. Kuitenkin erityisherkkyyden piirteet henkilöissä ovat verrattavissa keskenään sukupuolesta riippumatta. ”Kaikki on ihan erilaisia, mutta silti kaikki on ihan samanlaisia”, haastateltava kertoo. (Liite 2. Kokemusasiantuntijoiden haastattelut 2024.)

2.2 Erityisherkan elämä

Usein erityisherkkiä kutsutaan virheellisesti ujoiksi, pelokkaiksi tai neuroottisiksi. Monet erityisherkkät ovat joskus kuulleet sanat: ”don’t be so sensitive”, joka on Suomeksi käännettynä: ”älä ole noin herkkä”. Herkkyyttä arvostetaan eri

kulttuureissa eri tavoin. Jos erityisherkkä elää kulttuurissa, joissa herkkyttä ei arvosteta, se saattaa vaikuttaa negatiivisesti itsetuntoon. Sama pätee päinvastaisessa tilanteessa. Jos herkkyttä arvostetaan ympärillä, on helppoa nähdä se hyvänä ominaisuutena. (Aaron 2023.)

Hiilikaivoksissa käytetään kanarialintuja tunnistamaan hapen määrän vaarallisuustasoa. Jos happitaso laskee kaivoksessa liian matalaksi, kanarialintu menettää tajunsa ja se on merkki kaivostyöntekijöille lähteä. Sirkkilä (2023) käyttää kanarialintua metaforana erityisherkkänä elämisestä. Monissa yhteisöissä hyvinvoinnintasosta varoittava esimerkki on HSP. Jos hän on hyvinvoiva, on todennäköistä, että muutkin yhteisössä voivat hyvin. Esimerkiksi työpaikoilla erityisherkkä on hyvä mittari hyvinvoinnin tasosta. (Sirkkilä 20.11.2023.) Aaron (2013) kirjoittaa kirjassaan seuraavasti: ”Ihminen unohtaa kuuluvansa ryhmään, joka on usein osoittanut luovuutta, oivalluskykyä, intohimoa ja välittämistä – kaikki yhteiskunnan arvostamia piirteitä” (Aron 2013, 34.) Erityishervät ovat vahvoilla aloilla, joissa tarvitaan luovuutta (Stång 2020).

Erityishervät ovat keskenään erilaisia, mutta monelle rutiinit ja tutut asiat tuovat turvallisuuden tunnetta. Erityisesti sellaisille, jotka kokevat haasteellisena yllättävät asiat. (Sirkkilä 2023, 53.) Monet erityishervät valitsevat urallaan suunnan, jossa he työllistävät itsensä ja näin voivat hallita ärsykkeiden määrää. Arvoristiriidat voivat vaikuttaa radikaaleihin elämänmuutoksiin, kuten työpaikan vaihtamiseen, sillä HSP:lle on tärkeää toimia arjessa arvojensa mukaan. (Stång 2020.)

Sillä ei ole merkitystä onko HSP:n elämässä tapahtuvat asiat negatiivisesti tai positiivisesti koettuja. Kaikki arjen asiat kuluttavat yhtä lailla. Myös esimerkiksi positiivinen kulttuurikokemus, jota HSP odottaa innolla voi olla jaksamisen kannalta todella raskas. (Sirkkilä 2023.)

2.2.1 Vapaa-ajan merkitys erityisherkälle

Sirkkilä (2023) kiinnostaa erityisesti erityisherkan vapaa-aika ja millainen merkitys sillä on erityisherkälle. Hän on kirjoittanut vuoden 2023 alussa julkaistun

kirjan *Erityisherkan elämää. - Vapaa-aika palautumisen, voimaantumisen ja ilon lähteenä*. (Sirkkilä 20.11.2023.) Kirjassa havainnoidaan, millaista erityisherkan arki on. Kirjan perusteella voi ymmärtää, miten erityisherkan elämä eroaa ei erityisherkan elämästä. Teos on kirjoitettu erityisherkkien kertomien oman elämänsä kokemusten perusteella.

Vapaa-ajan merkitys erityisherkälle on lähtökohtaisesti todella tärkeä, sillä ympärillä tapahtuvat asiat kuormittavat syvällä tasolla. Erityisherkan palautumisessa saattaa kestää normaalia kauemmin. Sirkkilä (2023) kirjoittaa kirjassaan: "Erityisherkan elämän haasteet liittyvät osin aistikuormitukseen ja ylivierittymiseen". Sirkkilän kirjaan koottujen erityisherkkien henkilöiden yhteinen linja on, että vapaa-aika on elinehto ja polttoainetta onnellisuudelle. Monelle vapaa-aika tarkoittaa vapautta velvollisuuksista ja toisaalta aikaa itselle. (Sirkkilä 2023, 26–28, 31.)

Tutkimuksessani tulen viittaamaan monesti käsitteeseen media, joka pitää sisällään eri viestintäkanavia ja -välineitä. Keskityn pääosin audiovisuaaliseen mediaan. Audiovisuaalisuus tarkoittaa kuvallisesti ja äänellisesti havaittavaa. En varsinaisesti rajaa printtimediaa tutkimuksen ulkopuolelle, mutta en käsittele sitä yhtä laajasti kuin audiovisuaalista mediaa. Nykypäivänä voi olla vaikeaa erottaa printtimediaa muusta mediasta, sillä printtimedian sisältöjä luetaan myös internetin kautta. Tutkimuksessani ei kuitenkaan nouse esiin kirjallisuus, lehdet tai muu painettu media, ellei haastateltava ole siitä erikseen puhunut. Tutkimus keskittyy elokuvaan, tv-sarjoihin, sosiaaliseen mediaan sekä jonkin verran musiikkiin.

Moni palautuu television ääressä tai kuluttamalla sosiaalisen median kanavia. Myös erityisherkälle henkilölle mediasisällön kuluttaminen voi olla palautumisen keino. Erityisherkkyyteen kuuluu oletus siitä, että myös aistihavainnot kuluttavat. Miten audiovisuaalinen sisältö voi olla samaan aikaan sekä kuluttavaa mutta palauttavaa?

Sirkkilän (2023) kirjassa haastateltujen erityisherkkien vastauksissa löytyy sama edellä mainittu ristiriita. Haastatellut HSP:t kertovat poistavansa ympäriltään kaikki liialliset aistiärsykkeet kuten äänet, valot ja digitaaliset laitteet. Perään he

kertovat palautuvansa katselemalla elokuvia ja sarjoja. (Sirkkilä 2023, 34.) Sirkkilä uskoo, että audiovisuaalisella sisällöllä on monelle erityisherkälle viihteellisen tarkoituksen lisäksi palauttava funktio. Haastattelussa hän toteaa, että yksi merkittävä tekijä mediasisällön palauttavuudessa voi olla sen mukavuus erityisherkälle. Jos HSP kokee sisällön itselleen mieluiseksi, se voi olla palauttavaa rankkuudestaan huolimatta. Erityisherkkä itse on asiantuntija siihen, minkälaista palauttava materiaali on. (Sirkkilä 20.11.2023.)

3 ERITYISHERKÄN MEDIANKULUTUS

3.1 Mediasisältö muutoksessa

Audiovisuaalisen teoksen tarkoitus on saada aikaan aitoja tunnekokemuksia, jonka vuoksi pyritään tekemään terävälaatusempaa kuvaa, aidompia ääniä ja realistisempia sisältöjä. Realistiseen sisältöön voi olla helpompaa samaistua, sillä se muistuttaa katsojaa omasta elämästä. Samaistuttavuus nähdään menestyksekkään teoksen yhtenä piirteenä. Erityisherkillä henkilöillä on yleensä keskivertoa paremmat empatiakyvyt ja toisena ominaispiirteenä aistiyliherkkyyttä, minkä vuoksi voisi olettaa tiettyjen sisältöjen vaikuttavan syvästi erityisherkkiin.

Teknologiaa kehitetään hurjaa vauhtia tavoitteena tehdä jatkuvasti parempaa kuluttajakokemusta. Aidomman mediasisällön kulutuskokemuksen vuoksi on keksitty esimerkiksi *virtual reality* -lasit eli virtuaalitodellisuuslasit. Älylaitteiden näyttöjen ominaisuuksia parannellaan jatkuvasti ja silmälle todellisemmat kaarevat näytöt ovat yleistyneet. Nykyään on olemassa myös 4D-elokuvateatterikokemuksia, jossa elokuvan aikana katsoja kokee erilaisia fyysisiä tuntemuksia elokuvan mukana. Tällaisia tuntemuksia ovat esimerkiksi tärinä, vesisuihku ja ilmapirrut (Wonder World 2017).

Myös tarinat, joita käsikirjoitetaan, ovat muutoksessa. Yhä harvemmin halutaan katsoa ruudulla täydellisiä persoonattomia henkilöitä. Haluamme katsoa henkilöitä, jotka ovat yhtä inhimillisen virheellisiä, kuin itse olemme. On kiinnostavaa seurata hahmoa realistisessa asetelmassa tekemässä ikään kuin vääriä valintoja ja selviytymässä niiden seurauksista. Monet raastavan aidot tarinat keräävät nykypäivänä äärimmäisen paljon suosiota.

Realistisen tyylin sarjat muuttuvat entistä realistisemmaksi. Vuonna 2016 huippusuosioon yltänyt norjalainen nuortensarja *SKAM* on hyvä esimerkki sarjasta, jossa on panostettu realistiseen tunnelmaan. Sarjaa kuvatessa ohjaaja Julie Andem kannusti näyttelijöitä improvisoimaan niin, että repliikit tuntuisivat aidommilta. Sarjan otot ovat pitkiä ja ne on kuvattu käsivaralla. Leikkauspöydällä

on vältetty turhaa leikkaamista, ettei näyttelijöiden roolisuoritusta katkaista. Näyttelijöiden meikit ovat luonnollisen sotkuisia ja kuvauslokaatiot ovat oikeita paikkoja (Badve 2019). Sarja konseptoitiin julkaistavaksi dokumenttimaisina pätkinä netissä ja hahmojen aitouteen panostettiin niin paljon, että niille luotiin käyttäjätilejä somekanaviin. *SKAM*:in suosio oli niin huomattava, että sen teko-oikeudet myytiin Saksaan, Ranskaan, Italiaan, Belgiaan, Hollantiin ja Amerikkaan. (Badve 2019.)

Joissain teoksissa käsitellään rankkoja aiheita melkein päinhorealistisesti. *Euphoria*-sarjassa käsitellään huumeriippuvuutta raadollisen rehellisesti. Kyseisessä sarjassa on myös peruskerronnasta poikkeavia tyylivalintoja, kuten kronologian välttäminen, musikaalikohtaukset ja päähenkilön kaikkietävä kertojaääni. Vaikka kerrontatyyli poikkeaa realismista, aihe ja tarina ovat realistisia. *Euphoria* on hyvä esimerkki siitä, miten ei vältetä näyttämästä nuorten elämässä olevia mielenterveysongelmia, väkivaltaa ja seksiä. Voisiko ajatella, että nykypäivänä ihmiset haluavat kokea aitoja kokemuksia vastapainona epätodelliselle sisällölle, jota tuotetaan tietokoneohjelmistojen avulla?

Realismia ilmenee myös tarinoissa, joiden todellisuus poikkeaa katsojan todellisuudesta. Vaikka teoksen miljöö olisi fantasiamaailma tai muu kuvitteellinen todellisuus, useimmissa tapauksissa se kertoo myös syvemmän tarinan jostain ihmiskokemuksesta. Myös dystopiatarinat pohjautuvat usein johonkin tämänhetkisen yhteiskunnan realistiseen ongelmaan, joka kuvataan eskaloituneena uudessa ympäristössä. Tästä hyvä esimerkki on sarja *The Handmaid's Tale*, joka kuvaa todellisuutta, jossa naisten ihmisoikeudet on rajoitettu olemattomaksi. Voi olla ahdistava kokemus huomata, kuinka lähellä meidän todellisuutemme on katastrofaalista maailmaa.

Mediasisältöjen aidommaksi muovautumisen lisäksi niiden tarjonnan määrä lisääntyy koko ajan. Tänä päivänä uutta mediaa julkaistaan jatkuvana virtana. Aikaisempaan verrattuna elämme mediasisällön ylitarjonnan aikakautta. Sisältöä tuotetaan enemmän, kuin kuluttajalla on aikaa kuluttaa. Sen lisäksi, että julkaistaan enemmän ammattilaisten luomaa sisältöä, on luotu julkaisualustoja, jonne kenellä tahansa on mahdollisuus ladata itse tekemäänsä sisältöä. Suurella osalla väestöä on käsissään laitteita, joilla voisi halutessaan luoda sisältöä

mediaan. Informaation saaminen ja sille altistuminen on yksilölle helpompaa, kuin ikinä.

3.1.1 Erityisherkkien haastattelu

Haastattelin neljää erityisherkkää henkilöä heidän mediankulutustottumuksistaan. Haastateltavat on löydetty HSP Suomi Ry:ssä työskentelevän yhteyshenkilön avulla, joka julkaisi haastateltavien hakuilmoituksen erityisherkkien rajatussa viestintäkanavassa. Haastateltavaksi valittiin erityisherkkiä henkilöitä, jotka olivat motivoituneita osallistumaan tutkimukseen. Henkilöiden ikää, ammattia, sukupuolta tai muita henkilökohtaisia tietoja ei ole tarpeellista tietää, sillä tässä tutkimuksessa syvennyttään tarkastelemaan vain näiden henkilöiden kokemuksia. Haastateltaville erityisherkkille henkilöille on annettu nimimerkit: Taylor, Liisa, Alex ja Runo.

Haastattelujen tavoitteena oli tutustua erityisherkkien mediankulutustottumuksiin ja saada tarkempaa tietoa siitä, miten he kokevat sisältöjen vaikutukset itsessään. Lisäksi tarkoituksena oli selvittää millaiset sisällöstä informoivat keinot ovat kaikkein tehokkaimpia erityisherkkien mielestä. Haastattelut tehtiin vuoden 2024 helmi- ja maaliskuussa etäyhteyden välityksellä. (Kokemusasiantuntijoiden haastattelut 2024.)

Kolme neljästä haastateltavasta kertovat tehneensä Elainen Aronin erityisherkkyytestin. Ainoastaan Runo ei voinut täysin varmasti sanoa tehneensä juuri Aronin luomaa testiä, mutta hän kertoo tehneensä monia erityisherkkyyteen liittyviä testejä. Monet haastateltavista ovat tutustuneet erityisherkkyyteen useampia vuosia sitten. (Kokemusasiantuntijoiden haastattelut 2024.) Liisalle, Alexille sekä Runolle Elaine Aronin testin väite: "I make a point to avoid violent movies and TV shows." pitää paikkaansa (Aron 1996). Ainoastaan Taylor kertoo, että hänelle väitteen vastaus ei ole yksiselitteinen. Erityisherkkätuttavapiireissään Taylor tuntee vain yhden kaltaisensa, joka pystyy katsomaan jännitys- ja kauhusisältöä ilman syvempää vaikutusta. (Kokemusasiantuntijoiden haastattelut 2024.)

Yhteistä Taylorille, Liisalle ja Runolle on, että heidän on aluksi vaikea eritellä omia erityisherkkyyden piirteitä. Heille piirteet ovat olleet pitkään olennainen osa itseä, ja testien tekemisestä on kulunut lähemmäs kymmenen vuotta. Alex kertoo piirteistään selkeäsanaisesti ja tuntuu perehtyneen erityisherkkyyden määritelmään perinpohjaisesti. (Kokemusasiantuntijoiden haastattelut 2024.)

Taylor on tiennyt jo pitkään olevansa erityisherkkä ja nyt hän työskentelee myös erityisherkkien yhdistyksessä (Kokemusasiantuntijoiden haastattelut 2024). Taylor kertoo valtaosan Elaine Aronin *"Are You Highly Sensitive"* -testin väitteistä pitävän paikkaansa hänen kohdallaan (Aron 1996). Vain muutama väite ei pidä paikkaansa tai vastaus ei ole yksiselitteinen. Taylorin erityisherkkyyys ilmenee parhaiten vivahteiden aistimuksina. Hän huomaa mikroilmeitä, aistii herkästi tunnelman ja ihmisten tunteita. "Mä melkein tiedän kuka pitää minusta ja kuka ei, vaikkei ne tunne mua" -Taylor kertoo. Hän kuvailee jatkuvasti lukevansa tilanteita. (Kokemusasiantuntijoiden haastattelut 2024.)

Liisa tutustui erityisherkkyyteen yli kymmenen vuotta sitten, kun aihe nousi julkisuuteen. Telkkarissa näytettiin erityisherkkyyteen liittyvää haastattelua ja Liisan puoliso ehdotti haastattelun perusteella, että Liisa voisi olla erityisherkkä. Liisa tutustui erityisherkkyyden piirteisiin lukemalla aiheesta kirjoitettuja kirjoja. Hän kertoo saaneensa erityisherkkyyden määritelmästä selkoa omaan elämäänsä ja löytäneensä "puuttuvan palan omaa identiteettiä". Liisa on myös erityisherkkien yhdistyksessä. (Kokemusasiantuntijoiden haastattelut 2024.)

Liisalle ominaisia erityisherkkyyden piirteitä ovat tunneherkkyyys, intuitio ja aistierkkyyys. Hän vaistoa herkästi ilmapiirin vivahteita sekä rivienvälissä olevia asioita. Sen lisäksi, että hän aistii herkästi muiden ihmisten tunteita, hän on myös itse tunteellinen. "Jos - - joku harmittaa, se harmittaa ihan satasella", Liisa kertoo. Hän tekee tarkkoja havaintoja ja on jatkuvasti vahvasti läsnä. Siksi Liisa kuormittuu nopeasti ja tarvitsee reilusti palautumisaikaa. Myös liian voimakkaat tai pitkäkestoisesti kuuluvat äänet kuormittavat. (Kokemusasiantuntijoiden haastattelut 2024.)

Alex sai Aronin erityisherkkyytestin tulokseksi pistettä vaille täydet. Hän kertoo erityisherkkyytensä ilmenevän monella eri osa-alueella ja antaa esimerkit

aistiyliherkkyys sekä herkkyys sosiaalisissa tilanteissa. Suuret ihmismassat ja sekä ryhmissä olo kuormittavat Alexia. Erityisesti kirkkaat valot ja kovat äänet toimivat ärsykkeinä. Alexille arvopohjaisesti toimiminen on välttämätöntä jaksamisen kannalta. Hän ei jaksu keskittyä asioihin, jotka eivät tunnu merkityksellisiltä. (Kokemusasiantuntijoiden haastattelut 2024.)

Runo arvioi tutustuneensa erityisherkkyyden määritelmään noin kymmenen vuotta sitten. Hänen elämässään erityisherkkyys nousee esille kanssakäymisissä muiden ihmisten kanssa. Runo huomaa ihmettelevänsä, eivätkö muut ajattele asioita yhtä perinpohjaisesti, kuin hän itse ajattelee. Lisäksi hän kertoo kokeneensa lapsuudessa ulkopuolisuuden tunnetta erilaisuutensa vuoksi. Erityisherkkyyden määritelmä antoi Runolle vastauksen moniin asioihin. Erityisherkkyys näkyy Runossa syvällisyytenä sekä asioiden kokemisena voimakkaasti sekä fyysisellä että psyykkisellä tasolla. (Kokemusasiantuntijoiden haastattelut 2024.)

Haastattelun otanta on pieni, mutta monipuolinen. Haastateltavat ovat kaikki erityisherkkyyden spektrumilla vahvasti herkkiä. Siltikin yksi neljästä haastateltavasta tarjoaa vaihtoehtoista näkökulmaa tutkittavaan aiheeseen: vaikuttaako mediasisältö syvemmin erityisherkkiin? Haastattelussa kysyttiin mediankulutustottumuksista ja -muodoista. Lisäksi haastateltavat kuvailevat kokemuksiaan sisällöistä, jotka ovat vaikuttaneet heihin. Tulevissa alaluvuissa erittelen vastauksia.

3.1.2 Erityisherkan mediankulutustottumukset

Taylor kertoo kuluttavansa erilaisia media-alustoja päivittäin. Hän katsoo televisiosta sarjoja ja kuuntelee musiikkia. Someakin eli sosiaalista mediaakin tulee käytettyä. Taylor mainitsee esimerkkinä Facebookin, mutta kertoo ”roikkuvansa” siellä eikä niinkään puhu oman sisällön julkaisemisesta. Mikäli Taylor haluaa kuluttaa journalismia, hän suosii paperisia lehtiä. ”Mä oon vanhanaikainen. - - Mä en varsinaisesti selaa mitään”, Taylor kertoo. Taylorin tulee kulutettua myös kirjallisuutta mieluummin paperisena. Taylor kuvailee pitävänsä kirjojen tuoksusta. Kirjan tekstuurillakin on häneen vaikutus.

Kovakantiset kirjat ovat Taylorille mieluisempia, kuin pehmeäkantiset. Hän kiinnittää paljon huomiota aisteihin vaikuttaviin asioihin. (Kokemusasiantuntijoiden haastattelut 2024.)

Liisa käyttää sosiaalista mediaa työssään paljon. Vapaa-ajallaan hän katsoo suoratoistopalveluista kuten Netflixistä ja Yle Areenasta sisältöä. Hän suosii päivittäissarjoja. Elokuvateatterissa käydessään Liisa havaitsee paljon häiriötekijöitä, kuten rapinaa ja erilaisia hajuja. Hän kuitenkin pitää elokuvista. Hänellä on tapana katsoa etukäteen tallennettuja sisältöjä, eikä niinkään ajankohtaisesti televisiosta tulevia ohjelmia. Liisa lukee kirjoja ja kertoo lukeneensa useamman suomennetun teoksen liittyen erityisherkkyyteen. Haastattelun aikana Liisa noutaa kirjahyllystään teoksen, josta hän tarkistaa erityisherkkyyden piirteiden jaottelun. Liisa haluaa kertoa kokemuksistaan oikeilla termeillä. (Kokemusasiantuntijoiden haastattelut 2024.)

Liisa kertoo musiikinkulutuksensa vähentyneen huomattavasti aikaisemmasta. Entisestä harrastuksesta on tullut asia, jossa hän on nykyään todella valikoiva. Taustamusiikki tuntuu niin kuluttavalta, että Liisa ei mielellään siedä sitä. Mikäli Liisa kuuntelee musiikkia, hän keskittyy ainoastaan siihen. ”Nautin eniten hiljaisuudesta nykyään”, Liisa kertoo. (Kokemusasiantuntijoiden haastattelut 2024.)

Alex kertoo katsovansa paljon kevyitä sarjoja. Mediasisältöjä hän kuluttaa kännykällä, tietokoneella ja televisiosta. Elokuvia hän katselee mieluiten elokuvateattereissa eikä niinkään kotona. ”Mä oon semmoinen ihminen, että tykkään mennä sitten ihan elokuvaan katsomaan niitä elokuvia”, Alex kertoo. Alex käyttää somea, mutta sovelluksista vain Instagramia ja Facebookia. Hän pyrkii vähentämään somen käyttöään ja kertoo poistaneensa TikTokin. ”Totesin, että siellä ei ole mitään minulle sopivaa”, Alex kertoo. Musiikkia Alex kuuntelee vain, mikäli hän ei ole ennestään kuormittunut. Vapaa-ajallaan hän käyttää aikaansa myös konsolipeleillä pelaamiseen. Hän on ainoa haastateltava, joka mainitsee harrastavansa pelaamista. (Kokemusasiantuntijoiden haastattelut 2024.)

Runo käyttää arjessaan pääsääntöisesti vain sosiaalista mediaa. Hän käyttää Facebookia, TikTokia ja Instagramia. Runon selaustyyli on nopea, eikä hän

pysähdy lukemaan pitkiä tekstejä. Hän katsoo toisinaan suoratoistopalveluista sarjoja, mutta sekin on vähentynyt huomattavasti. Runo ei ole omistanut televisiota moneen vuoteen. Runo kuvailee elävänsä omassa kuplassaan, sillä ei katso uutisia eikä lue lehtiä samalla tavalla, kuin ennen. Hän kertoo pitävänsä kirjoista ja lukeneensa aikaisemmin paljon. Nykyään hän suosii äänikirjoja kovakantisen painoksen sijaan. Runon uskoo keskittymiskykynsä heikentymisen vaikuttaneen lukemisen ja kirjoittamisen vähenemiseen. Hänen on vaikea keskittyä pitkäjänteisesti. (Kokemusasiantuntijoiden haastattelut 2024.)

Runo kertoo myös muista arjen harrastuksistaan ja palautumiskeinoista. Jotkin niistä liittyvät kulttuuriin ja yhteistä harrastuksille on käsillä tekeminen ja irtautuminen muusta maailmasta. Runo pitää käsitöiden tekemisestä, maalaamisesta, luonnossa oleskelusta. Tekeminen, johon pystyy uppoutumaan täysin, rentouttaa häntä. (Kokemusasiantuntijoiden haastattelut 2024.) Ehkä tällaiset harrastukset toimivat tehokkaana irtautumiskeinona mediantäyteisestä maailmasta. Runon lisäksi myös Alexilla on tavoitteena vähentää omaa mediankulutusta ja suojella itseä kuluttavuudelta (Kokemusasiantuntijoiden haastattelut 2024). Tulevassa luvussa *Millaiset sisällöt ovat haitallisia* käsitellään myös erityisherkkien omia itsensä suojelemisen keinoja, joita heille on syntynyt ajan myötä.

3.2 Mediasisältöjen vaikutukset erityisherkkään

Haastattelun tavoitteena oli selvittää, millä tavoin media voi vaikuttaa erityisherkkään ja kuinka perinpohjaista vaikutus on. Uuden aisti-informaation kerääminen voi olla katsojalle kuluttavaa ja toisaalta myös innostavaa. Audiovisuaalinen sisältö vaikuttaa aisteihin ja asiasisältö vaikuttaa tiedonkäsittelyyn. Edellä mainittu pitää paikkaansa kaikille ihmisille, mutta voisi olettaa, että erityisherkkät sisäistävät näitä asioita syvemmillä tasolla. Haastattelussa erityisherkkät kuvailivat vaikutuksia, joita tietyt sisällöt ovat saaneet heissä aikaan.

Runo saa inspiraatiota kuluttamastaan mediasta. Hänellä on valokuvamuisti ja visuaaliset asiat saavat hänessä aikaan vahvoja tuntemuksia. Runo kertoo

liikuttuvansa herkästi ja uppoutuvansa helposti syvälle eri tunnetiloihin. Traagiset elokuvat saavat aikaan vahvoja tuntemuksia ja juuri siksi hän tykkää katsoa niitä. Hyvää oloa ja Runon omien sanojen mukaan ”haltioitumista” aikaansaavat teokset inspiroivat häntä. Tietyt sisällöt saavat aikaan huonoja tuntemuksia, joita Runon on vaikea käsitellä. Runo ei ymmärrä, miksi esimerkiksi väkivaltaa käytetään viihteellisenä keinona, kun hän itse kokee siitä ahdistusta ja pahaa oloa. (Kokemusasiantuntijoiden haastattelut 2024.)

Taylor on poikkeuksellinen haastateltava siinä mielessä, että hän ei jää pyörittelemään mielessään mediassa näkemiään sisältöjä. Ne eivät jää vellomaan hänen ajatuksiinsa tai vaikuta hänen kehollisiin tuntemuksiinsa normaalia pidempään tai syvemmin. Haastattelussa ilmenee, että sisällöt vaikuttavat häneen enemmänkin aistien ärsytysmielessä, mutta ei syvällä tunnetasolla. Hän kertoo toisinaan itkevänsä ja ihon menevän kananlihalle, mutta reaktiot ovat hetkellisiä ja verrattavissa keskivertokatsojan reaktioihin. (Kokemusasiantuntijoiden haastattelut 2024.)

Alex ja Liisa kokevat vahvoja fyysisiä vaikutuksia joistakin kuluttamistaan sisällöistä. Liisa kuvailee jännittyneisyyttään vatsan vääntelynä. Alex saattaa kokea pahoinvointia, ahdistusta ja itkua. Erityisesti loputon sosiaalisen median selaaminen ja itselle sopimattoman sisällön näkeminen saa Alexissa aikaan ahdistuneisuutta. Sisältöön uppoutuminen voi aiheuttaa hänelle myös alitajuntaisesti koko kehon jännittyneisyyttä. Alexin kokemukset eivät kuitenkaan ole pelkästään negatiivisia. Hyvin tehdyt teokset saavat aikaan kylmiä väreitä ja aiheuttavat eskapismia. Katsoessaan teosta Alex kokee itsessään samat tunteet, joita päähenkilö kokee. Hän samaistuu henkilöihin syvällä tasolla. Viimeisin kokemus, jonka syvät vaikutukset Alex muistaa, ovat suomalaisesta kokopitkästä elokuvasta nimeltä *Lapua 1976*. ”Se meni - - tosi tunteisiin. Mä itkin siellä elokuvateattereissa kyllä ihan huolella. - - Ne koskettaa - - tosi syvältä”, Alex kertoo. (Kokemusasiantuntijoiden haastattelut 2024.)

Kaikki haastateltavista mainitsevat, että tietyt mediasisällöt voivat vaikuttaa uneen. Aivot jäsentelevät unen aikana edellisenä päivänä koettuja asioita. Unen aikana muistot voivat vahvistua, unohtua tai muuten olla työstettävänä (mieli.fi 2022). Haastateltaville jotkin epämiellyttävät edellisenä päivänä nähdyt sisällöt

voivat jäädä pyörimään alitajuntaan niin, että ne häiritsevät nukahtamista. Toisille ilmenee unettomuutta, katkonaista unta ja pahoja unia.

Haastateltaville median käyttö on liiallisissa määrin todella kuluttavaa. Media sisältöjen vaikutukset erityisherkkään katsojaan voi ilmetä vahvoina fyysisinä oireina. Merkittävämpi ero keskivertoon sisällönkuluttajaan saattaa olla syvälinen taso, jolla sisältö koskettaa erityisherkan katsojan tunteita tai ymmärrystä. Erityisherkkä uppoutuu katsomaansa teokseen vaivattomasti ja elää itse katsomaansa. Ruudulta nähdyt fiktiiviset asiat voivat tuntua niin aidoita kokemuksilta, että niiden käsittely voi viedä normaalia enemmän aikaa. Sisältöjen vaikuttavuus erityisherkan ajatuksiin, tunteisiin ja käyttäytymiseen voi olla merkittävämpi, kuin katsojan, jonka on helppo katkaista katselukokemuksen aiheuttama eskapistinen tila.

3.2.1 Palauttavat sisällöt

Monelle television ääreen asettuminen päivän päätteeksi voi olla palautumisen kannalta tärkeää. Jotkut selaavat kännykästään somea tai katsovat videoita netistä. Mediasisällön kulutus voi olla mukavaa vaihtelua päivän muihin tapahtumiin. Sosialisoitumisen sijaan voi sulkeutua audiovisuaalisen tarinan vietäväksi. Mediasisältö voi aiheuttaa katsojassa eskapismia. Eskapismi on todellisuuspakoisuutta ja mielen defenssi arjen epämiellyttäviä asioita vastaan (Salminen 2019). Omasta elämästä irtautuminen voi tuntua palauttavalta. Kokevatko erityishervät eskapismin tunnetta samalla tavalla, kuin ei erityishervät? Audiovisuaalinen sisältö vaikuttaa aisteihin, kuten näkö- ja kuuloaistiin. Monelle erityisherkälle aistiärsykkeet voivat olla erityisen kuluttavia. Voiko mediasisällön katsomisella siitä huolimatta olla palauttava tai jopa voimaannuttava funktio erityisherkeille?

Liisa palautuu katsomalla ”hömppää”. Hömpällä hän viittaa sisältöön, joka on hänelle itselle mukavaa, sisällöltään yksinkertaisempaa ja jopa tietyssä määrin tarpeetonta. Hömpän päätarkoitus on katsojan viihdyttäminen. Liisa mainitsee suosikikseen päivittäissarjan *Kauniit ja rohkeat*. Hänelle sarjasta mukavan tekee visuaalisen ilmeen samankaltaisena pysyminen ja draamanluontityylin tasaisuus.

Saippuasarjoille tyypillisesti draama luodaan dialogissa ja samat keskustelut käydään läpi monesti. ”Siinä on jotain - - hirveän tuttua. - - Samat hahmot - - samat juonenkäänteet.”, Liisa kuvailee sarjan palauttavia ominaisuuksia. Hän kertoo, että draamassa käsitellään tunteita puhumalla, peilaamalla ja reflektoimalla. (Kokemusasiantuntijoiden haastattelut 2024.) Saippuasarjan yksitoikkoisuus voi olla joillekin rasittavaa, mutta Liisalle turhanpäiväisten ongelmien pyörittely ja ratkaiseminen televisiossa tuntuu viihdyttävältä. Hänelle tuntuu tyydyttävältä nähdä, miten haasteet ratkaistaan ja hahmoissa tapahtuu kehitystä.

Kauniiden ja rohkeiden yksinkertaisuus antaa Liisalle tilaisuuden rauhoittua ja keskittyä häntä itseä innostaviin aspekteihin, kuten estetiikkaan. Hän tarkkailee mielellään asujen ja kampauksien muutoksia. ”Tänään näköjään kaikilla on kiharretut hiukset ja eilen - - niillä oli kaikilla vihreän sävyiset vaatteet”, Liisa kuvailee ajatuksiaan. Kiinnostavien piirteiden lisäksi Liisalle palauttavuuden kannalta oleellista on, että sisällöllä on onnellinen lopputulos. Hän haluaa tietää, että sisällössä hyvä voittaa ja kuvaileekin ihannesisältöään ”aikuisten saduksi”. (Kokemusasiantuntijoiden haastattelut 2024.)

Taylor kertoo vaativansa palautumisaikaa, mutta hän ei yleensä palaudu median ääressä. Hän ei erityisesti hakeudu television ääreen palautumismielessä. Taylor nauttii hyvästä musiikista. Taylor on tehnyt karaoke-emännöintiä ja meluisan työvuoron päätteeksi hän kertoo kaivanneensa täyttä hiljaisuutta. Kävely hiljaisen kaupungin läpi työvuoron päätteeksi oli Taylorille kaikkein paras tapa palautua. ”Mä tykkään musasta, mutta liikaa on aina liikaa”, hän kuvailee. (Kokemusasiantuntijoiden haastattelut 2024.)

Taylorille Elaine Aronin ”Are You Highly Sensitive” -testin väite: ”I make a point to avoid violent movies and TV shows.” ei pidä yksiselitteisesti paikkaansa (Aron 1996). Taylorin mielestä kauhuelokuvat voivat olla toisinaan rentouttavia. Hän tietää niiden olevan täysin fiktiota, jonka vuoksi pahanolon tunne ei mene hänelle ihon alle. ”- - Pidän kauhuelokuvia periaatteessa rentouttavana, kun ne on niin overeitä”, Taylor kuvailee. Kauhua ja jännitystä katsoessa Taylor kokee normaalin määrän jännittyneisyyttä ja kihelmöintiä, mutta se menee nopeasti ohi, sillä hän tietää sen olevan fiktiota. (Kokemusasiantuntijoiden haastattelut 2024.)

Yksi vaikuttava kokemus Taylorille on ollut musiikkielokuvan *Bohemian Rhapsody*:n katsominen elokuvateatterissa. Hän kuvailee kokemusta seuraavilla ilmaisuilla: musiikki oli kovalla, olo oli kuin konsertissa ja iho oli kananlihalla seuraavat pari tuntia. Elokuvamusiikin jälkeenpäin kuuntelu muistuttaa Tayloria näkemästään kohtauksesta ja saa hänessä aikaan samoja tunteita, kuin elokuvaa katsoessa. (Kokemusasiantuntijoiden haastattelut 2024.) Voisi päätellä, että Taylorille audion vaikutus on huomattavasti voimakkaampi, kuin visuaalisten tekijöiden vaikutukset.

Alex palautuu sisällöllä, joka on suunnattu mielen ja kehon hyvinvointiin. Erilaiset meditointi ja ASMR-videot pyrkivät rauhoittamaan katsojaa. ASMR-lyhenne tulee sanoista autonomous sensory meridian response. ASMR vaikuttaa erilaisilla audiovisuaalisilla triggerillä katsojaan. Triggeriksi kutsutaan asioita sekä tapahtumia, jotka saavat ihmisessä aikaan reaktion tai esimerkiksi muiston. ASMR-sisältöjen tavoite on saada katsojassa aikaan hyvänolon tai kihelmöinnin tunne. Videoissa saattaa olla esimerkiksi sulavia käsiliikkeitä, kuiskaamista, taputusääniä ja positiivisia affirmaatioita. Tällaisille videoille yhteistä on yleensä hiljainen äänenvoimakkuus ja hidas tempo. Turhaa leikkaamista vältetään ja puhe on monotonista. Verrattuna muuhun hektiseen sisältöön Alex kuvailee näiden sisältöjen pysäyttävän katsojan. (Kokemusasiantuntijoiden haastattelut 2024.)

Alex mainitsee, että rauhallisuuden tunnetta voi lisätä myös luontoon liittyvät ja erityisesti informatiiviset videot. Asiasisällöt, jotka kiinnostavat Alexia ovat hänelle palauttavia. (Kokemusasiantuntijoiden haastattelut 2024.) Aiheen kiehtovuus aiheuttaa luonnollisen sisältöön uppoutumisen ja katselu tuntuu vaivattomalta, vaikka uusi informaatio rasittaaakin aivoja. Fyysisen palautumisen lisäksi palautumista voi tapahtua myös henkisellä tasolla.

Runo rentoutuu somea selaamalla. Lisäksi hänelle palauttavia ovat erilaisesti visuaalisesti ja tarinallisesti kauniit sisällöt. Ne voivat olla keskenään hyvinkin erilaisia, sillä esimerkkeinä hän mainitsee maisemiin liittyvät teokset, suuria tunteita käsittelevät draamat ja elämäkerrat. Runo suosii sisältöjä, jotka pohjautuvat todellisuuteen. Genreinä scifi ja fantasia eivät kiinnosta Runoa

yhtään, koska niihin on vaikeampi löytää kosketuspintaa. Hän palautuu sisällön parissa, johon hän voi samaistua. Runo mainitsee esimerkkinä *Myrskyluodon Maijan*, joka vaikutti syvästi tarinallaan ja musiikillaan. (Kokemusasiantuntijoiden haastattelut 2024.)

Haastattelun perusteella voisi päätellä, että erityisherkit palautuvat mediasisältöjen ääressä, mutta samalla he ovat erittäin tietoisia siitä millaista sisällön pitää olla, jotta se on heille palauttavaa. Kaikki sisällöt eivät palauta ja kaikille haastateltaville palauttavat sisällöt olivat täysin erilaisia. Vastauksissa mainittiin muun muassa genreinä saippuasarjat, kauhu, ASMR ja informatiivinen sisältö. Mainituilla teoksilla, ei välttämättä ole mitään yhteistä keskenään, joten sen palauttavuus riippuu täysin katsojasta itsestään. Kuten Sirkkilä (2023) haastattelussaan mainitsi, palauttavalla sisällöllä on ominaisuutena, että se on katsojalle itselleen mukavaa ja jollain tavalla tuttua (Sirkkilä 20.11.2023). Tiettyyn pisteeseen asti media voi toimia palauttavana ja inspiroivana tekijänä, mutta yhteistä haastateltaville on, että hiljaisuus ja ärsykkeiden minimointi palauttaa parhaiten.

Haastateltavilla oli kaikilla mielessään tilanteita, joissa mediasisältö oli aiheuttanut syvää vaikuttumista. Vahvojen tunnekokemustensa vuoksi sisältö voi tuntua erityisherkillä hyvinkin inspiroivalta ja innostavat vaikutukset voivat olla pidempiaikaisia. Jos erityisherkkä on kokenut huonon katselukokemuksen, myös sen vaikutukset voivat olla pidempiaikaisia.

3.2.2 Haitalliset sisällöt ja niistä selviytyminen

Jotkin genret saattavat olla katsojalle enemmän rankkoja ja kuormittavia kuin toiset. Erityisesti kauhu-, toiminta- ja jännitysteokset nostattavat strategisesti katsojan sykettä ja tavoittelevat tietynlaisten epämiellyttävien tuntemuksien nostattelua katsojassa. Elaine Aronin (1996) erityisherkkyyden määritelmän mukaan useimmille HSP:lle väkivaltaiset sisällöt voivat olla liian intensiivisiä (Aron 1996). Edellä mainitut genret nousevat esille myös kokemusasiantuntijoiden haastattelussa. Yllättävää kuitenkin on, että liian rankka sisältö voi silti olla mitä tahansa myös näiden tyyllilajien ulkopuolelta.

Kaikille haastateltaville on merkityksellistä, kuinka aidoksi sisältö on tehty. Liian todenperäiset, asiat menevät myös Taylorin rajojen ylitse. Hän mainitsee liian rankoista aiheista esimerkkinä eläinräökkäykseen ja lapsiin kohdistuvat sisällöt. Siksi Taylor ajattelee, ettei Aronin (1996) testin väite: "I make a point to avoid violet movies and TV shows.", ole hänen kohdallaan yksiselitteinen (Aron 1996). Väkivalta tietyissä todenperäisissä skenaarioissa on hänelle sietämätöntä. Fiktiivinen jännitys ja kauhu taas ei tunnu hänelle pahalta. (Kokemusasiantuntijoiden haastattelut 2024.)

Myös Alex kertoo, että häneen vaikuttavat enemmän sellaiset sisällöt, jotka hän tietää todenperäisiksi. Tositapahtumiin perustuvat teokset menevät enemmän ihon alle kuin fiktio, vaikka nekin voivat nostattaa vahvoja tunteita. Vaikeita aiheita Alexille ovat esimerkiksi koulukiusaaminen ja vakavat sairaudet. Rikoksiin ja murhiin liittyviä sisältöjä Alex ei pysty kuluttamaan ollenkaan. "Mulla lähtee - - mielikuvitus laukkaamaan", Alex kertoo. Edes fiktiivisissä sarjoissa Alex ei halua katsoa henkirikoksiin liittyvää sisältöä. (Kokemusasiantuntijoiden haastattelut 2024.)

Runo on teini-ikäisenä katsonut kauhuelokuvia, mutta nyt hän ei pysty katsomaan mitään toimintaa tai jännitystä. Taylorin tavoin Runokaan ei siedä yhtään Lasten kärsimystä. Väkivalta ja raakuudet eivät ole hänen juttunsa. Runo tiedostaa kuinka ristiriitaista on, että hän pystyy kuuntelemaan true crime -podcasteja. Hän kertoo, että niissä yleensä varoitetaan triggeröivästä sisällöstä. Varoitukset antavat Runolle mahdollisuuden kelata epämiellyttävien kohtien yli. (Kokemusasiantuntijoiden haastattelut 2024.)

Liisa on erityisherkan määritelmälle tyypillisellä tavalla herkkä. Hänelle epämiellyttäviä sisältöjä ovat henkinen ja fyysinen väkivalta sekä kauhu. Sisällöt, jotka aiheuttavat pelkoa, ahdistusta ja jännitystä ovat hänelle haastavia. "Silmitön mielivaltainen pahuus", "ahdistus vyöryy päälle", "kiihkeitä ja voimakkaita ja julistaa niinku koko maailma olisi paha paikka", ovat ilmaisuja, joita Liisa käyttää kuvailemaan ajatuksiaan hänelle sopimattomasta sisällöstä. (Kokemusasiantuntijoiden haastattelut 2024.)

Sarjan tai elokuvan konsepti itsessään voi olla Liisalle todella epämiellyttävä. Ahdistavista konsepteista hän mainitsee täysin erilaisia esimerkkejä kuten scifi-elokuvan *Nälkäpelin*, realitysarjan *Temptation Islandin* ja animaation *Kananlento*. *Nälkäpelissä* (K12) lapsia laitetaan vuosittain areenalle taistelemaan toisiaan vastaan, kunnes ainut eloonjäänyt voittaa Nälkäpeli-kilpailun. *Temptation Islandissa* (S/K7/K12) ahdistavaksi Liisa koee konseptin, jossa pariskunnat testaavat parisuhteensa vahvuutta poikkeuksellisissa olosuhteissa sinkkujen keskellä. *Kananlennossa* (K8) kanat yrittävät epätoivoisesti oppia lentämään, jotta voisivat paeta kanalasta, ennen kuin heidät teurastetaan. (Kokemusasiantuntijoiden haastattelut 2024.)

Monet eri mediasisällöt ovat usein erityisherkälle liian kuluttavia ja voi olla vaikeaa ennustaa mikä sisältö triggeröi. Kaikki haastateltavat ovat oppineet tunnistamaan omia rajojaan ja heille on kehittynyt erilaisia tapoja säästellä itseään. Heille nämä tavat ovat keinoja suojella omaa hyvinvointia.

Alex on kokemuksiensa kautta tullut tietoisemmaksi siitä, mikä on hänelle itselleen sopivaa sisältöä ja mikä ei. Hän huomasi ahdistuvansa somessa kulutetun ajan paljoudesta ja tarve rajoittaa sitä kulutusta syntyi luonnollisesti. ”- Viime kesän jälkeen - - alkoi oikeasti havahtua siihen, kuinka paljon käyttää somea ja kuinka se puhelin on kiinni tuossa kädessä”, Alex kertoo. Hän rajoittaa sisältöä, joka aiheuttaa negatiivisia tuntemuksia ja pahoja unia. Rajoittamisella hän tarkoittaa ruutuajan seuraamista, huomion kiinnittämistä siihen, mitä sisältöä kuluttaa sekä iltojen ja aamujen rauhoittamista mediattomiksi. Erityisesti aamuihin hän varaa heräämisen jälkeen vähintään tunnin ilman kännykän käyttöä. Lisäksi Alex pyrkii olemaan arjessaan enemmän läsnä esimerkiksi bussissa hän ei katso enää kännykkää vaan ihmettelee ympärillä olevaa maailmaa. Alex kertoo olevansa nykyään paljon läsnä olevampi. (Kokemusasiantuntijoiden haastattelut 2024.)

Alex pyrkii valitsemaan itselleen sopivaa sisältöä tutustumalla siihen etukäteen. Hän saattaa lopettaa sarjan tai elokuvan kesken katselun, jos se on liikaa. Elokvateattereista hän ei lähde ja siksi hän varautuu aina katsomalla elokuvan trailerin. ”Tästä ei ole poikkeuksia - -”, Alex painottaa. Alex pystyy yleensä päättelemään trailerista, onko elokuvan sisältö hänelle sopivaa. Sarjoja tai muita

ohjelmia katsellessa hän yleensä lukee siitä kirjoitetun sisältökuvauksen. (Kokemusasiantuntijoiden haastattelut 2024.)

Alexilla on kokemuksia tilanteista, joissa hän on altistunut liian rankalle sisällölle. Hän oli elokuvateatterissa katsomassa katastrofielokuvaa, jossa kaivos romahti ja ihmiset loukkaantuivat pahasti. ”- - Ne olikin vähän liian todellista ne niitten ihmisten jalkojen katkeamiset ja muut -- ”, Alex kertoo. Tietyn määrän raakuutta hän sietää, mutta se riippuu täysin siitä, miten se on tehty elokuvaan. Alex myöntää, että virhearvioita tulee pakostakin ja sitten ne johtavat huonovointisuuteen sekä unettomuuteen. (Kokemusasiantuntijoiden haastattelut 2024.)

Liisa etsii hakukoneista tietoja sarjoista ennen niiden katsomista, katsoo arvosteluja ja lukee sarjan sisältökuvauksen. ”Mun on ihan pakko katsoa, vaikka onko se K12 vai K16”, Liisa kertoo. Liisa katsoo myös ikärajan syyt, sillä sisältörajoitus voi olla korkeampi esimerkiksi alastomuuden vuoksi, mikä ei häiritse häntä. Suurimmaksi osaksi K12 ja alemman rajoituksen saaneita sisältöjä Liisa voi katsoa hyvillä mielin, mutta usein K16 sisällöt ovat hänen omien sanojensa mukaan ”oksettavia”. Katsoessaan ohjelmaa Liisa toisinaan laskee äänen voimakkuutta tai nostaa kädet kasvojensa eteen näköesteeksi. Mikäli tarve on, hän suojelee itseään pitämällä tauon kesken ohjelman tai lopettamalla katselun kokonaan. Tauottaminen lieventää jännittynyttä tunnelmaa. (Kokemusasiantuntijoiden haastattelut 2024.)

Liisa on oppinut suojaamaan itseään muillakin tavoilla. Hän välttää katsomasta tiettyjä sisältöjä tiettyihin kellonaikoihin. Illalla on parasta katsoa kevyempiä juttuja, jotka eivät vaikuta unensaantiin. Eskapismien katkaiseminen on Liisalle vaikeaa ja siksi hän katsoo kevyempää sisältöä rankemman sisällön perään. Liisa korvaa ahdistuksen tunteet komedialla, luonto- tai matkailuohjelmilla. Huonoa oloa on hyvä purkaa nauramalla. (Kokemusasiantuntijoiden haastattelut 2024.)

Mainokset on tehty aisteja ärsyttäväksi sisällöksi. Tayloria rasittaa niiden jatkuva toisto ja kovat ärsyttävät äänet. Ärsytyksen tunne ja siihen reagointi on Taylorille nopeaa. Hänelle on muodostunut tapa hiljentää tai sammuttaa TV:stä äänet

mainoskatkojen ajaksi. Myös Liisan kokee mainokset ärsyttäviksi, ja hän on vaihtanut tallenteiden katsomiseen, jotta voi kelata mainosten ohi. Taylorin tavoin hän on havainnut, kuinka musiikki on usein lujemmalla voimakkuudella, kuin puheääni. (Kokemusasiantuntijoiden haastattelut 2024.)

Kaikki haastateltavat kertovat rajoittavansa uutisten seuraamista. Uutisten tavoitteena on kertoa mahdollisimman selkeästi, mitä-, missä ja milloin on tapahtunut (Peda.net n.d.). Osa haastateltavista kertoo kantansa uutisista haastattelussa ennen, kuin aiheesta on esitetty kysymystä. Haastateltavat kokevat uutiset niin negatiivispainotteiksi, ettei niiden antaman informaation saaminen ei tunnu tarpeeksi merkitykselliseltä verrattuna tunnekuormaan, joka automaattisesti lastataan katsojalle. Uutiset aiheuttavat haastateltavissa ahdistusta ja voimattomuutta. Usein uutisoitavat asiat ovat sellaisia, joille katsoja ei voi tehdä mitään. (Kokemusasiantuntijoiden haastattelut 2024.)

Mikäli Taylor seuraa uutisia, hän selaa vain otsikoita läpi. Ne ovat hänelle ajanviete tylsiin hetkiin, eikä hän kiinnitä niihin sen enempää huomiota. ”Uutisotsikot ja - - lööpit menee multa toisesta korvasta sisään ja toisesta ulos”, Taylor kertoo. Korona-pandemian aikana Taylor seurasi uutisten jatkuvaa virtaa, kunnes häneen iski yhtäkkinen väsymys niiden seuraamisesta. Sen seurauksena Taylor lopetti uutisten katsomisen ja lukemisen kokonaan. (Kokemusasiantuntijoiden haastattelut 2024.)

Liisa on lopettanut TV:stä tulevien uutisten katsomisen kokonaan, sillä ne ovat hänen mielestään liian kauheita. Hän saattaa seurata uutisia mobiililaitteesta silmäillen juttuja ohimennen tai Yle Areenasta niin, että hänen on mahdollisuus kelata kamalien uutisten ohi. Liisan itse lukemat uutiset eivät mene samalla tavalla ihon alle, kun uutisankkurien kertomat. Monesti pelkät otsikot antavat tarpeeksi informaatiota Liisalle, eikä uutista tule edes avattua. (Kokemusasiantuntijoiden haastattelut 2024.)

Haastattelin sota-uutisoinnista ja kysyin erityisesti sen vaikutuksia haastateltaviini oletuksella, että erityisherkät voisivat kokea sen erityisen rankkana sisältönä. Sotaan liittyvä sisältö on yleisestikin järkyttävää varsinkin, kuin sen tiedetään olevan totta. Sotasisällössä on visuaalisesti paljon rankkaa kuvitusta kuten

hädässä olevia ihmisiä, tuhottuja asuinalueita, haavoittuneita siviilejä sekä tuliaseita ja niiden käyttöä. Ulkopuolinen sotauutisointia katsova voi tuntea empaattisesti pahaa oloa ja fyysinen etäisyys konfliktista voi tuoda voimattomuuden tunnetta. On ymmärrettävää, mikäli katsoja kokee vaikeaksi vaikuttaa tilanteen paranemiseen.

Alex kertoo lopettaneensa uutisten lukemisen, koska niiden kautta juuri sota-aihe rupesi näyttäytymään hänen uunissaan. Hän alkoi nähdä todentuntuisia sotaan liittyviä pahoja unia. Samasta syystä Alex rajoittaa muutenkin seuraamaansa sisältöä. Iltaisin hän välttää minkään audiovisuaalisen median kuluttamista, laittaa kaikki näytöt pois ja siirtyy lukemaan kirjaa. (Kokemusasiantuntijoiden haastattelut 2024.)

Runolle uutisointi yleisesti tuntuu niin negatiivispainotteiselta, että hänen on vaikea seurata niitä. Erityisesti sodasta tapahtuvat uutisointi tuntuu liian rankalta. Vaikka hän ei itse seuraa uutisia, hän altistuu väkisinkin sota-aiheeseen somessa. Hänelle sotauutisten seuraaminen aiheuttaa murehtimista, ahdistusta, pelkoa ja voimattomuuden tunnetta. ”Se on kamalaa, mutta - - mä en voi sille asialle mitään. Mä en tiedä, minkä takia mun pitäisi tietää”, Runo kertoo. Hänelle uutisten välttely on oman jaksamisen, hyvinvoinnin ja toimintakyvyn suojelua. (Kokemusasiantuntijoiden haastattelut 2024.)

Taylorille sodasta puhuminen tuntuu sen verran kaukaiselta, että se ei vaikuta häneen syvästi (Kokemusasiantuntijoiden haastattelut 2024). Uutisoinnin kaartaminen voi vaikuttaa siihen, että sota-aiheen vaikutukset eivät kosketa Tayloria. Tällainen uutisten taktinen välttely herättää moraalista pohdintaa siitä, olisiko yksilön velvollisuus seurata maailmalla tapahtuvia asioita. Missä tilanteissa pitäisi suojella itseä ja missä tilanteissa olisi tärkeämpää tietää muiden kokemista kauheuksista? Uutisten seuraamisen rajoittaminen voi olla tiettyyn pisteeseen asti omaa hyvinvointia edistävää, mutta täysi tiedottomuus ympärillä tapahtuvista asioista ei voi olla paras mahdollinen ratkaisu.

Kaikki haastateltavat rajoittavat aktiivisesti arjessaan median kautta saatua informaatiota. Heille on muodostunut automaattisesti tapoja, jotka tekevät median kuluttamisesta helpompaa ja vähemmän kuluttavaa. Haastateltaville on

selvää, että tietyntylaiset sisällöt eivät sovi heille ollenkaan ja millaisia piirteitä näillä sisällöillä on. Kaikkia vaikeita tilanteita ei voi, eikä tulisikaan vältellä. Huonojen kokemustensa kautta he ovat oppineet, miten parhaiten suojella itseään.

3.2.3 Erityisherkkien toiveita sisällöntekijöille

Haastattelussa tiedustelin, millaista sisältöä haastateltavat toivoisivat sisällöntekijältä. Vastaukset vaihtelivat kysymyksen tulkinnan mukaan. Kysymyksessä ei selvennetty erikseen millaista sisällöntekijää tarkoitetaan. Jotkut tulkitsivat sisällöntekijän somevaikuttajaksi tai keneksi tahansa, joka laittaa sisältöä someen. Toisille oli selvää, että puhuin media-alalla työskentelevistä henkilöistä, jotka tekevät sisältöä televisioon ja valkokankaille. Jossain vastauksissa näkyy erityisherkkyyden näkökulma, kun taas toisissa vastauksissa näkyy haastateltavan kiinnostuksen kohteet. Selvää on, että vastaukset heijastavat haastateltavien persoonaa ja arvoja.

Alex toivoo näkevänsä enemmän aitoa sisältöä. Hän puhuu siitä, kuinka kiillotettua somessa näkyvä sisältö on ja miten sinne laitetaan elämästä vain parhaita paloja. ”Tuntuu, että se on tosi pintaliiton. Kaikki on hienosti ja hyvin.”, Alex kuvailee näkemäänsä sisältöä somessa. Alex toivoisi, että ihmiset uskaltaisivat näyttää myös elämänsä vähemmän hyviä hetkiä, jotta sisältö olisi realistisempaa. Monet ottavat vaikutteita somesta ja päätyvät vertailemaan itseään muihin. Kun somessa näytetään vain glorifioitua eli kaunisteltua materiaalia elämästä, standardit muuttuvat mahdottomiksi. Itsensä vertailu näihin mahdottomiin standardeihin synnyttää hurjia paineita sisällöntekijälle. Alex uskoo, että aidompi sisältö voisi vaikuttaa yleisesti paineiden vähenemiseen. (Kokemusasiantuntijoiden haastattelut 2024.)

Taylor toivoo minimalistisempaa sisältöä. ”Välillä on liikaa kaikkea. - - Vähemmälläkin pärjäisi”, Taylor toteaa. Hän erityisesti viittaa puheessaan mainoksiin. Taylor kokee, että mainosten monikanavaisuus on rasittavaa. (Kokemusasiantuntijoiden haastattelut 2024.) Mainos saattaa näkyä telkkarista saman ohjelman jokaisella mainostauolla, tulla vastaan kaupungilla ja kuulua radiossa. Mainokset tehdään usein tahallaan herättämään tunteita ja ne voivat

olla täysin tarkoituksellisesti ärsyttäviä. Mainoksen tavoitteena on jäädä katsojan mieleen ja vahvat tunnereaktiot usein ajavat asian. Erityisherkälle, jolle aistihavainnot voivat olla rasittavia, ärsyttävä sisältö tuntuu erityisen kuormittavalta.

Liisan toive on kaikkein spesifein. Hän ihmettelee sitä, miten paljon katsottavaksi tarjotaan sotaista, väkivaltaista ja muutenkin ahdistavaa sisältöä. Liisa haluaisi nähdä tulevaisuudessa enemmän ihmissuhde draamasisältöä, jonka kerronnassa ei käytettäisi dramatiikan keinona väkivaltaa tai ihmishahmoista antagonistia. (Kokemusasiantuntijoiden haastattelut 2024.) Antagonisti on henkilö, joka pyrkii estämään päähenkilön eli protagonistin pääsyä päämääräänsä (Änkilä 2023). Puhekielessä antagonistia kuvaillaan ”pahiksena”, ”roistona” tai ”konnana”. ”Tää maailma on niin täynnä väkivaltaa, että mä ainakin kaipaisin vastapainoksi jotain ihan muuta.”, Liisa toivoo. Liisa haluaisi nähdä tarinoita, joiden draama syntyy arjen asioista ja ihmisten välisistä suhdemuutoksista. Hän vertaa toivettaan Dan Fogelmanin luomaan sarjaan: *This Is Us*, jonka kerrontaa hän kuvailee kauniiksi, inhimilliseksi ja viehättäväksi. Sarja on saanut hänet itkemään monesti. Liisa ajattelee, että hyvin käsikirjoitettu ihmissuhdedraama voi tuntua taiteelta. (Kokemusasiantuntijoiden haastattelut 2024.)

Runo toivoo, että sisällöntekijät panostaisivat enemmän hyvien asioiden julkaisuun. Hän vertaa tätä ajatusta uutisointiin. (Kokemusasiantuntijoiden haastattelut 2024.) Uutisten tyyli on mennä suoraan asiaan kaunistelematta tapahtunutta. Uutisten sävy saattaa kuulostaa negatiiviselta, vaikka ne ovat vain muodollisia uutisoidessaan katastrofeista ja onnettomuuksista. Informaation tehokas jakelu toimii toisinaan myös varoituksena ja niiden tavoitteena on ennaltaehkäistä katastrofien pahenemista. On siis vain ymmärrettävää, että uutisten kylmä informatiivinen sävy saa aikaan negatiivisia tunteita.

Suomessa kaupallinen kanava MTV on kehittänyt omien uutistensa päätteeksi rankkojen uutisten vastapainoksi loppukevennyksen. Niissä uutisoidaan jostain erikoisesta ja kevyemmästä asiasta. Runo ajattelee, että hyvillä uutisilla olisi kysyntää. Hän ehdottaa, että voitaisiin tehdä esimerkiksi ”hyvien uutisten lehti”. Runon mielestä pitäisi olla enemmän sisältöä, joka keskittyy maailman hyvyyteen

ja ihmisten aikaansaamiin luomuksiin. Runo uskoo sen inspiroivan ihmisiä kokeilemaan enemmän uusia asioita. (Kokemusasiantuntijoiden haastattelut 2024.)

Kaikissa toiveissa yhteistä on, että niillä pyritäisiin vähentämään tai välttämään katsojalle syntyvää turhaa ahdistusta. Runo haluaa, että kiinnitetään enemmän huomiota yhteiskunnan hyvyyteen ja Liisa toivoo sisältöä, joka herättää pääasiassa positiivisia tunteita. Taylorin toiveessa näkyy parhaiten aistiherkkyyteen liittyvät haasteet. Hän haluaa vähentää kuluttavuuteen vaikuttavia ärsykeitä. Alex taas ajattelee toivomaansa sisältöä ihmisten hyvinvoinnin kannalta. Hänen pohdinnassaan näkyy syvälinen ajatus kuluttamamme sisällön vaikutuksista mielentilaan ja -terveyteen. Haastattelun perusteella positiivisempi, minimalistisempi ja hyvinvointia ylläpitävä sisältö kiinnostaa erityisherkkää sisällönkuluttajaa.

4 SISÄLLÖNTUOTTAJAN SUHDE SISÄLLÖNKULUTTAJAAN

4.1 Sisällönkuluttajan huomioimisen edut ja merkitys

Suomessa AV-alan ammattilaiset tekevät lähtökohtaisesti elokuvia ja tv-sarjoja tarpeeseen. Suomessa media-alalla liikkuu niin vähän rahaa, että voi olla vaikeaa päästä tekemään henkilökohtaisia unelmaprojekteja. Moni käsikirjoittaja päätyy alalle toiveenaan tehdä jotain uutta, tunteita herättävää ja mullistavaa. Todellisuus on karumpi, sillä käsikirjoittajille löytyy useimmiten töitä olemassa olevien teosten adaptaatioista ja pitkään kestäneiden sarjojen jaksojen kirjoittamisesta. Suurin osa kirjoitustöistä tehdään olemassa olevalle kohdeyleisölle.

Kohdeyleisön tunnistaminen on yksi teoksen peruspilareista. Sen tiedostaminen alkutekijöissä auttaa kirjoittajaa tekemään toimivaa dialogia ja pitämään teoksen tyylin johdonmukaisena. Kohdeyleisön määrittely on tärkeää myös onnistuneen markkinointisuunnittelun kannalta. AV-tuotteen tekemisen edellytyksenä on tehdä rahaa. Jos tehty teos ei tuota lopulta rahaa tai maksa itseään takaisin, sen voidaan ajatella epäonnistuneen. Tuotteistamismielessä tulisi ajatella, että erityisherivät ovat yksi alaryhmä, joka kannattaa ottaa huomioon (Sirkkilä 20.11.2023).

Sanotaan, että käsikirjoitus on kuin lopullisen elokuvan tai tv-sarjan resepti. Tämän logiikan pohjalta herää kysymys, mikä kaikki on käsikirjoittajan vastuulla? Tulisiko käsikirjoittajan pohtia etukäteen millaisia tuntemuksia teos herättää katsojassa? Hannu Sirkkilä (2023) toteaa haastattelussa, että eiköhän se kuitenkin ole jokaisen ihmisen omalla vastuulla millaista sisältöä kuluttaa. *”Erityisherikältäkin voi vaatia tervettä järkeä”*, Sirkkilä naurahtaa. Kaiken pohjalla on siis kysymys siitä, tietääkö katselija oman rajansa? (Sirkkilä 20.11.2023.) Kirjassaan Sirkkilä kirjoittaa, että erityisherikkänä eläminen tekee ihmisestä oman sietokyvyn ekspertin. HSP osaa yleensä asettaa hyvin omat rajansa ja tiedostaa asiat, jotka kuluttavat voimia. (Sirkkilä 2023, 32.)

Käsikirjoittajien vastuulla on tuoda valkokankaille tarinoita, joita ei olla kuultu tarpeeksi. Elokuvat ja sarjat ovat vaikuttamisen keinoja ja siksi käsikirjoittajalla on velvollisuus ottaa tilaa monikulttuuriselle sisällölle. Jos on valtaa, on myös vastuu siitä vallasta. Sisällöntekijän vastuuna on myös ymmärtää oman vaikutusvallan kattavuus. Tulevien media-alan ammattilaisten olisi hyvä olla kouluttautuneita joistain mediapsykologian osa-alueista, kuten esimerkiksi mediaväkivallasta.

Mediaväkivaltaa on tutkittu vuosikymmeniä ja on olemassa eri teorioita siitä, millä tavoilla mediassa näytetty väkivalta voi vaikuttaa katsojaan. Kultivaatioteorian mukaan viihteeksi tehty väkivalta turruttaa katsojaa ja ohjaa näkemään väkivallan ongelmanratkaisukeinona. Vastineeksi on olemassa Katharsis-teoria, jonka mukaan mediassa näytetty väkivalta voi auttaa purkamaan katsojan aggressioita ja vähentää konkreettisia väkivallan tekoja. (kavi.fi 2024.) Eettisintä olisi, että sisällöntekijä tekee aina tietoisien valintojen siitä, mitä pyrkii näyttämään mediassa ja ymmärtää millaisia vaikutuksia valinnalla voi olla laajoihin katsojakuntiin.

4.1.1 Sisältövaroitukset ja niiden toimivuus

Sisältövaroitusten tarkoitus on antaa informaatiota varoitusmielessä sellaisesta sisällöstä, joka voi laukaista katsojassa epämiellyttäviä tunteita tai muistoja vastaavanlaisista kokemuksista (Mutanen 2023). Tällaista sisältöä ovat esimerkiksi väkivalta, seksuaalinen väkivalta, itsetuhoisuus, transfobia, rasismi, homofobia ja päihteiden käyttö (Kyrola 2018). Sisältövaroitusten alkuperä juontaa juurensa feministisille internetin viestintäalustoille. Sieltä ajatus levisi laajemmin mediasisältöihin, opetukseen ja taiteeseen. (Mutanen 2023.)

Suomen lakiin on säädetty kuvaohjelmalaki, jonka tarkoitus on suojella lapsia kehitykselle haitallisilta audiovisuaalisilta teoksilta. Tässä laissa käydään läpi muun muassa ikärajojen noudattamissäännöt sekä kuvaohjelmien tarjoajan velvollisuudet. Kuvaohjelmantarjoajan on laitettava ohjelman yhteyteen selkeästi havaittava ilmoitus ikärajasta ja sisällöstä. Sisällöstä ilmoitetaan KAVI:n eli Kansallisen audiovisuaalisen instituutin standardoimilla symboleilla. Uutislähetysten sisältöä ei luokitella, sillä kuvaohjelmalaissa määritellään erikseen kaikki merkitsemisestä vapautetut sisällöt. Tällaisia sisältöjä ovat

esimerkiksi suorat lähetykset, opetukselliset ja sivistävät aineistot sekä poliittisesta toiminnasta tiedottava sisältö. Laissa määrätään myös, että KAVI:lla on oikeus tarkastaa kuvaohjelman tarjoajien sisältömerkintätoiminnan laillisuutta ja pyytää tarkastukseen tarvittavia tietoja. (Finlex.fi 2011.)

Kansallinen audiovisuaalinen instituutti kouluttaa kuvaohjelmaluokittelijoita, jotka luokittelevat mediasisältöjen sisältövaroitukset lainmukaisesti KAVI:n laatimien luokittelukriteerien mukaisesti. Koulutetun henkilön luokittelu-oikeus on voimassa viisi vuotta, jonka jälkeen KAVI järjestää mahdollisuuden kertauskoulutukseen. Kenellä tahansa on mahdollista antaa palautetta luokituksesta, jolloin se voidaan laittaa uudelleenluokitteluun. (Kavi.fi 2023.)

Voidaan olettaa, että oikaisupyyntöjä tekevät katsojien lisäksi myös av-tuotteen tekijät, jotka toivovat alempaa ikärajasuositusta teokselleen. Joskus teoksista poistetaan jälkikäteen tiettyjä kohtauksia tai otoksia, jotka vaikuttavat korkeampaan ikärajaan. Monet elokuvat tehdään alusta alkaen sisältövaroitukset mielessä pitäen. Tuskin on sattumaa, että suurin osa Marvel Comisin supersankarielokuvista pyritään pitämään ikärajalukituksessa *sallittu yli 12-vuotiaille*. Tavoitteena on tehdä elokuvia, jotka ovat sekä aikuisille että lapsille sopivia. Korkea ikärajoitus rajaa katselijakuntaa pois leffateatterikävijöistä ja näin vähentää myös tuottoja.

Suomessa virallisiin elokuvien ja tv-sarjojen sisältövaroituksiin kuuluvat ikärajasymbolit 7, 12, 16, 18 ja S eli *sallittu kaikenikäisille*. Ikärajasymboleiden yhteydessä käytetään toisinaan kirjainta K, joka merkitsee: *kielletty alle*. Muita KAVI:n rajoituksia ovat: *sisältää väkivaltaa*, *sisältää seksiä*, *sisältää päihteiden käyttöä ja voi aiheuttaa ahdistusta*. Näille neljälle on asetettu kuvasymbolit. Pelisisällöille on erilliset sisältövaroitukset, joissa varoitetaan mm. kiroilusta, uhkapeleistä ja syrjinnästä. (Kavi.fi 2023.) Onko nykyään käytössä tarpeeksi laaja kattaus erilaisia sisältövaroituksia?

Sisältövaroitusten toimivuudesta tehtiin meta-analyysi, jonka tuloksista huomattiin, etteivät ne toimi halutulla tavalla. Sisältövaroitusten näkeminen etukäteen lisäsi katsojassa ennakkojännitystä tulevasta. Toisissa tapauksissa se lisäsi kiinnostusta, eikä saanut ihmisiä välttämään heitä varoitettua sisällöstä.

Tutkimuksessa käytettiin sekä fysiologisia testejä että kyselyjä ja niiden tulokset olivat yhtenevät. (Mutanen 2023.) Jotkut kokevat sisältövaroitukset suorastaan ylisuojelevina (Kyrola 2018).

On niitä, joiden mielestä sisältövaroitukset ovat hyödyllisiä esimerkiksi traumaista kärsiville ja ne tuovat turvallisuuden tunnetta opetustilanteissa (Mutanen 2023). KAVI:n asettamat ikärajasuositukset on tehty huoltajia varten, jotta heidän olisi helpompi arvioida huollettavalleen sopivaa sisältöä. Tavoitteena on varoittaa lapsen kehitykselle haitallisesta sisällöstä. (Kavi.fi 2023.) Monet erityisherkit hyötyvät sisältövaroitusten lisäämästä varmuudentunteesta. Temaattisesti erityisesti väkivalta on sellaista sisältöä, joka on hyvin ahdistava erityisherkillä. (Sirkkilä 20.11.2023.)

Kysyin haastattelussa erityisherkillä heidän omakohtaisista kokemuksistaan sisältövaroitusten toimivuudesta. Varoitusten toimivuudesta heillä oli kerrottavana kokemuksia, mutta toimivuuden kehittämiseen oli vaikea ottaa kantaa. Haastattelun perusteella uskoisin, että harva varmaankaan tietää, miten sisältövaroituksia asetetaan. Useimmat haastateltavista kertoivat, etteivät osaa sanoa, miten sisältövaroitusten luokitteluprosessia voisi parantaa, sillä he eivät tiedä kuinka luokittelua tehdään. (Kokemusasiantuntijoiden haastattelut 2024.)

Haastateltavien kokemukset siitä, miten hyvin sisältövaroitukset toimivat, eroavat paljon toisistaan. Liisa ajattelee sisältövaroitusten toimivan kohtuullisen hyvin ja turvautuu hyvinkin paljon niihin. Liisa kertoo sisältövaroitusten katsomisesta tulleen sisäpiirivitsi hänen ja hänen läheistensä kesken. ”Ai siellä on nyrkkeilevä hämähäkki. Uskaltaisinko mä katsoa?”, Liisa viittaa nyrkkeilevällä hämähäkillä sisältövaroitusten symboleihin. Hän uskoo, että loppupeleissä varoitusten asettaminen on aina jonkun tulkintaa. On ollut tilanteita, joissa sisältö, jonka hän on varoitusten perusteella luullut liian raskaaksi, saattaakin osoittautua siedettäväksi. (Kokemusasiantuntijoiden haastattelut 2024.)

Alex ei kiinnitä huomiota sisältövaroituksiin, sillä hänen mielestään ne menevät usein ”päin honkia”. Hänellä on ollut monta tilannetta, jossa K12-elokuva, on tuntunut K16-elokuvalta ja sama toisinpäin. Alexin mielestä sisältövaroitukset voisivat olla tarkempia. Hän saa parempaa tietoa sisällön sopivuudesta

infotekstien ja trailereiden kautta. Alex katsoo trailerin aina ennen, kuin siirtyy itse sarjaan tai elokuvaan. (Kokemusasiantuntijoiden haastattelut 2024.)

Runo kokee varoitukset hyväksi siinä mielessä, että ne antavat katsojalle tilaisuuden tarkastella sisältöä ennen sen kuluttamista. Jokaiselle eri asiat voivat tuntua epäsojivilta ja sisältövaroitukset ovat hyvä apuväline näiden asioiden tunnistamiseen. Runo itse sivuuttaa täysin sisällöt, jotka vaikuttavat varoitusten mukaan itselle epäsojivalta. Runo on enemmän huolissaan siitä, miten paljon epäsojivaa sisältöä on saatavilla lapsille ja nuorille. ”Mulla on semmoinen mielikuva, että lapset tänä päivänä näkee liikaa”, Runo pohtii. Vaikka ikärajoja olisi asetettu striimauspalveluihin, se ei estä ikärajaa nuorempaa katsomasta sisältöä. (Kokemusasiantuntijoiden haastattelut 2024.)

Sama aihe puhuttaa nykypäivänä mediassa. Yle teki jutun, jossa haastateltiin aikuisia, jotka lapsuudessaan olivat traumatisoituneet elokuvia katsoessa. Haastateltavat olivat kokeneet lapsena niin vahvoja tunnekokemuksia elokuvien aikana, että se oli aiheuttanut vakavia haasteita elämään. Ilmeni muun muassa univaikeuksia, uskon kääntymistä ja vainoharhaisuutta. Joku kertoo menneensä terapiaan käsittelemään kokemustaan. Monet haastateltavista on luopunut liian rankkojen elokuvien katselusta. (Nissinen 2024.) Sellainen ongelma sisältörajoituksissa on, että katsoja ei välttämättä itse tunnista omia rajojaan, eikä siksi osaa hyödyntää varoituksia.

Taylor, joka ei järky rankasta sisällöstä erityisherälle tyypillisellä tavalla, ei katso sisältövaroituksia etukäteen. Hänen mielestään ne toimivat virheellisesti myös eräänlaisena pelottimena. Taylor kertoo jännittyvänsä, mikäli hän kuulee ennen elokuvan näkemistä, että sen sisältövaroituksista on ollut kohua. Etukäteispuheet saavat hänet odottamaan entistä jännittyneempänä, että mikähän elokuvassa voisi olla niin kauheaa. (Kokemusasiantuntijoiden haastattelut 2024.)

Kauhuelokuvan markkinoinnille voi olla onnistumisen merkki, jos se saa korkean ikärajasuosituksen ja somessa syntyy puhetta elokuvan järkyttävyydestä. Kauhugenre on suunnattu pääasiassa sellaisille ihmisille, jotka eivät järky helposti. Kauhuelokuvien fanit etsivät kokemuksia, jotka saavat heidät hätkähtämään. Tästä hyvänä esimerkkinä on kauhufanien pettymys *Five Nights*

at *Freddy's* -elokuvan matalaan ikärajalukitukseen (Rautiainen 2023). Monet odottivat korkeampaa luokitusta, sillä elokuva on tehty yhden tutkitusti pelottavimman kauhupelin pohjalta (Rautiainen 2023). Herää kysymys, onko sisältövaroitukset enää pelkästään varoituksia vai onko niillä nykypäivänä muitakin tavoitteita?

Suoratoistopalvelut ilmoittavat erilaisesta triggeröivästä sisällöstä yhä monipuolisemmilla ilmaisuilla. Havaintoni mukaan tämä on muuttunut huomattavasti parin vuoden sisällä. Kaikki palvelut ilmoittavat ikärajasuosituksen, mutta ruudun yläkulmaan on lisääntynyt muitakin varoituksia. Esimerkiksi entinen HBO nykyinen MAX ilmoittaa seuraavilla tavoilla: *aikuisille tarkoitettu sisältö, aikuisille tarkoitettu kielenkäyttö, alastomuus, voimakas seksuaalinen sisältö, väkivalta, lievä väkivalta* ja muita varoituksia. Suoratoistopalvelu Netflix ilmoittaa ohjelman katselua aloittaessa, jos luvassa on fotointensiivisyydestä kärsiviä haittaavaa sisältöä. Jotkut suoratoistopalvelut, kuten Disney+, ilmoittavat tuotesijoittelusta ja tupakkatuotteista. Televisiokanavilla esitetyissä elokuvissa vilautetaan alussa ikärajasuositukset kuvaruudun yläreunassa ja ne löytyvät yleensä myös kanavan ohjelmaoppaasta. Olisi hyödyllistä, jos olisi olemassa apuväline, jossa kuluttaja itse voisi tarkastella sisältörajoituksia itselle sopivana aikana.

Yksi käytetyimpiä elokuviin ja sarjoihin liittyvä sovellus IMDb antaa laajasti informaatiota elokuvista ja niiden tekijöistä. Sovelluksessa on erikseen osio, jonne voidaan asettaa tarkempia kuvauksia teoksen triggeröivästä sisällöstä. Tätä osiota kutsutaan nimellä *"Parents' Guide"* eli vapaasti suomennettuna *"vanhemman opas"*. Oppaan tarkoitus on antaa vanhemmille ja muille elokuvan katselijoille lisäinformaatiota sisällöstä (IMDb.com 2024). Oppaassa käsitellään aiheet: *seksi ja alastomuus, väkivalta ja veri, hävyttömyys, alkoholi, huumeet ja tupakointi* sekä *pelottavat ja intensiiviset kohtaukset*. IMDb:n käyttäjät arvioivat ja äänestävät sovelluksessa minkä luokituksen kukin osio saa. Luokituksia ovat *ei yhtään, lievä, kohtalainen* sekä *voimakas* ja ne lasketaan käyttäjien äänien keskiarvon mukaan (IMDb.com 2024). Pitäisikö kehittää IMDb:n luokittelua tarkemmaksi tai luoda sovellus, jonne ladattaisiin vielä perinpohjaisempia varoituksia? Toisaalta onko liikavarovaisuus pahasta?

Median ja kulttuurin professori Kata Kyrola pohtii kirjoittamassaan pedagogiikan oppaassaan, että sisältörajoituksia tai varoituksia asettaessa tulisi aina pohtia myös millaista valtaa päätöksellä on. Rakentaako jokin päätös hierarkiaa olettamalla, ettei tietynlainen sisältö sovi toisille. Hän kokee, että rankempia sisältöjen katsominen on tärkeää ja jopa eettinen velvoite, jotta esimerkiksi väkivallanrakenteita oppisi tunnistamaan. (Kyrola 2018.)

4.1.2 Keinoja huomioida erityisherkkä katsoja

Sisällöntekijä voi halutessaan kiinnittää huomiota tiettyyn kohdeyleisöön. Kuten aiemmin mainittua, kohdeyleisön tunteminen sisällöntekijänä on äärimmäisen tärkeää teoksen menestymisen kannalta. Jos sisältöä halutaan tehdä erityisherkkille katsojille sopivaksi, siihen paras tapa olisi osallistaa tekoprosessiin henkilöitä, joilla on ymmärrystä asiaan.

Käsitkirjoittajat tekevät usein taustatutkimusta ideastaan, jotta osaisivat kirjoittaa faktaperäisesti. Jos sisällön aihe liittyy erityisherkkyyteen, kokemusasiantuntijan haastatteleminen ideointivaiheessa voisi olla paras ratkaisu eettiseen sisällön tekemiseen. Erityisherkkä tai erityisherkkyyden ammattilaisen haastatteleminen voi antaa merkittävää tietoa siitä, miten sisältö kannattaisi rakentaa.

Käsitkirjoituksen mennessä tuotantoon sitä aletaan uudelleenkirjoittaa tuottajien kommenttien perusteella. Tuottajien tavoite on antaa palautetta, jonka avulla käsitkirjoitusta muokataan esimerkiksi budjettiin sopivammaksi tai mediaseksikkäämmäksi eli yleisölle kiinnostavammaksi. Monipuolisten teosten tekemiseksi käsitkirjoituksia pitäisi kirjoittaa myös kuvia ajatellen. Vaikka pääkuvaaja suunnittelee kuvat ja kuvaa ne, on käsitkirjoittajien vastuulla tehdä mahdollisuuksia monipuoliselle kuvalle. Siksi käsitkirjoittajana olisi hyvä ymmärtää kirjoittamistaidon lisäksi muita projektin vaiheita. Kirjoittamisen loppuvaiheessa kommenttien pyytäminen erilaisilta asiantuntijoilta, voi auttaa sisällön monipuolistumiseen. Myös muissa tuotannon vaiheissa kuten kuvasuunnittelua tehdessä voisi konsultoida kokemusasiantuntijaa. Kaikkea ei voi laittaa käsitkirjoittajan vastuulle, ja monesti rajoittavana tekijänä ovat puuttuvat resurssit.

Toisinaan sarjoja ja elokuvia näytetään testiyleisöille ennen virallista julkaisua. Tarkoituksena on kehittää teosta paremmaksi ennen ensi-iltaa. Katsojat antavat palautetta aspekteista, joihin voidaan vaikuttaa vielä leikkauspöydällä. Testiyleisöltä saatetaan kysyä ymmärrettävyydestä, rytmistä, kiinnostavuuden tasosta ja pyytää avoimia ehdotuksia teoksen kehittämiseen. Joskus testiyleisöt ovat satunnaisia ja toisinaan ne kootaan tietyistä ihmisryhmistä. Erilaisilla ihmisryhmillä on erilaisia näkemyksiä esimerkiksi ikäryhmänsä vuoksi. Testiyleisöä voitaisiin käyttää myös sisällön sopivuuden määrittämiseen.

4.2 Tulevaisuudennäkymät

Ihmisluonteelle on ominaista, että innostumme uusista asioista ja ylikuluttamme niitä. Kun muovi keksittiin 1860-luvulla, kaikkea alettiin tehdä muovista. Vasta vuosia muovi-innostuksen jälkeen tutkimme muovia ja sen haitallisia ominaisuuksia. Nyt olemme päätyneet vähentämään muovinkäyttöä mahdollisimman paljon luonnon säästämiseksi. Sama kaari toistui tupakointi-ilmiössä. Aluksi tupakointi oli kuin osa asustetta ja julkisten tilojen ilma oli sakeana poltetuista savukkeista. Vasta myöhemmin tajuttiin tutkia tupakoinnin haittavaikutuksia. Nyt tupakointi sallitaan vain ulkona tai erikseen tupakoinnille määrätyissä tiloissa. Ihastumme uusiin keksintöihin ja puskemme rajoja, kunnes havahdumme tutkimaan niiden haittavaikutuksia. Voiko tämä sama kaava toistua digitaalisen sisällön kehityksessä?

Onko mahdollista, että jossain kohtaa mediasisällöt kehittyvät sellaisiksi, että niiden kuluttamisen vaikutukset muuttuvat negatiivisiksi? Sotaelokuva, jota katsoessa tuntuu, kuin olisi itse mukana sodassa, voisi olla monelle liian todellinen ja järkyttävä. Kuinka todennäköistä on, että palaamme tekemään tarkoituksellisesti vähemmän aisteja kuluttavaa sisältöä?

Lähitulevaisuudessa asiat eivät todennäköisesti muutu, muuten kuin sisältövaroitusten tarkentumisen osalta ja sekin tapahtuu vain joissain suoratoistopalveluissa. Erilaisten inklusiivisuutta lisäävien vaiheiden lisääminen tuotantoon, voi hidastaa teoksen valmistumista ja vaikuttaa kustannusten

lisääntymiseen. En näe todennäköisenä, että herkkiin katsojiin tullaan kiinnittämään erikseen huomiota, jos se ei ole projektissa välttämätöntä. Edut eivät toistaiseksi ole tasapainossa vaivan ja kulujen kanssa. Mikäli valmiiden teosten menestyksessä ei näy konkreettisia muutoksia, kuten katsojalukujen vähentymisessä ja tuottavuuden laskussa, sisällöntekijöillä ei ole syytä muuttaa prosessejaan.

Sirkkilä ajattelee, että erityisherkit *”äänestävät jaloillaan”*. Erityisherkit ihmisryhmänä ei välttämättä ole tarpeeksi iso tai erillinen, että muutosta saataisiin vaatimalla aikaan. Mikäli tarvetta ns. taantumiselle on, on myös todennäköistä, että tarve täytetään. Sirkkilä uskoo, että tulevaisuudessa on kysyntää ja tarvetta sisällölle, joka on tehty sensitiivisyyšnäkökulmasta. Nykypäivänä pyritään muutenkin lisäämään kulttuurillisesti representaatiota, mikä liittyy moniarvoisuuteen. Sensitiivisyydellä tehdyllä mediasisällöllä voidaan tuoda ymmärryksen ja myötäelämisen näkökulmia. (Sirkkilä 20.11.2023.)

Tällainen ”taantuminen” voisi käytännön keinoilla tarkoittaa mustavalkoista sisältöä, rytmikan hidastamista ja kerronnan maltillistamista (Sirkkilä 20.11.2023). Edellä mainittu on hyvinkin erilaista verrattuna nykypäivän kerrontatyyliin, jossa pyritään nappaamaan katsojan huomio nopealla rytmillä. Voi olla, että tulevaisuudessa aletaan arvostaa pitkitettyjä otoksia.

Inklusiivisempaa sisältöä saatetaan myös tehdä, mikäli sisällöntekijä henkilökohtaisesti on hyvin tietoinen erityisherkkyydestä. Monet erityisherkit päätyvät luoville aloille, koska se on yksi yleisistä HSP:n vahvuuksista. (Sirkkilä 20.11.2023.) Lähteenmäki kirjoittaa amerikkalaisesta tutkimuksesta, jossa todettiin, että erityisherkkyyks on yhteydessä monipuoliseen luovuuteen. Erityisherkan hermosto muovautuu poikkeuksellisella tavalla ympäristön ja sisäisten ärsykkeiden pohjalta. (Lähteenmäki 2023.) Tästä syystä on todennäköistä, että myös mediasisällön tekijöiden joukossa on erityisherkkiä ihmisiä. Voi olla tekijän oman intressien mukaista luoda sisältöä, joka on itsellekin sopivaa. (Sirkkilä 20.11.2023.) Ehkä erityisherkillä sisällöntekijöille on selvää, että viidesosan väestöstä ollessa erityisherkkiä, silloin myös suuri osa mahdollisesta kohdeyleisöstä on herkkiä.

5 POHDINTA

Erityisherkkyyys ei ole yksiselitteinen ominaisuus vaan se pitää sisällään suuren määrän erilaisia ominaisuuksia. HSP:tä on erilaisia: elämyshakuisia ja turvallisuushakuisia. Erityisherkkyyttä ei voida määritellä lääketieteellisesti, eikä se ole välttämättä edes tarpeellista erityisherkälle ihmiselle. Identifioituminen erityisherkäksi on keino ymmärtää omaa persoonaa. Erilaisena olo tekee toisinaan haavoittuvaiseksi sellaisten seurassa, jotka eivät ymmärrä herkkyyden hyviä puolia. Mediassa oleva sisältö erityisherkkyydestä voi voimaannuttaa, mutta vastareaktioitakin ilmenee. Termi nostetaan otsikoihin tasaisin väliajoin ja se nyansoituu mediassa ajankohtaisilmiöiden mukaan.

Haastattelujen perusteella selviää, että erityisherkälle on ominaista uppoutua syvälle katsomaansa teokseen ja käsitellä perinpohjaisesti aistien kautta kerätty tieto. Syvälisten kokemusten positiivisesta tai negatiivisesta sävystä riippumatta käsittely on erityisherkälle perinpohjaista ja usein tiedostamatonta. Yllättävää on, että sisällöt, jotka aiheuttavat syvällisiä kokemuksia, on kaikille erityisherkillä täysin erilaisia. Ei voida määritellä tiettyjä piirteitä tai genreä, joka esimerkiksi ei sovi erityisherkälle. Sisällön sopivuuteen vaikuttaa, kuinka mukavaa ja tuttua teoksen katselu yksilölle on.

Haastattelussa kävi ilmi, että erityisherkät ovat oppineet huonojen kokemustensa kautta suojelemaan itseään sisällöiltä, jotka ovat heille henkilökohtaisesti epäsoivia. Sisältövaroitukset ovat yksi näistä keinoista, ja joillekin sisältövaroituksista on hyötyä, vaikka ne eivät välttämättä toimi tällä hetkellä tarkoitetulla tavalla. Mediasisällöntekijä voi halutessaan ottaa huomioon herkän kuluttajan, mutta kenties sitä tärkeämpää on luoda moninaista sisältöä. Myös markkinoinnin kannalta olisi tärkeää ottaa huomioon erilaiset ihmiset kohderyhmässä. Kuitenkin erityisherkkä on itse vastuussa kuluttamastaan sisällöstä ja omasta sietokyvystään.

Tutkimuksessa käsiteltiin suunniteltuja aiheita laajasti ja rajauksen mukaisella tavalla erityisherkkien kokemusten näkökulmasta. Mikäli tutkimusotanta olisi isompi eli haastateltavia olisi enemmän, voitaisiin tehdä varmempia

johtopäätöksiä ja verrata teemojen toistuvuutta vastauksissa. Vaikka otanta oli kompakti, haastateltavien valinnat olivat onnistuneita. Vastaukset tarjosivat monipuolisesti näkökulmia aiheeseen. Haastattelujen anonyymiyden vuoksi uskon haastateltavien olleen rehellisiä vastauksissaan. Nimettömyys myös suojelee haastateltavia ja edesauttaa tutkimuksen eettisyyttä.

Mikäli tutkimusta haluttaisiin jatkaa, olisi mahdollista lisätä audiovisuaalisen sisällöntuotannon ammattilaisten näkökulmaa. Toistaiseksi tutkimuksesta on rajattu pois av-alan tuotannollinen näkökulma erityisherkeitä katsojista ja heille toteutetusta sisällöstä. Voisi olla kiinnostavaa saada tietoa markkinointitekniikoista liittyen herkempiin katsojiin. Olemassa olevia lukuja voisi laajentaa lisäämällä vertailua ei erityisherkkien henkilöiden ja kokemusasiantuntijoiden välillä. Aineistoksi tarvittaisiin ei erityishenkilöiden haastatteluja heidän mediasisällönkulutuskokemuksistaan.

LÄHTEET

Aron, E. N. 2023. The Highly Sensitive Person. Viitattu 15.11.23. <https://hsperson.com/>

Aron, E. N. 2023. About Dr. Elaine Aron. The Highly Sensitive Person. Viitattu 15.11.23. <https://hsperson.com/about-dr-elaine-aron/>

Aron, E. N. 2013. Erityisherkkä Ihminen. Suom. Sini Linteri. Helsinki: Nemo

Aron, E. N. 1996. Are You Highly Sensitive? The Highly Sensitive Person. Viitattu 15.11.23. <https://hsperson.com/test/highly-sensitive-test/>.

Badve, N. 2019. Norwegian series 'SKAM' uses realism to connect to audiences. The Saratoga Falcon. Viitattu 8.5.2024. <https://saratogafalcon.org/content/norwegian-series-skam-uses-realism-connect-audiences/>

Finlex.fi 2011. Kuvaohjelmaki. 17.6.2011/710 Viitattu 20.3.2024. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2011/20110710#L1P3>

Hautaniemi, R. 2023. Herkkyys liikkeessä: Etnografisia kuvakulmia terapeutiseen yhdistystoimintaan. Sosiaalitieteiden laitos. Turun yliopisto. Väitöskirja. Viitattu 4.12.23. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-29-9507-3>

HSP Suomi Ry. n.d. Mitä erityisherkkyyys ei ole? Viitattu 23.11.23. <https://www.erityisherkat.fi/erityisherkkyyys/mita-erityisherkkyyys-ei-ole/#token-171815>

IMDb.com 2024. Parental Guide. IMDb Help Center. Viitattu 20.3.2024. <https://help.imdb.com/article/contribution/titles/parental-guide/GF4KYKYJA4PKQB32#>

Johnson, C. 2022. Huge number of TikTokers are identifying as 'an empath', spawning a new meme that mocks the trend. Business insider. Viitattu 7.12.23. <https://www.insider.com/me-an-empath-tiktok-meme-what-it-means-and-how-it-started-2022-2>

Kavi.fi. 2023. Ikärajat. Kansallinen audiovisuaalinen instituutti. Viitattu 6.12.2023. https://kavi.fi/ikarajat_2023/

Kavi.fi 2024. Väkipalta. Kansallinen audiovisuaalinen instituutti. Viitattu 11.5.2024 <https://kavi.fi/ikarajat/yleistieto/symbolit/vakivalta/>

Kyrola, K. 2018. Sisältövaroitukset ja häiritsevät teemat opetuksessa. Academia. Viitattu 6.12.23.
https://www.academia.edu/38108485/Sis%C3%A4lt%C3%B6varoitukset_ja_h%C3%A4iritsev%C3%A4t_teemat_opetuksessa

Lamminaho, M. 2021. Herkkyyden representointi mediassa—miten tunne- ja aistiherkkyydestä eli erityisherkkyydestä on kirjoitettu vuosien varrella ja miksi erityisetuliite on niin latautunut? Medianomitutkinto. Haaga-Helia ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Viitattu 12.5.2024.
<https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2021060113256>

Lähteenmäki, S. 2023. Yksilöllisten vahvuuksien tunnistaminen ja huomioiminen esihenkilötyössä: erityisherkan työntekijän työhyvinvoinnin ja tuottavuuden tukeminen. Liiketalouden ylempi ammattikorkeakoulututkinto. Metropolia ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Viitattu 12.5.2024.
<https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2023053015846>

Mieli.fi 2022. Unen tehtäviä. Viitattu 8.5.2024. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/palauttava-uni/unen-tehtavia/>

Mutanen, A. 2023. Sisältövaroitukset eivät toimi – Tuloksena on lisää ahdistusta. Helsingin Sanomat. Viitattu 6.12.2023. <https://www.hs.fi/tiede/art-2000009902110.html>

Nissinen, H. 2024. Kauhuelokuva ajoi lapsen kuukausien psykiatriseen hoitosuhteeseen – nämä elokuvat traumatisoivat suomalaisia. Yle. Viitattu 26.3.2024. https://yle.fi/a/74-20070055?fbclid=IwAR19k-m61b2s3PDkz-79KPGj_TZ48UXt3fIRzqRqP5GxxcD0ru6X6R09cMQ

Otava. 2023 Kirjat. Herkäksi syntynyt. Viitattu 6.12.2023. <https://otava.fi/kirjat/herkaksi-syntynyt/>

Peda.net. (n.d.) Uutinen. Uutisjuttu ja sen tekeminen. Viitattu 3.5.2024. <https://peda.net/kouvola/perusopetus/koulut/korian-koulu/opettajat-ja-luokat/k6a/tekstilajeja/uutinen>

Rautiainen, S. 2023. Odotettu kauhuelokuva sai ikärajan – Osa faneista pettyneitä. Episodi. Viitattu 19.3.2024. <https://www.episodi.fi/uutiset/odotettu-kauhuelokuva-sai-ikarajan-osa-faneista-pettyneita/>

Salminen, A. 2019. Mitä on eskapismi? Näkymättömät. Vuolle Settlementti. Viitattu 5.4.2024. <https://vuolleoulu.fi/mita-on-eskapismi/>

Silverman, S 2022. 8 Dystopian TV Shows That are Distressingly realistic. CBR. Viitattu 29.2.24. <https://www.cbr.com/dysoptian-series-scary-real/#the-walking-dead-discusses-humanity-39-s-cutthroat-survival-instincts>

Sirkkilä, H. 2023. Erityisherkkien elämää. Vapaa-aika palautumisen, voimaantumisen ja ilon lähteenä. Helsinki: Readme.fi

Stång, L. 2020. Erityisherkyys työhyvinvoinnin muodostumisessa: Case: HSP Suomi ry. Tradenomitutkinto. LAB-ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Viitattu 7.12.23 <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2020052714449>

Tukea arkeen. 2021. Aistierkyys. Neuropsykiatriset häiriöt. Viitattu 1.12.23. <https://www.nepsyarki.com/aistiyliherkyys/>

Änkilä, K. 2023. Fiktio, kirjoittaminen. Protagonisti, antagonistit ja sivuhenkilöt. Kirjoittajakoulu. Viitattu 14.3.2024. <https://kirjoittajakoulu.fi/protagonisti-antagonisti-sivuhenkilot/>

Wonder World. 2017. 4DX Cinemas Next Generation – Motion Seats, Wind, Fog, Lighting, Bubbles, Water & Scents. YouTube. Viitattu 9.5.2024. <https://www.youtube.com/watch?v=FN03zZRHSHA>

AUDIOVISUAALISET TEOKSET*Bohemian Rhapsody**Euphoria**Five Nights At Freddy's**Kauniit ja rohkeat (engl. The Bold
and The Beautiful)**Lapua 1976**Myrskyluodon Maija**Nälkäpeli (engl. The Hunger Games)**Salatut elämät**SKAM**Temptation Island Suomi**The Handmaid's Tale**This Is Us*

Netflix

Max

Apple TV

Paramount Plus

Elisa Viihde

Finnkino

Netflix

MTV Katsomo

Yle Areena

Ruutu

Max

Disney+

LIITTEET

Liite 1. Asiantuntijan haastatteluaineisto

Asiantuntijahaastattelu: Hannu Sirkkilä 20.11.2023.

Hannu Sirkkilä on erityisherkkyyteen perehtynyt aikuiskouluttaja, tietokirjailija ja työnohjaaja. Sen lisäksi, että Sirkkilä on tutkinut erityisherkkyyttä, hän on itse erityisherkkä. Sirkkilä on opiskellut yhteiskuntatieteitä sekä etnologiaa eli arjen ilmiöitä. Hän on tehnyt yhdistystyötä Suomen erityisherkkät Ry:n hallituksessa ja kohdannut uransa aikana paljon erityisherkkiä ihmisiä sekä heidän läheisiään. Vuoden 2023 alussa Hannu Sirkkilä julkaisi erityisherkkyydestä kirjan *Erityisherkkien elämää. Vapaa-aika palautumisen, voimaantumisen ja ilon lähteenä*. Siinä käsitellään erityisherkkän arkea ja palautumisen tarvetta.

Hannu Sirkkilän haastattelu tehtiin kasvotusten Tampereen pääkirjastossa Metsossa kokouhuoneessa Karpalo. Haastattelutilanne oli rauhallinen ja sujuva. Haastattelua ei häiritty ja kokoustilan vaimennetut seinät rajasivat pois kirjaston muuta hälinää. Haastattelun kesto oli noin 90 minuuttia, josta osa kului aiheeseen liittyvään keskusteluun. Haastattelu nauhoitettiin kännykän ääninauhurilla ja myöhemmin litteroitiin kirjalliseen muotoon.

Haastattelun pääteemoina käsitelimme erityisherkkyyttä terminä, mediasisällön mahdollisia funktioita erityisherkälle sisällönkuluttajalle ja media-alan ammattilaisen vastuuta luomansa sisällön haitallisuudesta. Erityisherkkyyss termin osalta kysymykset liittyivät sen määrittelyyn, lääketieteellisyyteen ja representaatioon mediassa.

Liite 2. Kokemusasiantuntijoiden haastatteluaineistot

Anonyymit kokemusasiantuntijoiden haastattelut: 12. ja 15.2.2024 ja 4.3.2024

Tutkimukseen haastateltiin neljää henkilöä, jotka ovat Elaine Aronin erityisherkkyydestin mukaan erityisherkkiä. Haastattelut ovat anonyymejä, joille on valittu satunnaiset nimimerkit Taylor, Liisa, Alex ja Runo. Anonyymi haastattelumuoto valikoitui, sillä henkilöiden ikää, ammattia, sukupuolta tai muita henkilökohtaisia tietoja ei ole tarpeellista tietää. Tutkimuksessa syvennyttään tarkastelemaan vain näiden henkilöiden kokemuksia.

Haastateltavat on löydetty HSP Suomi Ry:ssä työskentelevän yhteyshenkilön avulla. Haastateltavien hakuilmoitus julkaistiin erityisherkkien rajatussa viestintäkanavassa. Haastatteluista sovittiin tarkemmin sähköpostitse ja ne toteutettiin etäyhteyden avulla Zoom-ohjelmistossa. Osa haastatteluista nauhoitettiin Zoomin omalla videotallennustyökalulla ja osa kännykän ääninauhurilla. Haastattelut kestivät vastauksien pituuden mukaan 20–30 minuuttia. Kysymykset liittyivät pääosin haastateltavien omiin mediankulutustottumuksiin.

Haastattelukysymykset:

1. Minkä tuloksen olet saanut Elaine Aronin erityisherkkyydestistä?
2. Millaisissa asioissa erityisherkkyytesi ilmenee?
3. Mitä media-alustoja ja -sisältöä kulutat?
4. Koetko mediasisältöjä niin syvästi, että ne vaikuttavat sinuun pidemmän aikaa? Miten?
5. Kuvaile tilannetta, jossa olet kuluttanut mediasisältöä ja kokenut sen erittäin vahvasti.
6. Onko joillain mediasisällöillä palauttava funktio sinulle? Millaisilla?
7. Ovatko jotkin sisällöt liian rankkoja tai sellaisia, joita huomaat vältteleväsi? Millaiset?
8. Onko sisältövaroituksista sinulle hyötyä ja turvaudutko niihin?
9. Millaista sisältöä toivoisit mediasisältöjen tekijältä?
10. Onko sinulle syntynyt keinoja säästellä itseäsi kuluttaessa mediasisältöä?