

”Huomio on minulle jotain, mitä vältän viimeiseen asti.”
– Erityishervät koulun sosiaalisessa pyörremyrskyssä

Pro gradu –tutkielma

Laakso Sami

0443476

Kasvatustieteiden tiedekunta

Luokanopettajakoulutus

Ratinen Ilkka

Lapin yliopisto

Kevät 2020

Lapin yliopisto, Kasvatustieteiden tiedekunta

Työn nimi: ”Huomio on minulle jotain, mitä vältän viimeiseen asti” – Erityisherkkät koulun sosiaalisessa pyörremyrskyssä

Tekijä : Sami Laakso

Koulutusohjelma: Luokanopettajakoulutus

Työn laji: Pro gradu -työ

Sivumäärä: 56+2

Vuosi: 2020

Tiivistelmä

Pro gradu -tutkielmassani tutkin erityisherkkien kokemuksia koulun sosiaalisista tilanteista. Tutkimus on toteutettu kyselylomakkeen avulla, ja kyselyyn osallistuvat olivat erityisherkkiä aikuisia. Samalla pyrin selvittämään lapsuuden vaikutusta erityisherkkyyteen. Aiheesta ei ole tehty juurikaan tutkimuksia, joten koin tärkeäksi tutkia sitä itse.

Tutkimukseni on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Aineiston analyysissä on käytetty fenomenologista tutkimussuuntausta, koska tutkin erityisherkkien oma-kohtaisia kokemuksia. Tutkimus saa myös hermeneuttisen ulottuvuuden, sillä erityisherkkien kokemukset ovat yksilöllisiä.

Tutkimustulokset on tutkimuksessani kirjoitettu auki yhdessä teorian kanssa. Tarvemmin tutkimustulokset on jaettu alalukujen alle, joissa perehdytään erityisherkkyyden tunnistamiseen, lapsuuden vaikutukseen erityisherkkyyteen, erityisherkkien kokemuksiin koulun sosiaalisista tilanteista sekä siihen, voiko erityisherkkien kokemus sosiaalisista tilanteista muuttua.

Tutkimukseni johtopäätökset ovat, että erityisherkkien kokemukset sosiaalisista tilanteista vaihtelevat suuresti, mutta pääsääntöisesti ne tuottavat erityisherkkille ihmisille vaikeuksia. Erityisherkkien kokemukset ovat subjektiivisia, joten niitä on hyvin vaikea tutkia tilastollisesti. Erityisherkkien kasvava itsevarmuus auttaa heitä pääsääntöisesti selviämään sosiaalisista tilanteista paremmin tulevaisuudessa.

Avainsanat: erityisherkkyyys, lapsuus, sosiaalisuus, sosiaaliset tilanteet, koulu, fenomenologia

Suostun luovuttamaan tutkielman kirjastolle _x_

Suostun luovuttamaan tutkielman Lapin maakuntakirjastolle _x_

SISÄLLYSLUETTELO

JOHDANTO	5
2. ERITYISHERKKYYS	7
3. SOSIAALISUUS JA SOSIAALISET TAIDOT.....	9
3.1. Temperamentti ja sosiaalinen herkkyys	10
3.2. Erityisherkkä ja koulun sosiaaliset tilanteet	11
4. TUTKIMUSONGELMA.....	13
5. TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	14
5.1. Tutkimusmenetelmä ja aineiston analyysi.....	14
5.2. Kohdejoukko	16
5.3. Aineiston keruumenetelmä.....	16
5.4. Kyselylomake	18
5.5. Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys.....	18
6. TUTKIMUSTULOKSET.....	20
6.1. Erityisherkkyyden tunnistaminen.....	20
6.2. Kokemuksia erityisherkkyyden tunnistamisesta	22
6.2.1. Kuormittuminen on arkipäivää	22
6.2.2. Tarkkoja havaintoja päivittäin.....	25
6.2.3. Taipumus syvälliseen ajatteluun	28
6.2.4. Tunteet määrittävät elämää	30
6.3. Kokemuksia lapsuuden vaikutuksesta erityisherkkyyteen.....	32
6.3.1. Ristiriidat luovat haasteita	33
6.3.2. Onnellinen lapsuus – avain onneen?	36

6.4. Erityisherkkä koulun sosiaalisissa tilanteissa	38
6.4.1. Jännittäminen tuottaa pettymyksiä - vai toisinpäin?	42
6.4.2. Kokemus sosiaalisista tilanteista voi muuttua	44
7. JOHTOPÄÄTÖKSET	47
LÄHTEET	51
LIITE 1	

JOHDANTO

Tutkielmani aiheena on erityisherkkyyks. Tutkielmassani tutkin sitä, millä tavoin erityisherkkyyks on vaikuttanut erityisherkkän lapsen kokemuksiin koulun sosiaalisista tilanteista. Samalla tarkastelen lapsuuden vaikutusta erityisherkkyyteen ennen, kuin lapsi saavuttaa kouluiän. Tarkastelun kohteena on ennen kaikkea se, miten erityisherkkyyks on tullut esiin erityisherkkien lapsuudessa sekä kuinka kasvuympäristö ja kasvatus on vaikuttanut erityisherkkään lapseen. Aihe on kiehtonut minua henkilökohtaisesti pitkään, joten päätin lähteä tutkimaan sitä tarkemmin.

Tutkielmani rakentuu lyhyestä teoriaosasta, tutkimusongelman ja tutkimuksen toteuttamisen esittelystä, tutkimustuloksista sekä johtopäätöksistä. Lyhyessä teoriaosassa määrittelen lyhyesti erityisherkkyyden ja sosiaalisuuden käsitteet. Erityisherkkyyden määrittelyssä keskityn lähinnä erityisherkkyyden esittelyyn ominaisuutena. Sosiaalisuuden määrittelyssä puolestaan keskityn esittelemään sosiaalisuuden ja sosiaalisten taitojen eroavaisuuden, sosiaalisen herkkyyden temperamenttipiirteenä sekä erityisherkkän koulun sosiaalisissa tilanteissa.

Tutkimusongelma tutkimuksessani on se, millaisina erityisherkkät kokevat koulun sosiaaliset tilanteet. Pyrin löytämään erityisherkkien erilaisia kokemuksia koulun sosiaalisista tilanteista, sillä nämä kokemukset saattavat usein jäädä erityisherkkien omaan tietoon. Esimerkiksi opettajat eivät aina ymmärrä, kuinka vaikeita ryhmätyöt voivat osalle oppilaista olla. Itse asiassa esittelin juuri syyn sille, miksi koen kyseisen aiheen erittäin tärkeäksi. Haluan tuoda paitsi opettajille niin myös muille aikuisille esiin uuden näkökulman; vuorovaikutus opetusmetodina voi olla monelle ahdistava.

Ennen tutkimustuloksia esittelen vielä tarkemmat perustelut sille, miksi päätin toteuttaa tutkimukseni kvalitatiivista tutkimusotetta hyödyntäen. Perustelen myös tarkemmin, miksi aineiston analyysissä on käytetty fenomenologis-hermeneuttista lähestymistapaa. Tutkimuksen toteutus -luvusta löytyy tarvittavat tiedot tutkimuksen kohdejoukosta, aineiston keruusta sekä tutkimuksen luotettavuudesta ja eettisyydestä.

Tutkimustulokset esittelen ikään kuin tutkimukseen osallistuneiden erityisherkkien kokemusten ja teorian vuoropuheluna. Tutkimustuloksissa on pyritty avaamaan erityisherkkien kokemuksia tarkemmin ja esittelemään niitä teoriaan viitaten. Erityisherkkien kokemuksia esiteltäessä on käytetty paljon sitaatteja eli suoria lainauksia vastaajien vastauksista, sillä ne tuovat mielestäni erityisherkkien aitoa kokemusta paremmin esille. Olen myös pyrkinyt tuomaan esiin vertailua vastaajien erilaisten kokemusten kesken, jotta kokemusten yksilöllisyys nousisi paremmin esille.

Tutkielman loppuvaiheessa vertailen omia tutkimustuloksiani aiemmin tehtyihin tutkimuksiin. Olen valikoinut kolme tutkimusta, joihin omaa tutkimustani erityisesti vertaan. Vertailussa nousi esiin sekä yhtäläisyyksiä, että eroavaisuuksia aikaisempiin tutkimuksiin nähden. Lopuksi tuon esiin vielä, mikä olisi omasta mielestäni mielenkiintoinen tapa toteuttaa aiheesta mahdollinen jatkotutkimus.

Tutkielmaani lukiessa lukijan kannattaa peilata omia kokemuksia koulun sosiaalisista tilanteista erityisherkkien kokemuksiin vastaavista tilanteista. Ne voivat olla lukijasta riippuen hyvinkin erilaisia. Erityisesti lasten kanssa työskentelevien aikuisten on hyvä pohtia omaa toimintaansa suhteessa esiin tuleviin erityisherkkien kokemuksiin; miten voisin ottaa erityisherkkät lapset paremmin huomioon työssäni?

2. ERITYISHERKKYYS

Herkkyys eli sensitiivisyys on psykofyysinen ominaisuus, jonka perusta on hermojärjestelmän herkässä reagoivuudessa. Sen taustalla on autonomisen eli tahdosta riippumattoman hermoston reagoitiherkkyys. (Satri 2018, 17.) Herkkyydellä tarkoitetaan sitä, että ihminen on tavallista vastaanottavaisempi sekä ulkomaailmasta, että omasta ruumiistaan tulevalle informaatiolle (Mattila 2014, 21). Ominaisuutena herkkyys voidaan määritellä osaksi ihmisen temperamenttia (Satri 2018, 18).

Erityisherkkyyttä määritellään synnynnäiseksi ominaisuudeksi, joka vaikuttaa ihmisen hermojärjestelmän toimintaan (Bowellan 2018, 19). Synnynnäisyydellä tarkoitetaan erityisherkkyyden biologista perustaa. Erityisherkkyyden synnynnäisyydestä huolimatta ympäristö ja kasvatus vaikuttavat erityisherkkään ihmisen persoonallisuuden kehittymiseen. (Satri 2018, 18.) Ihmisen persoonallisuus koostuu niistä toiminnoista, jotka erottavat ihmiset toisistaan (Himberg, Laakso, Näätänen, Peltola & Vidjeskog 2002, 65).

Herkkyys mielletään usein tunteiksi, mutta sillä voidaan tarkoittaa myös aistiherkkyyttä ja kehollisia tuntemuksia. Erityisherkkä ihminen tekee ympäristöstään poikkeuksellisen hienovaraisia havaintoja, joita hän prosessoii syvällisesti sekä tiedostamatta että puolittietoisesti. Tämänkaltaisen hermojärjestelmän herkkyys muodostaa perustan erityisherkkään ihmisen kokemis- ja reagoititavoille. (Satri 2018, 17–18).

Erityisherkkään ihmisen hermojärjestelmä reagoi voimakkaammin erilaisiin sisäisiin ja ulkoisiin ärsykkeisiin. Sisäisillä ärsykkeillä voidaan tarkoittaa nälän tai janon tunnetta, väsymystä, stressiä, tunteita, ajatusten juoksua, ruumiin lämmön

vaihtelua, kipua tai intuitiivisia viestejä. Ulkoisilla ärsykkeillä tarkoitetaan aistien välittämää informaatiota, kuten ääniä, hajuja, makuja, värejä, valoa tai kosketusta. (Bowellan 2018, 19.)

Jatkuva reagointi erilaisiin ärsykkeisiin saattaa johtaa erityisherkin ihmisen kuormittumiseen (Satri 2014, 26). Erityisherkkä ei kaipaa ympärilleen voimakkaita ärsykejä, jotta hän säilyttäisi oman vireystasonsa ja välttyisi kuormittumiselta (Mattila 2014, 21). Erityisherkin kuormittumisella voi olla useita erilaisia seurauksia. Esimerkiksi sosiaalisissa tilanteissa kuormittuminen saattaa johtaa pelkoon muodostaa uusia ihmissuhteita tulevaisuudessa. (Aron 2013.)

Edellä mainitut erityisherkkyyden ominaisuudet voidaan jakaa neljään pääryhmään. Nämä pääryhmät ovat syvällinen tiedon prosessointi, kuormittumisalttius, vahva eläytymiskyky ja tarkka havainnointikyky. (Aron 2010.) Erityisherkin kuormittumisalttiudella tarkoitetaan hänen poikkeuksellisen matalaa kynnystä ylivityä erilaisista ärsykkeistä. Vahva eläytymiskyky liittyy erityisherkin kykyyn eläytyä asioihin tunteella, kun taas tarkalla havainnointikyvyllä tarkoitetaan kykyä huomata pienimmätkin yksityiskohdat ympäristöstään. Syvällinen tiedon prosessointi näkyy erityisherkin taitona pohtia asioita useasta eri näkökulmasta. (Aron 2013).

Erityisherkit ihmiset saattavat olla keskenään hyvin erilaisia. Osa erityisherkitä voi olla hyvin aktiivisia, vilkkaita, eloisia ja sosiaaliseen vuorovaikutukseen suuntautuneita, kun taas osa heistä voi olla kaikkea muuta (Satri 2018, 18). Kaksi erityisherkkää ihmistä saattaa myös reagoida samassa tilanteessa hyvin eri tavoilla. Toinen saattaa jättää stressaavan tilanteen taakseen vähin äänin, kun taas toinen saattaa kokea olevansa tilanteen uhri ja muokata sitä itselleen sopivammaksi. (Aron 2013, 21.)

3. SOSIAALISUUS JA SOSIAALISET TAIDOT

Sosiaalisuudella tarkoitetaan ihmisen kykyä kiinnostua muiden ihmisten seurasta ja kykyä asettaa muiden ihmisten seura oman yksinolon edelle (Keltinkangas-Järvinen 2010, 17). Neurotieteet ovat pystyneet todistamaan, että aivojemme rakenne pyrkii ohjaamaan meitä sosiaaliseen vuorovaikutukseen toisen ihmisen kanssa. Mitä läheisempi toinen ihminen on, sitä voimakkaamman tunnesiteen sosiaalinen tilanne saa aikaan. (Goleman 2007, 12–13.)

Byrnen ja Batesin (2007) mukaan sosiaalisuuteen kuuluu olennaisesti sosiaaliset taidot, mutta niillä ei tarkoiteta samaa asiaa. Sosiaalisuus itsessään on synnynäinen temperamenttipiirre, kun taas sosiaaliset taidot ovat opittavissa olevia taitoja. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot voivat olla keskenään täysin riippumattomia, sillä ihminen saattaa tarvita muiden ihmisten seuraa, vaikka hän olisi kyvytön tulemaan toimeen heidän kanssaan. Toisaalta ihminen voi olla sosiaalisesti lahjakas, mutta haluton olemaan vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. (Keltinkangas-Järvinen 2010, 17.)

Sosiaaliset taidot muodostuvat vähitellen lapsen saaman kasvatuksen ja kokemusten kautta. Tällöin puhutaan sosiokulttuurallisesta oppimisesta. Kasvattaja kertoo lapselle, kuinka vallitsevassa kulttuurissa odotetaan käyttäytyvän. Vaikka sosiaalisuus edesauttaa sosiaalisten taitojen hankkimista, ei se ole niiden saavuttamisen edellytys eikä se takaa niiden olemassaoloa. Sosiaaliset taidot eivät myöskään vaadi lapselta tiettyä temperamenttipiirrettä, vaan ne voidaan opettaa lapselle kuin lapselle. (Keltinkangas-Järvinen 2010, 18.)

Sosiaalisten taitojen oppiminen alkaa lapsen syntymästä (Byrne & Bates 2007). Vanhemmat eivät usein ymmärrä, että jo ensimmäiset kohtaamiset lapsen

kanssa vaikuttavat lapsen sosiaalisten taitojen muodostumiseen. Keskeistä sosiaalisten taitojen oppimisessa on lapsen ja hoitajan välille syntyvä kiintymyssuhde, joka mahdollistaa lapsen sosiaalisten aivojen syntymisen. Vanhemmat ovat tavallisesti lapsen ensimmäinen sosiaalinen yhteisö ja lapsi oppii ensimmäiset sosiaaliset taitonsa vuorovaikutuksessa vanhempien kanssa. (Keltinkangas-Järvinen 2012, 7–8.)

3.1. Temperamentti ja sosiaalinen herkkyys

Sensitiivisyys, eli herkkyys, on tärkeä temperamenttipiirre sosiaalisista taidoista puhuttaessa (Keltinkangas-Järvinen 2010, 60). Temperamentilla tarkoitetaan perustasoa ihmisen persoonallisuudessa (Cloninger 1994, 266). Tarkemmin temperamentilla kuvataan sitä reaktiotyyliä, joka vaikuttaa ihmisen psyyken ja biologian rajapinnassa. Näin ollen temperamentti on luonteeltaan reaktionomaista ja hyvin alkukantaista psykologista toimintaa, jolla ihminen muodostaa suhdetta havaitsemiinsa ilmiöihin ja tapahtumiin. (Dunderfelt 2012, 31.) Temperamentiltaan herkkä ihminen on luontaisesti herkkä kuulemaan ja havaitsemaan asioita (Keltinkangas-Järvinen 2010, 60).

Sensitiiviseen temperamenttiin kuuluu olennaisesti sosiaalinen herkkyys (Cloninger 1994, 267). Sensitiivisessä lapsessa tämä näkyy niin, että hän oppii muita lapsia nopeammin tulkitsemaan muiden ihmisten tunteita ja oppii ymmärtämään, että ihmiset saattavat sanoa muuta kuin mitä he oikeasti tuntevat. Samalla tavalla sensitiivinen aikuinen osaa tarkastella asioita syvällisemmin ja havaitsee helpommin, jos ihminen pyrkii peittämään omia tunteitaan. Sensitiivinen ihminen osaa lukea ympäristöstä tulevia pieniä vihjeitä ja osaa mukauttaa oman käytöksensä niiden vaatimalle tasolle. Tätä sensitiivisen ihmisen kykyä voidaan sanoa hienotunteisuudeksi ja se auttaa häntä toimimaan oikein sosiaalisessa tilanteessa. (Keltinkangas-Järvinen 2010, 60–61.)

3.2. Erityisherkkä ja koulun sosiaaliset tilanteet

Erityisherkkälle ihmiselle sosiaaliset tilanteet tuottavat usein ylitsepääsemättömiä vaikeuksia. Erityisherkkä saattaa kokea oman sosiaalisen elämänsä vaikeana monestakin syystä. Yksi tyypillisimmistä erityisherkkän ajatuksista on; mitähän muut minusta ajattelevat? Tämä saa erityisherkkän murehtimaan ja hän ylivirittyy. (Aron 2013, 108.)

Koulu on ympäristönä haasteellinen paikka erityisherkkälle lapselle. Koulussa erityisherkkä lapsi kohtaa päivittäin suuren määrän erilaisia ärsykyksiä. Sen lisäksi suuri osa hänen koulukavereistaan on ei-herkkiä ja meteli voi olla normaalia korkeampi. Erityisherkkä lapsi ymmärtää opetettavat asiat yleensä muita lapsia nopeammin, joten päivät saattavat tuntua usein puuduttavan pitkiltä. (Aron 2015, 256–257.)

Erityisherkkä lapsi kohtaa koulupäivän aikana useita erilaisia sosiaalisia tilanteita. Ne saattavat tuottaa hänelle ylitsepääsemättömiä vaikeuksia. (Aron 2013, 108.) Vapaa-ajalla erityisherkkä lapsi saattaa leikkiä normaalisti muiden lasten mukana, mutta koulussa runsaat ärsykkeet saattavat aiheuttaa erityisherkkän lapsen vetäytymisen omiin oloihin. Erityisherkkän ollessa sinut ympäristönsä kanssa ja valmiina sosiaaliseen kanssakäymiseen, ovat muut lapset saattaneet ehtiä muodostaa ystävyyssuhteensa. Erityisherkkä lapsi jää tällöin herkästi yksin. (Aron 2015, 257.)

Koulun sosiaaliset tilanteet tuottavat erityisherkkälle lapselle muitakin vaikeuksia. Erityisherkkä aistii sosiaalisissa tilanteissa helposti sen, mitä muut ihmiset hänestä ajattelevat. Hän joutuu hyväksymään ympärillä tapahtuvan arvostelun, vaikka tiedostaa sen varsin hyvin. Ei-herkkälle ihmiselle tämä ei ole ongelma, sillä hän saattaa olla täysin tietämätön ympärillä tapahtuvasta arvostelusta. (Aron 2013, 108.)

On hyvä muistaa, ettei erityisherkkyyks ole sama asia kuin sosiaalinen sisäänpäin suuntautuneisuus. Erityisherkkä voi olla ulospäin suuntautunut ja hän saattaa nauttia ihmisryhmistä sekä tuntemattomista ihmisistä. Ulospäin suuntautunut erityisherkkä saattaa sen sijaan ylivirittyä toisenlaisista tilanteista, joita koulupäivän aikana tapahtuu. (Aron 2013, 115–116.)

Koulun sosiaaliset tilanteet saattavat tuntua erityisherkkästä lapsesta ahdistavilta. Ahdistuksen aikaan saama ylivirittyminen voi saada erityisherkkän tuntemaan koulun vastenmieliseksi paikaksi. Vanhempien tai lapsen muiden kasvattajien on hyvä muistaa, että erityisherkkän lapsen masentuneisuus, pahantuulisuus jännittyneisyys tai sulkeutuneisuus saattaa johtua hänen kokemuksistaan koulun sosiaalisissa tilanteissa. (Aron 2015, 257.)

Erityisherkkien ihmisten kokemuksia koulun sosiaalisista tilanteista on tutkittu toistaiseksi hyvin vähän. Peltokangas (2018) tuo omassa tutkimuksessaan esille erityisherkkien kokemuksia sosiaalisista tilanteista ylipäänsä. Erityisherkkien kokemukset näyttävät liittyvän olennaisesti sosiaalisten tilanteiden pelkotiloihin. Haasteita tuottivat erityisesti esillä oleminen, puhuminen sekä esiintyminen. Esimerkiksi sanoissa sekoaminen ja heikoksi leimautuminen olivat tyypillisiä pelkoja, joita Peltokankaan (2018) tutkimuksessa esiintyneet erityisherkkät ihmiset toivat esille. Tämän lisäksi esiin nousi lapsuuden ilmapiiri, jolla oli yhteys erityisherkkän kykyyn sietää kritiikkiä ja käsitellä riitatilanteita sekä eriäviä mielipiteitä.

Haaverinen ja Tiinanen (2019) ovat tutkineet puolestaan sitä, kuinka opettajat voivat tunnistaa erityisherkkän oppilaan. Opettajat olivat tuoneet esiin lapsen vetäytymisen sosiaalisista tilanteista. Esimerkkeinä opettajat kertoivat, että lapsi saattaa eläytyä muiden lasten tekemiseen, mutta pysyttelee itse hieman etäämmällä, lapsi saattaa tarvita tavallista pidemmän prosessointiajan tai lapsi voi olla kykenemätön toimimaan ryhmässä, koska hän on sosiaalisesti herkkä.

4. TUTKIMUSONGELMA

Tutkimuksessani tutkin, millaisia ovat erityisherkkien ihmisten kokemukset koulun sosiaalisista tilanteista. Päädyin tutkimaan erityisherkkien kokemuksia koulun sosiaalista tilanteista sen vuoksi, että niitä ei ole tutkittu erityisherkkien itsensä kertomina lähes ollenkaan. Erityisherkkien omakohtaiset kokemukset antavat tutkimukselleni uuden ja mielenkiintoisen lähtökohdan.

Seuraavaksi olen määritellyt alle kysymyksiä, joiden avulla lähdin etsimään vastauksia tutkimustehtävääni varten. Varsinaisen tutkimusongelman ohella olen määritellyt kolme tutkimusongelmaa tukevaa apukysymystä. Tutkimusongelma ja tarkentavat apukysymykset ovat seuraavat:

- Millaisina erityisherkkät ihmiset ovat kokeneet koulun sosiaaliset tilanteet?

Tarkentavia apukysymyksiä:

- Millä tavoin erityisherkkät ihmiset kokevat lapsuuden vaikututtaneen erityisherkkyyteen?
- Mitkä tekijät ovat vaikuttaneet erityisherkkän ihmisen kokemukseen koulun sosiaalisista tilanteista?
- Millä tavoin erityisherkkien ihmisten kokemukset sosiaalisista tilanteista voivat muuttua ajan kuluessa?

5. TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

5.1. Tutkimusmenetelmä ja aineiston analyysi

Kvalitatiiviselle eli laadulliselle tutkimukselle on tyypillistä pyrkimys selvittää kokonaisvaltaisesti ennalta määritellyn ilmiön merkityksiä ja tarkoituksia (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 160). Tutkimuksessani pyrin selvittämään erityisherkkyyden merkitystä koulun sosiaalisissa tilanteissa, joten tutkimukseni tutkimusmenetelmäksi valitsin laadullisen tutkimuksen. Tutkimukseni perustuu erityisherkkien aikuisten yksilöllisiin kokemuksiin lapsuudesta ja koulun sosiaalisista tilanteista, joita ei ole mahdollista yleistää. Siksi tutkimukseni ei sisällä ollenkaan numeroita ja tilastoja. Laadullista tutkimusta voidaan pitää nimenomaan aineiston ei-numeerisena kuvauksena (Eskola & Suoranta 1996, 9).

Tutkimusaineiston keräämistä ja analysointia olen lähestynyt fenomenologista näkökulmaa hyödyntäen. Fenomenologinen menetelmä perustuu luonnollisten asenteiden korvaamiseen ja ennako-oletusten sulkeistamiseen (Rouhiainen 2015). Fenomenologisessa tutkimusstrategiassa korostuu kokemus, merkitys ja yhteisöllisyys. Ihmisen kokemusmaailmaa lähestytään ennen kaikkea näiden käsitteiden kautta ja ne ovat tutkimuksen teon kannalta erittäin keskeisessä roolissa. (Laine 2015, 29.) Tutkimuksessani erityisherkkät aikuiset antavat merkityksiä omille kokemuksilleen. Siksi fenomenologinen tutkimusote on omiaan tutkimukseeni, jossa haluan selvittää, kuinka subjektiivisesti lapsuus ja koulun sosiaaliset tilanteet erityisherkkään lapseen vaikuttavat.

Erityisherkkyyys on käsitteenä hyvin yksilöllinen. Toisen erityisherkkän kokemusta ei ole mahdollista yhdistää osaksi toisen erityisherkkän kokemusmaailmaa. Tämän lisäksi lapsuuden kokemukset ja koulussa tapahtuvat sosiaaliset tilanteet

eivät toista itseään, vaan ovat aina hieman erilaisia. Sen vuoksi tutkimukseni saa osaltaan hermeneuttisen ulottuvuuden. Fenomenologista tutkimusta voidaan pitää hermeneuttisena silloin, kun siinä on näkyvissä tutkijan kiinnostus yksilöllisyyttä ja ainutlaatuisuutta kohtaan (Laine 2015, 32–33). Näin ollen tutkimustani voidaan pitää fenomenologis-hermeneuttisena.

Aineiston analyysissä keskityin erityisesti erityisherkkien kokemuksiin lapsuudesta sekä koulun sosiaalisista tilanteista. Pyrin irrottautumaan ennakkokäsityksistä mahdollisimman hyvin, jotta ne eivät olisi vaikuttaneet tutkimukseeni millään tavoin. Aineiston analyysini eteni käytännössä niin, että luin aineiston läpi vastaaja kerrallaan useaan otteeseen. Pyrin poimimaan aineistosta ylös vapaamuotoisesti sellaisia erityisherkkien yksilöllisiä kokemuksia lapsuudesta ja koulun sosiaalisista tilanteista, jotka koin tärkeiksi tutkimukseni kannalta. Tein tämän vaiheen varmuuden vuoksi kaksi kertaa, jotta sain löydettyä aineistosta itselleni varmasti tärkeimmät erityisherkkien havainnot.

Sen jälkeen, kun olin käynyt jokaisen vastaajan vastaukset läpi huolellisesti ja kirjoittanut itselleni ylös tärkeiksi kokemiani asioita, pyrin etsimään vastaajien kokemuksista yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia. Pohdin ja vertailin näitä kokemuksia keskenään ja pyrin tuomaan niitä tutkimuksessani esiin teoriaan viitaten. Analyysini loppuvaiheessa pohdin erityisherkkien vastaajien kokemusten pohjalta sitä, voiko erityisherkkien kokemus sosiaalisista tilanteista muuttua ajan myötä.

Aikaisempiin tutkimuksiin, joita erityisherkkyydestä on tehty, viittasin vasta johtopäätökset osiossa. Toimin näin siksi, jotta oman tutkimukseni tulokset pysyisivät ensisijaisena. Myös omien tutkimustulosten vertaaminen aikaisempiin tutkimustuloksiin oli tällöin helpompaa. Tämä on fenomenologiselle tutkimusstrategialle hyvin tyypillinen toimintatapa. (Laine 2015, 48–49.) Erityisherkkyydestä on tehty toistaiseksi hyvin vähän tutkimuksia, joten vertaaminen samankaltaisiin tutkimustuloksiin kuin itselläni oli hyvin vaikeaa.

5.2. Kohdejoukko

Tutkimukseni kohdejoukkona toimi kuusi erityisherkkää aikuista. Aikuisiin erityisherkkiin päädyin siksi, että oletin heidän tiedostavan itsensä erityisherkiksi lapsia paremmin. Erityisherkkien lasten löytäminen olisi ollut vaikeaa, sillä lapset eivät itse välttämättä tiedosta olevansa erityisherkkiä. Tällöin lasten erityisherkkyyden määrittely olisi ollut aikuisten vastuulla, eikä kokemus erityisherkkyydestä olisi ollut välttämättä subjektiivinen. Tutkimuksessani esiintyvät aikuiset puolestaan olivat määritelleet itsensä erityisherkiksi kokemustensa perusteella, joten heidän tutkiminen oli tutkimukseni kannalta perustellumpaa.

Tutkimuksessani puhun vastaajista enkä haastateltavista sen vuoksi, että suoritin tutkimukseni kyselylomakkeen avulla, en haastattelemalla kasvotusten. Tutkimukseeni osallistuvat vastaajat valikoituivat sattumanvaraisesti ja he kaikki kuuluvat Suomen Erityisherkkien rekisteröityyn yhdistykseen. Vastaajat, jotka tutkimukseeni osallistuivat, olivat joko miehiä, naisia tai muun sukupuolisia.

Tutkimuksessani en määrittele erikseen vastaajien sukupuolta, sillä se ei mielestäni vaikuta yksilön subjektiiviseen kokemukseen. Ennakko-oletuksena voidaan ajatella, että miehet eivät näytä herkkyyttään samalla tavalla kuin muut sukupuolet, mutta koska tutkimuksessani pyrin unohtamaan kaikki ennako-oletukset, en sukupuolia sen vuoksi määrittele.

5.3. Aineiston keruumenetelmä

Tutkimukseni aineiston keräsin kyselylomakkeen avulla. Kyselylomakkeen käytölle aineiston keruumenetelmänä minulla oli useita perusteluita. Tärkein peruste kyselylomakkeen käytölle oli se, että koin tärkeäksi tutkimukseeni osallistuvien erityisherkkien ihmisten saavan pohtia esittämiäni kysymyksiä rauhassa. Näin

varmistin sen, että erityishervät toisivat haluamansa kokemukset ja tilanteet esille mahdollisimman kattavasti.

Aineiston hankkiminen kasvotusten haastattelemalla olisi saattanut tuoda tilanteeseen mukanaan jännityselementin. Erityisherkkä ihminen saattaa kokea jännittävän kahdenkeskisen tilanteen ahdistavana (Mattila 2014, 26). Jos haastattelutilanne olisi ollut jännittynyt ja erityisherkkästä ahdistava, olisi erityisherkan kokemukset lapsuudesta voineet jäädä hyvin pinnallisiksi. Omien yksilöllisten kokemusten tuominen esiin kasvotusten olisi myös saattanut tuntua erityisherkkästä kiusalliselta ja senkin vuoksi kokemuksia olisi saattanut jäädä kertomatta.

Toinen peruste kyselylomakkeen käytölle liittyi käytännöllisyyteen. Minun oli paljon helpompi lähestyä vastaajia sähköpostin välityksellä, sillä vastaajat asuivat eri puolilla Suomea. Matkustaminen ympäri Suomea olisi ollut vaivalloista ja haastattelujen järjestäminen henkilökohtaisesti hyvin työlästä. Kyselylomakkeen lähettäminen sähköpostilla vastaajalle oli puolestaan helppoa ja myös vastaajien kannalta kyselylomakkeeseen vastaaminen kotona oli kätevää.

Aineistoni muodostui Suomen Erityisherkkien rekisteröityyn yhdistykseen kuuluvien aikuisten kokemuksista omasta lapsuudesta ja koulun sosiaalisista tilanteista. Otin Erityishervät yhdistykseen yhteyttä sähköpostilla ja sain sitä kautta ilmoituksen heidän kuukausittaiseen uutiskirjeeseensä. Ilmoituksessa kerroin etsiväni osallistujia pro gradu -tutkielmaani, jossa tutkin erityisherkkien kokemuksia koulun sosiaalisista tilanteista. Yhteydenottoja tuli paljon, mutta kuten olin jo aiemmin tutkimustani suunnitellessa päättänyt, otin tutkimukseeni mukaan järjestyksessä kuusi ensimmäisenä yhteyttä ottanutta erityisherkkää.

5.4. Kyselylomake

Kyselylomakkeen muodostaminen oli tutkimukseni kannalta tärkeä prosessi. Se määrittäi hyvin pitkälle tutkimukseni onnistumista, sillä halusin saada vastaajista irti mahdollisimman paljon. Kyselylomakkeen kysymyksiä muodostaessa pidin koko ajan mielessä sen, että haluan saada vastaajista irti heidän subjektiivisia kokemuksia erityisherkkyydestä. Kysymykset pyrin asettamaan niin, että ne herättäisivät erityisherkkissä vastaajissa tunteita ja saisivat heidät kertomaan omasta erityisherkkyydestään pintaa syvemmin. Tämän lisäksi kysymysten selkeä muotoilu oli tärkeää.

Kyselylomake itsessään sisälsi yhden ohjeen; vastaa kysymyksiin omin sanoin. Kyselylomakkeessa kysyttiin myös sukupuoli ja syntymävuosi, vaikka ne aineistoa analysoidessa sivuutinkin täysin, eikä niillä tutkimuksen kannalta ollut merkitystä. Kyselylomake sisälsi yhteensä viisi avointa kysymystä. Sähköpostiin, jossa kyselylomakkeen lähetin, lisäsin viesti osioon vastaajille tarkemmat ohjeet, kuinka kyselylomake palautetaan.

5.5. Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimustulosten arviointiin liittyy erilaisia menetelmiä, joilla voidaan arvioida tutkimuksen luotettavuutta. Reliabiliteetilla kuvataan kykyä toistaa tutkimus uudelleen niin, että tutkimustulokset pysyvät samanlaisina (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 231). Tutkimukseni ei voida sanoa olevan reliaabeli, sillä erityisherkkien kokemukset lapsuudesta ja koulun sosiaalisista tilanteista ovat aina hyvin yksilöllisiä (Aron 2015, 257). Tutkimukseen osallistuvien henkilöiden vaihtuessa myös tutkimustulokset muuttuvat, sillä erityisherkkien kokemukset samasta tilanteesta saattavat vaihdella. Tutkimus ei sen vuoksi ole toistettavissa uudelleen samoin tutkimustuloksin, vaikka saman tutkimuksen itsessään voi toki uudelleen tehdä. Tutkimustulosten voidaan kuitenkin sanoa olevan luotettavia, sillä

erityisherkkien vastaajien voidaan olettaa kertoneen kokemuksensa totuudenmukaisesti.

Tutkimuksen luotettavuutta voidaan kuvata paremmin sen validiudella eli pätevyydellä (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 231). Tutkimuksen pätevyys tarkoittaa sitä, että tutkimusmenetelmä mittaa sitä mitä sen pitikin alun perin mitata. Tutkimustulosten analysointi sujui ilman ongelmia ja kyselylomake toi vastauksia niihin kysymyksiin mihin oli tarkoituskin, joten tutkimukseni on validi.

Tutkimukseni kannalta oli tärkeää, että vastaajat pääsivät tuomaan kokemuksensa esiin sellaisina kuin ne olivat ilman, että tutkija niihin vaikutti. Tämä toteutui tutkimuksessani, sillä en ollut paikalla vastaajien täyttäessä kyselylomaketta. Haastattelua lukuun ottamatta tämä on tyypillinen menettelytapa laadulliselle tutkimukselle, sillä laadullisessa tutkimuksessa tutkija harvoin pääsee puuttumaan aineiston keruutilanteeseen (Eskola & Suoranta 1996, 11). Vastaajien vastauksia ei myöskään ole muokattu jälkikäteen.

Eettisyys tutkimuksessani on otettu huomioon niin, että vastaajien anonymiteettiä on kunnioitettu koko prosessin ajan. Vastaajien sähköpostiviesteistä oli pääteltävissä heidän nimensä, mutta tutkimuksessa vastaajien nimet eivät näy missään vaiheessa, eikä nimet ole muiden kuin tutkijan itsensä tiedossa. Tutkimuksessani vastaajat on numeroitu numeroilla 1–6. Heitä ei voi millään tavalla tunnistaa tutkimuksesta.

6. TUTKIMUSTULOKSET

6.1. Erityisherkkyyden tunnistaminen

Erityisherkkyyden tunnistaminen oli tuottanut usealle vastaajalle vaikeuksia. Tämä on hyvin tyypillistä, sillä erityisherkkyyks on käsitteenä suhteellisen uusi. Yhdysvaltalainen psykologian tohtori Elaine Aron on tutkinut erityisherkkyyttä 1990-luvulta alkaen, mutta Suomessa erityisherkkyydestä on puhuttu vähemmän aikaa. Vasta viime vuosikymmenen aikana tutkimukset erityisherkkyydestä ovat lisääntyneet. (HSP–Suomen Erityisherkkät ry:n www–sivut 2020.)

Erityisherkkyyden tunnistaminen voi olla ihmiselle elämää mullistava kokemus. Toinen taas voi kokea sen lähinnä pienenä lisänä omaan itsetuntemukseen. Useimmat erityisherkkät ovat tunnistaneet itsensä aina muita herkemmäksi, joten olennaista ei aina ole itsensä erityisherkkäksi tunnistaminen. Tärkeämpää voi olla oivallus siitä, että samanlaisia ihmisiä löytyy muitakin. Erityisherkkyyden tunnistaminen ja sen myöntäminen itselle auttaa tulkitsemaan omaa elämää ja sen tapahtumia paremmin. (Satri 2014, 38–39.)

Tavallisesti ihmiset huomaavat omasta kokemuksestaan missä määrin he ovat herkkiä. Kokemuksille on voinut olla vaikea löytää selitystä, mutta ne ovat olleet tietona ja tunteena ihmisen sisällä. (Satri 2014, 19–20.) Tietoisuus erityisherkkyydestä on saattanut auttaa erityisherkkää ymmärtämään omaa käyttäytymistään ja reaktioitaan paremmin. Monet lapsuudessa ja nuoruudessa tapahtuneet tilanteet ovat saattaneet jäädä erityisen hyvin erityisherkkän mieleen. Nämä tilanteet ovat saaneet selityksen vasta, kun erityisherkkä on oppinut katsomaan niitä herkälle ihmiselle ominaisten reagoititapojen kautta. (Satri 2014, 38.)

Erityisherkkyyden tunnistaminen oli hyvin yksilöllistä vastaajasta riippuen. Huomioitavaa oli, että viisi vastaajaa kuudesta havaitsi itsessään erityisherkkyyden piirteitä ennen aikuisikää. He eivät kuitenkaan vielä silloin ymmärtäneet, että kyse oli erityisherkkyydestä. Yksi vastaaja ei osannut tarkemmin määritellä sitä, milloin hän oli ensimmäisen kerran havainnut itsessään erityisherkkyyden piirteitä. Hän kuitenkin mainitsi, että oli aina ollut herkkä esimerkiksi äänille.

Lapsuudessa ja nuoruudessa ihminen vertaa itseään helposti muihin saman ikäisiin. Tällöin herkkä ihminen huomaa oman erilaisuutensa suhteessa muihin ihmisiin ja yhteiskunnan vaatimukseen (Satri 2014, 21). Neljä vastaajaa kertoi tunnistaneeensa erityisherkkyyden piirteet itsessään vasta sen jälkeen, kun he olivat kuulleet käsitteen erityisherkkyydestä. He olivat kuulleet erityisherkkyydestä vasta aikuisiällä. Ymmärrys erityisherkkyydestä oli saanut heidät pohtimaan omaa käyttäytymistään ja siihen vaikuttaneita tekijöitä. Tällöin vastaajat olivat saaneet selityksiä lapsuuden ja nuoruuden kokemuksilleen. Se oli ollut vastaajien mielestä helpottavaa.

Pelkkä herkkyystietoon tutustuminen saattaa antaa herkälle yksilölle varmuuden omasta herkkyydestä (Satri 2014, 20). Esimerkiksi vastaaja 5 oli kokenut erityisherkkyyden käsitteeseen tutustumisen auttaneen häntä ymmärtämään omaa käyttäytymistään ja reagointiaan asioihin. Lapsuuden ja nuoruuden kokemukset saivat selityksiä.

”Myöhemmin aikuisena erityisherkkyyteen perehdyttyäni olen näitä asioita pohtinut, sen mitä muistan, että miten paljon se selittää joitakin asioita lapsuudestani ja nuoruudestani, miksen jaksanut hälinää ja sähellystä ympärilläni tai miksi keräsin ympäriltäni muiden tunteita.” (Vastaaja 5)

6.2. Kokemuksia erityisherkkyyden tunnistamisesta

Tässä luvussa esittelen yksityiskohtaisesti sitä, miten erityisherkkien vastaajien erityisherkkyyks oli heidän lapsuudessaan ja nuoruudessaan näyttäytynyt. Vastajat kertoivat, miten ja milloin he itse olivat havainneet ensimmäisen kerran itsessään erityisherkkyyden piirteitä. Pyrin näiden esimerkkien avulla avaamaan erityisherkkyyden neljää tunnusomaista piirrettä; kuormittumisalttiutta, tarkkaa havainnointikykyä, syvällistä tiedon prosessointia ja emotionaalisuuta (Aron 2013).

Erityisherkkien vastaajien kokemuksia oman erityisherkkyyden tunnistamisesta oli paljon, joten olen lajitellut ne erityisherkkyyden tunnusomaisten piirteiden mukaan alaotsikoiden alle. Vastaajien kokemuksia lukiessa tulee muistaa, että kokemukset ovat saaneet nimen erityisherkkyyks vasta aikuisiällä. Kukaan vastaajista ei maininnut tietneensä erityisherkkyydestä mitään vielä lapsuudessa tai nuoruudessa. Jokaista yksittäistä erityisherkkien kokemusta en poiminut mukaan, sillä yritin keskittyä kokonaiskuvaan ja helppoon ymmärrettävyyteen lukijan kannalta.

6.2.1. Kuormittuminen on arkipäivää

Kuormittumisalttius herätti vastaajien lapsuudessa ja nuoruudessa paljon tunteita. Erityisesti ensimmäiset havainnot ja kokemukset erityisherkkyydestä olivat usean vastaajan kokemusmaailmassa sellaisia, jotka liittyivät jollain tavalla heidän kuormittumiseensa. Jälkeenpäin vastaajat olivat osanneet yhdistää havainnot kuormittumisesta osaksi erityisherkkyyttä. Vastaja 3 oli ainoa, joka ei tuonut esille ainuttakaan kokemusta lapsuudestaan tai nuoruudestaan, jonka olisi voinut yhdistää alttiuteen kuormittua.

Sosiaaliset tilanteet yhdistivät usean erityisherikän vastaajan kokemusta kuormittumisesta. Muntzin (1990) mukaan herkätkä ihmiset imevät ympäristöstään valtaavan määrän vaikutelmia ja ärsykytyä, mikä selittää erityisherikkien kokemuksen kuormittumisesta sosiaalisissa tilanteissa. Erityisherkkien tavallista herkempi hermojärjestelmä pyörähtää ylikierroksille, koska he joutuvat sosiaalisessa tilanteessa havainnoimaan ympäristöään poikkeuksellisen tarkasti. (Satri 2014, 26.)

Esimerkiksi vastaaja 1 kertoi kuormittuneensa suunnattomasti ryhmätilanteissa, sillä hän halusi saada ryhmän toimimaan aina mahdollisimman hyvin. Vastaaja 1 joutui usein tekemään paljon töitä tavoitteensa saavuttamiseksi. Hän toimi omien sanojensa mukaan näin siksi, että jaksaisi itse paremmin ryhmässä. Tämä tuntui vastaaja 1 mielestä usein kuormittavalta.

Vastaaja 5 koki sosiaaliset tilanteet kuormittavina sen vuoksi, että hänen oli poikkeuksellisen vaikea tutustua uusiin ikätovereihin. Hän oli vieraassa porukassa hyvin ujo. Vastaaja 5 kertoi, että tämä johti pääsääntöisesti tarkkailijan rooliin ryhmässä.

Vastaaja 6 kuormittui sosiaalisista tilanteista silloin, kun toinen ihminen ei antanut huomiota hänen ollessaan kiinnostunut itselle tärkeästä asiasta. Seurauksena oli alemmuuden tunteen kokeminen, joka horjutti vastaaja 6 sisäistä maailmaa. Hän koki usein olleensa huono ihminen.

”Olen aina huomaa mattani pyrkinyt vaikuttamaan vallitsevaan ilmapiiriin positiivisesti, usein jopa oman jaksamiseni kustannuksella, ja olen myöhemmin ymmärtänyt tekevänäni tätä siksi että jaksaisin itse paremmin ryhmässä.” (Vastaaja 1)

”Minun oli vaikea tutustua uusiin ikätovereihin ja olin jollakin tavalla hyvin ujo vieraassa porukassa, jäin mieluummin tarkkailijan rooliin taustalle.” (Vastaaja 5)

”Alle 10-vuotiaana ahdistuin suunnattomasti, kun halusin jutella asioita ja joku käskikin olla hiljaa, vaikka telkkaria katsoessa.” (Vastaja 6)

Erityisherkkää kuormittavat fyysisen ympäristön lisäksi hänen sosiaalisista tilanteista tekemät havainnot (Satri 2014, 26). Esimerkiksi vastaajan 5 vaikeudet tultua uusiin ikätovereihin saattavat selittyä sillä, että hän havainnoi ympäristöä todella voimakkaasti. Hänestä saattaa tuntua luontaiselta vetäytyä syrjään, jos sosiaalinen tilanne tuottaa vaikeuksia. Yksinolo ja oman tilan ottaminen auttavat häntä mahdollisesti jäsentämään omia havaintojaan. Erityisherkkä tekee näin usein täysin tiedostamattomasti tai vähintään puolittietoisesti, eikä hän aina itsekään ymmärrä syytä omalle toiminnalleen. (Satri 2014, 26–27.)

Ei-erityisherkkälle ihmiselle voi olla vaikea ymmärtää, että erityisherkkä saattaa kuormittua sellaisessa ympäristössä, joka on useimpien mielestä kelvollinen. Osa erityisherkkistä kestää kuormittavia ympäristöjä hyvin, mutta he tarvitsevat vastapainoksi aikaa ja lepoa ärsyketulvasta palautumiseen. Esimerkiksi kävelylenkki saattaa riittää erityisherkkälle, jotta hän ehtii jäsentää ajatuksiaan päänsä sisällä. Sen jälkeen tilaa on jälleen uudelle informaatiolle. (Satri 2014, 26–27.)

Erityisherkkä ei tarvitse aina sosiaalista vuorovaikutustilannetta kuormittuakseen. Häntä saattaa kuormittaa pelkästään kaupungin ihmisvilinä, koska ympärillä on jatkuvasti paljon aistiärsykeitä. (Satri 2014, 26.) Erityisherkkä ihminen huomaa ympäristöstään pienetkin asiat riippumatta siitä, missä hän on tai mitä hän tekee. Erityisherkkä väsy nopeasti käsitellessään paljon tietoa varsinkin, jos tilanne on monitahoinen, intensiivinen tai pitkäkestoinen (Aron 2013, 19).

Esimerkiksi vastaja 2 kertoi olleensa aina hyvin tarkka onnistumisistaan. Epäonnistumiset aiheuttivat hänessä suurta häpeää ja saivat helposti

kuormittumaan. Vastaja 2 mainitsi myös, että kiireen tunne ja kovat äänet saivat hänet ahdistumaan ja vetäytymään omiin oloihin.

”Olin luova lapsi ja vetäydyin usein lukemaan satukirjoja, kun lapsiryhmän äänet rasittivat korvia. Jos joskus mokailin, olin erityisen häpeissäni sekä pitkään pois tolaltani tarhatien kurinpidon jälkeen.” (Vastaja 2)

6.2.2. Tarkkoja havaintoja päivittäin

Toinen erityisherkkyyteen kuuluva piirre on tarkka havainnointikyky. Tarkalla havainnointikyvyllä tarkoitetaan erityisherkkän kykyä tehdä luonnostaan tarkkoja havaintoja ympärillään olevista asioista. Hän huomaa pienetkin muutokset ympäristössään ja reagoi niihin ainakin sisäisesti. (Satri 2014, 22.) Tarkka havainnointikyky liittyy olennaisesti erityisherkkien kuormittumisalttiuteen, sillä jatkuva ympäristön havainnointi kuormittaa erityisherkkän hermostoa (Mattila 2014, 11).

Erytyisherkkät ihmiset tekevät luonnostaan paljon hienovaraisia havaintoja, mutta on yksilöllistä, mihin erityisherkkä ensisijaisesti reagoi. Tavanomaiset aistiärsykkeet eivät yleensä häiritse ihmisiä, mutta erityisherkkälle pienet ja mitättömät asiat saattavat pahimmillaan aiheuttaa suurta kärsimystä ja ahdistusta. (Satri 2014, 22.) Vaikka aistiärsykkeet pahimmillaan aiheuttavat erityisherkkälle ahdistusta, on aistien herkkyys parhaimmillaan positiivinen kyky. Parhaimmillaan herkkät aistit säilyvät aikuisuuteen saakka. (Mattila 2014, 16.)

Tarkka havainnointikyky oli näyttäytynyt usean erityisherkkän vastaajan elämässä. Neljä vastaajaa toi esille lapsuudesta ja nuoruudesta kokemuksia, jotka liittyivät jollain tavalla tarkkaan havainnointikykyyn. Vastajat 4 ja 6 eivät sen sijaan maininneet vastauksissaan ainuttakaan asiaa, jotka olisivat liittyneet tarkkaan havainnointikykyyn. Kokemukset tarkasta havainnointikyvystä olivat enemmän

huomioita vastaajien vastauksien joukossa, eikä niitä tavallisesti kuvailtu sen tarkemmin.

Vastauksissa havainnoinnin kohteiksi nousi esimerkiksi musiikki, tuoksut, äänet, liike ja valo. Nämä kaikki ruumiilliset tuntemukset ovat erityisherkälle tuttuja havainnoinnin kohteita, sillä erityisherkällä saattaa olla poikkeuksellisen hyvä hajumaku- tai tuntoaisti. Myös valoisuus saattaa herättää erityisherkan huomion poikkeuksellisen helposti. (Mattila 2014, 17–18.)

”Näitä monesti keskenään ristiriitaisia merkkejä tai piirteitä persoonassani on ollut ilmassa aina: ..helposti säikähtäminen, esimerkiksi kovat äänet elokuvissa..” (Vastaaaja 1)

”Jo tarhasta on muistoja, jotka nykyään tunnistan erityisherkkyydeksi. Liikutuin esimerkiksi musiikista.” (Vastaaaja 2)

”Imen itseeni ympärillä olevat äänet, toiminnot, valon ja liikkeen. Kaikki tuntuu liian voimakkaana.” (Vastaaaja 3)

”Muistan lapsesta asti olleeni herkkä kaikenlaisille yllättäville ja koville äänille reagointini oli sen mukaista. Pompahdin usein ilmaan, jos joku tiputti lattialle jotakin.” (Vastaaaja 5)

Huomioitavaa oli se, että neljä vastaajaa toi esille herkkyyden äänille. Herkkyys äänille oli ilmennyt erityisherkkien kokemuksissa hyvin eri tavoilla, joka kertoo erityisherkkien yksilöllisistä reagointitavoista kokemiaan ärsykeitä kohtaan (Satri 2014, 22). Vastaaajat 1 ja 5 kertoivat, että kovat ja yllättävät äänet olivat saaneet heidät säikähtämään helposti. Vastaaaja 2 puolestaan kertoi, että kovat äänet saivat hänet vetäytymään omiin oloihin. Vastaaaja 3 kertoi imeneensä äänet itseensä ja kokeneen ne poikkeuksellisen voimakkaina.

Tarkkaan havainnointikykyyn liittyy olennaisesti sosiaalinen herkkyys. Ostrowin (1990) mukaan sosiaalisella herkkyydellä tarkoitetaan kykyä havaita yksityiskoh-
tia vuorovaikutustilanteessa ja tehdä niistä päätelmiä. Sosiaalisesti herkkä ihmi-
nen osaa lukea tarkasti muiden ihmisten ilmeitä ja muuta sanatonta viestintää.
Hän saattaa esimerkiksi tietää yhdellä silmäyksellä, millainen päivä toisella on ja
kuinka toisen oloon voisi vaikuttaa positiivisesti. (Satri 2014, 24.)

Sosiaalisesti herkkä ihminen saattaa olla visuaalisesti tai auditiivisesti lahjakas.
Peräkylän ja Gronowin (2017) mukaan ihmisen kasvoilta on luettavissa hänen
perustunnetilansa. Visuaalisesti lahjakas erityisherkkä on erityisen hyvä luke-
maan näitä tunnetiloja, sillä hän huomaa pienimmätkin muutokset toisen ihmisen
kasvoilla. Auditiivisesti lahjakas ihminen puolestaan pystyy erottamaan äänen vä-
rin tai sävelkorkeuden muutoksen läheistensä puheessa. (Mattila 2014, 17.)

Sosiaalinen herkkyys ei kuitenkaan takaa sitä, että erityisherkillä ihmisellä olisi
hyvät sosiaaliset taidot. Kaikki erityisherkkät eivät ole välttämättä sosiaalisesti tai-
tavia, mutta he saattavat silti olla hyviä havaitsemaan tunteiden ja ilmapiirin muu-
toksia. Erityisherkkä saattaa tuntea olonsa vaivaantuneeksi, jos hän ei osaa rea-
goida ympäristöstä aistimiinsa asioihin oikealla tavalla. (Satri 2014, 24.)

Vastaaja 1 oli ainoa, joka kertoi olleensa sosiaalisesti herkkä jo vuosia sitten.
Muut vastaajat eivät tuoneet tätä ominaisuutta itsestään esille. Tämä voi johtua
myös siitä, että tavallisesti erityisherkkät kokevat paljon epäonnistumisia sosiaali-
sissa tilanteissa. Silloin hyvät piirteet, kuten sosiaalinen herkkyys, saattaa jäädä
itsessä huomioimatta. (Aron 2013, 108.) Lisäksi Satriin (2014) mukaan erityisher-
kille on tyypillistä, että he muistavat enemmän erityisherkkyyden aiheuttamia ne-
gatiivisia kuin positiivisia kokemuksia.

”Olen huomannut olevani keskivertoa etevämpi lukemaan muita ihmisiä ja heidän tunnetilojaan jo vuosia sitten.” (Vastaja 1)

6.2.3. Taipumus syvälliseen ajatteluun

”Olen ollut aina herkkä, joten varmasti huomasin olevani herkempi ja pohtivani asioita syvällisemmin kuin muut lapset jo esikouluikäisenä.” (Vastaja 4)

”Minulla on myös hyvin vahva, laaja, sisäinen maailma, ehkä herkkien aistien vaikutuksesta. Voisin viettää pääni sisällä tunteja ja tehdä seikkailuja.” (Vastaja 5)

Erityisherkkyyteen kuuluu perustavanlaatuisella tavalla taipumus syvälliselle ajattelulle ja tiedon käsittelylle. Vastajan 4 ja 5 kokemukset syvällisestä tiedon prosessoinnista ovat hyvin tyypillisiä erityisherkkälle. Erityishervät ihmiset käsittelevät tietojansa ja havaintojansa yksinkertaisesti enemmän kuin muut. He joko tietoisesti tai tiedostamatta liittävätkä tai vertaavat havaintojansa aiempiin kokemuksiin tai muihin samankaltaisiin asioihin. (Aron 2013, 20.) Syvällinen tiedon prosessointi ilmeni vastaajien vastauksissa hyvin eri tavoilla.

Ihmisen tekemää tiedostamatonta, vaistonvaraista ymmärtämistä, kutsutaan intuitioksi. Erityisherkan intuitio on usein poikkeuksellisen hyvä joskaan ei erehtymätön. Tietoisia päätöksiä erityisherkkä ihminen sen sijaan tekee harkiten ja erilaisia vaihtoehtoja pitkään miettien. (Aron 2013, 20.) Tietoiset ratkaisut saattavat näkyä erityisherkan käytöksessä ja toiminnassa päätösten teon vaikeutena. Erityisherkkä saattaa olla myös hitaasti lämpenevä uusia ihmisiä tai tilanteita kohtaan. (Aron 2015, 11).

Aronin (2013) mukaan erityisherkkälle on tyypillistä, että hän saattaa tehdä sekä tiedostamattomia että tietoisia päätöksiä elämässään. Syvällinen ajattelu ja

tiedon prosessointi saattaa siis ilmetä erityisherken käytöksessä kahdella eri tavalla. Tiedostamattomat ja tietoiset päätökset nousivat esiin vastaajan 3 vastauksessa, sillä hän kertoi ensin taipumuksistaan tehdä intuitiivisia päätöksiä. Sen jälkeen hän toi kuitenkin esille, kuinka perusteellinen ja huolellinen hän on työelämässä. Vastaja 3 siis kertoi tekevänsä sekä tiedostamattomia että tietoisia päätöksiä.

”Olen myös yksinkertainen. En pysähtynyt miettimään, vaan tunsin itseni todella tarpeelliseksi ja menin tunteella eteenpäin.” (Vastaja 3)

”Työelämässä saan lähinnä kehuja siitä, että tein paljon, perusteellisesti ja huolella. Menin kotiin aina viimeisenä. Tarkastelen tekemistäni kaikkien näkökulmasta kaiken maailman kriteerien mukaan.” (Vastaja 3)

Vastaja 1 toi esiin syvälliseen tiedon prosessointiin liittyvän piirteen, vaikka hän ei sitä itse välttämättä vastausta kirjoittaessaan ymmärtänyt. Hän kertoi, että on puhelias sekä mielellään esillä, mutta samassa lauseessa totesi myös olevansa mielellään yksin. Vastaja 1 toiminta on syvälliselle tiedon prosessoinnille tyypillistä, sillä hän tarvitsee esillä olemisen vastapainoksi aikaa prosessoida omia ajatuksiaan ja toimintaansa rauhassa.

”Vaikka olenkin puhelias ja kommunikointi tyyliltäni ”viihdyttävä” ja siksi monelle mieluisen seuralainen, en silti aina halua olla äänessä, viihdyn yksin enkä koe tarvitsevani muita ihmisiä tai heidän hyväksyntäänsä yhtä paljon kun he huomaavat tarvitsevänsä minua tai sitä minulta.” (Vastaja 1)

6.2.4. Tunteet määrittävät elämää

Emotionaalisuudella eli vahvalla eläytymiskyvyllä tarkoitetaan ihmisen luonnostaan voimakkaita tunteita. Aronin (2013) mukaan erityishervät ihmiset ovat usein hyvin tunteellisia ja heidän kokemis- ja reagoitintapojaan voidaan kuvata voimakkaiksi, kokonaisvaltaisiksi ja emotionaalisiksi. Erityisherkan tunteet saattavat parhaimmillaan olla yhtä vuoristorataa (Satri 2014, 28). Esimerkiksi vastaaja 1 mainitsi vastauksessaan, että hän oli ollut jo lapsuudessa hyvin tunneherkkä.

”Näitä monesti keskenäänin ristiriitaisia merkkejä tai piirteitä persoonassani on ollut ilmassa aina: tunneherkkyys, liikuttuminen helposti, vahva moraalikompassi..” (Vastaaja 1)

Sen lisäksi, että vastaaja 1 määritteli itsensä tunneherkäksi, nousi hänen vastauksestaan esille taipumus liikuttua helposti. Itkuherkkyys on piirre, joka kuuluu olennaisesti emotionaalisuuteen. Itkuherkkyyttä ei voida yleistää kaikkien erityisherkkien ominaisuudeksi ja se on aina yksilöllistä. Osa erityisherkestä pystyy siivuttamaan isoja asioita ilman vaikeuksia, mutta saattavat vastavuoroisesti liikuttua hyvin pienistä asioista varsinkin yksin ollessaan. (Satri 2014, 29–30.) Vastaaja 2 kertoi esimerkiksi liikuttuneensa musiikista tai kukkien tuoksusta.

”Nyt ymmärrän, että jo tarhasta on muistoja, jotka nykyään tunnistan erityisherkkyydeksi: miten liikutuin musiikista ja kukkien tuoksusta.” (Vastaaja 2)

Erityisherkkä ihminen saattaa olla poikkeuksellisen herkkä sekä positiiviselle että negatiiviselle palautteelle. Erityisherlässä palaute herättää salamannopean reaktion. Aronin (2013) mukaan erityisherkälle annettavan palautteen tulee olla hienovaraisista, jotta hän osaa käsitellä palautteen oikein. Erityisherkkä saattaa jopa toivoa kritiikkiä, sillä hän osaa käsitellä sitä yleensä kypsästi. Kritiikin ei tarvitse

kuitenkaan olla jyrkkää, sillä erityisherkkä osaa itsekin poimia vihjeet vastapuolen reaktiosta. (Satri 2014, 29–30.)

Yksikään erityisherkkä vastaaja ei tuonut vastauksessaan esille, että herkkyys palautteelle olisi ollut heille mieleen painuva kokemus. Näin ei ollut ainakaan silloin, kun he alkoivat tunnistaa itsessään erityisherkkyyden piirteitä. Herkkyys palautteelle saattaa olla erityisherkälle niin automaattista ja tiedostamatonta, ettei hän välttämättä kysyttäessä osaa sitä erikseen mainita (Satri 2014, 29).

Erityisherkkien ihmisten reagoiminen vastoinkäymisiin ja epäonnistumisten kokemuksiin on usein hyvin voimakasta. Tämä johtuu erityisherkkien kyvystä eläytyä asioihin tunteella. Erityisherkan ollessa ylikuormittunut tai kielteisten tunteiden vallassa, saattaa hän reagoida ulospäin hyvin äkkipikaisesti. (Satri 2014, 30–31.)

Emotionaalisuuteen kytkeytyy hyvin läheisesti empatia. Davisin (1996) mukaan empatialla tarkoitetaan ihmisen kykyä asettua toisen ihmisen asemaan ja kokea heidän tunteita ominaan. Aron (2017) puolestaan määrittelee empatian erityisherkkien tunnusomaiseksi piirteeksi. Ihmisen empatiakykyä on selitetty aivojen peilisolujärjestelmällä, jonka aktivoitumisen on todettu olevan voimakkaampaa erityisherkillä ihmisillä. Siksi erityisherkkien empatiakyky on usein muita ihmisiä voimakkaampaa. (Heiskanen 2016, 22.)

Vastaajien 3 ja 5 vastauksista nousi esille poikkeuksellisen vahva empatiakyky muita ihmisiä kohtaan. Vastaaja 3 vastauksesta peräti kolmesta eri kohdasta löytyi vahvaan empatiakykyyn liittyviä asioita. Vastaaja 5 puolestaan kertoi, että hän on vasta aikuisiässä ymmärtänyt, miksi on kerännyt ympäriltään aina muiden ihmisten tunteita. Aronin (2003) kertoo, että erityisherkälle ihmiselle on hyvin tyyppistä löytää syitä omalle käytökselleen vasta myöhemmin.

*”Pääosin oma erityisherkkyykseni ilmeni yllämyksellä empatialla ihmisiä ja asioita kohtaan.”
(Vastaja 3)*

”Jo nuorena aikuisiässä ominaisuuttani käytettiin hyväksi, koska ympärillä olevat tajusivat hyödyntää herkkyyttäni. Selvästi itsekin tyrkytin empatiaa samalla, kun itse olin jo valmiiksi loppuun uupunut.” (Vastaja 3)

”Olen ollut aina itkuinen ja tarttunut helposti ratkomaan asioita, jotka minulle eivät kuulu. Olen kokenut, että minua on vaan yksi, mutta koko maailma tarvitsee minua. Olen antanut tulla elämäni asioiden, jotka joku toinen olisi kuitannut tyyliin ´Joo, mutta ei kuulu minulle´.” (Vastaja 3)

”Myöhemmin aikuisena erityisherkkyyteen perehdyttyäni olen näitä asioita pohtinut, että miten paljon se selittää joitakin asioita lapsuudestani ja nuoruudestani, ... tai miksi keräsin ympäriltäni muiden tunteita.” (Vastaja 5)

6.3. Kokemuksia lapsuuden vaikutuksesta erityisherkkyyteen

Erytyisherkkyyks on pohjimmiltaan synnynnäinen ominaisuus, mutta lapsuuden vaikutusta erityisherkkyyteen on tutkittu silti paljon. Aronin (2013) mukaan tutkimukset ovat osoittaneet, että lapsuuden kokemuksilla voi olla vaikutusta erityisherkkyyteen. On todettu, että stressaavissa olosuhteissa eläneen herkän lapsen herkkyyks voi nousta jopa äärimmäisyyksiin. Tällöin herkän ihmisen jatkuvassa stressitilassa oleva elimistö ja aivojen stressinsäätelymekanismi eivät toimi parhaalla mahdollisella tavalla. (Bowellan 2018, 20.)

Ihmislapsi syntyy maailmaan virittyneenä ja hän on valmiina inhimilliseen vuorovaikutukseen erityisesti vanhempiensa kanssa. Lapsen kasvu ja kehitys on hyvin riippuvainen siitä, millainen turvaverkko lapsen ympärillä syntymän jälkeen on.

(Tamminen 2005, 46.) Lapsi aistii helposti, jos hänestä ei olla aidosti kiinnostuneita (Vilen, Vilhunen, Vartiainen, Siven, Neuvonen ja Kurvinen 2013, 103.). Varhaislapsuudessa vanhemmilta saatu tuki ja hyvä hoiva antavat herkälle lapselle parhaimmillaan poikkeuksellisen hyvät lähtökohdat onnellisuuteen ja elämässä selviytymiseen (Satri 2014, 33).

Vastaajien vastauksista oli selvästi huomattavissa, että jokainen heistä oli kokenut oman lapsuutensa jollain tavalla merkityksellisenä erityisherkkyyden kannalta. Vastaajat korostivat ennen kaikkea kasvuympäristön ja kasvatuksen merkitystä. Huomattavaa oli, että erityisherkkien kokemus kasvuympäristöstä ja kasvatuksesta saattoi olla positiivinen tai negatiivinen, mutta lopputulos oli sama; he olivat saaneet käännettyä erityisherkkyyden voimavaraksi. Vastaajat kokivat, että erityisherkkyydestä oli ollut hyötyä lapsuuden kokemuksissa tai viimeistään elämässä myöhemmin. Erityisherkkien vastauksista esiin nousi käsitteet ristiriitainen lapsuus ja onnellinen lapsuus.

6.3.1. Ristiriidat luovat haasteita

Lapsuudessa koetut tunteet ja muistot jäävät tavallista helpommin erityisherkan lapsen mieleen (Ikäheimonen ja Vakkuri 1999, 23). Useat erityisherkat ovat saattaneet kokea turvattomuutta lapsuudessaan, ja he ovat mahdollisesti eläneet esimerkiksi alkoholismien tai perheväkivallan keskellä. Lapsuuden ristiriitaiset kokemukset ovat omalta osaltaan muokanneet erityisherkkien käyttäytymistä. Nämä erityisherkat lapset ovat saattaneet tottua elämään antennit ojossa, jolloin he ovat oppineet huomaamaan vielä herkemmin ympäristönsä muutokset. (Bowellan 2018, 20.)

Vastaaja 1 kertomus omasta lapsuudesta vastasi lähes täydellisesti yllä olevaa kuvausta ristiriitaisen ja stressaavan lapsuuden vaikutuksesta herkkien aistien ylivirittymiseen. Vastaaja 1 kertoi, ettei häneltä ole näennäisesti puuttunut

lapsuudessa mitään, mutta hän oli aina joutunut pelkäämään konfliktitilanteita, joita toinen vanhempi oli aggressiivisilla purkauksilla aiheuttanut.

Seuraavaksi havainnollistan vastaaja 1 vastauksesta poimittujen sitaattien avulla, kuinka stressaava kasvuympäristö saattaa vaikuttaa erityisherkkään lapseen. Vastaaja 1 kertoi itse, että uskoo näillä kokemuksilla olevan vaikutusta hänen herkän luonteensa sekä herkkien aistien muodostumiseen.

”Perheemme oli vakavarainen, ystäviä oli paljon, mitään ei niin sanotusti puuttunut kotoa ja sain paljon huomiota vanhemmiltani oltuani ainut lapsi.” (Vastaaja 1)

”Tästä huolimatta lapsuuteeni mahtui paljon konfliktitilanteita, sillä toisella vanhemmiltani on huonosti diagnosoitu persoonallisuushäiriö, jonka hän on aina pyrkinyt piilottamaan.” (Vastaaja 1)

”Opin jo hyvin pienenä olemaan luottamatta toiseen niin sanottuun elämäni peruspilareista, vanhemmista, tämän aggressiivisten purkausten pelossa sekä tämän epäjohtomukaisen ja usein lapsenomaisen käytöksen takia.” (Vastaaja 1)

”Uskon näillä kokemuksilla totta kai olleen vaikutusta herkän luonteeni kehitykseen.” (Vastaaja 1)

”Uskon myös, että erityisherkkyydestä on ollut paljon apua epävakauten (vanhemman) suhtautumisessa. Vähemmän empaattinen ihminen ei varmasti olisi yrittänyt selvittää tilanteissa samalla tavalla tai hakenut asioille selitystä.” (Vastaaja 1)

Kasvuympäristöstä voi muodostua erityisherkkälle lapselle stressaava myös silloin, kun kasvattajien kasvatustyyli ei ole herkkää lasta tukeva. Erityisherkän

lapsen kasvatusta koostuu neljästä kulmakivistä; omanarvontunnon tukemisesta, häpeän tunteen välttämistä, viisaasta ohjaamisesta ja taidosta keskustella herkkyydestä. Erityisherkkää lasta tulee ohjata ja kasvattaa oikein, jotta lapsi ei ajattele kasvatuksen perustuvan hänen huonommuuteensa. (Aron 2015, 131–132.)

Erityisherkkään lapsen kasvatukseen liittyvät kulmakivet ovat olennaisesti yhteydessä erityisherkkään itsetuntoon. Itsetunnolla tarkoitetaan sitä, miten ihminen suhtautuu itseensä (Juul 2005, 23). Erityisherkkällä lapsella on keskimääräistä heikompi itsetunto, koska hän vertaa itseään jatkuvasti muihin saman ikäisiin lapsiin. Erityisherkkä lapsi huomaa helposti eroavaisuuksia omassa käyttäytymisessään ja kokee olevansa vääränlainen. Kasvatuksen epäonnistuminen lisää usein tätä tunnetta. Kasvattaja pystyy vaikuttamaan erityisherkkään lapsen itsetuntoon myönteisesti noudattamalla erityisherkkään lapsen kasvatukseen liittyvää neljää kulmakiveä. (Satri 2014, 33–34.)

Kasvatustyylin vaikutus näkyi selvästi vastaajien 3 ja 6 kokemuksissa omasta lapsuudesta. Molemmat vastaajista kokivat lapsuutensa olleen hyvin ristiriitainen herkälle lapselle, koska heidän kasvattajansa eivät noudattaneet erityisherkkään kasvatukseen liittyvää neljää kulmakiveä. Heidän kokemuksensa kasvatuksesta kuitenkin poikkesivat toisistaan. Molemmissa tapauksissa kasvatusta vaikutti vastaajien itsetuntoon negatiivisesti.

Vastaaja 3 kokemus omasta lapsuudesta liittyi erityisherkkään lapsen kasvatusta kulmakivistä häpeän tunteen välttämiseen. Hän toi vastauksessaan ilmi, että häntä oli häpäisty tarkoituksen mukaisesti. Tämä näkyi esimerkiksi tyhmäksi nimitelynä. Vastaaja 3 koki, ettei hänen herkkyyttään hyväksytty lapsena ja että hänet pakotettiin olemaan jotain muuta kuin mitä hän oikeasti oli. Tämä oli saanut vastaaja 3 voimaan todella huonosti.

”Lapsuuteni oli erittäin ristiriitainen ja vielä ristiriitaisempi herkälle lapselle. Jos olin minä itse, olin erilainen ja tein väärin. Sain huomautuksen tai toteamuksen, että miten voin olla niin tyhmä. Jos olin muiden mieliksi, ponnistelin todella ja en voinut hyvin.” (Vastaaja 3)

Vastaaja 6 puolestaan kertoi oman lapsuutensa olleen ristiriitainen sen vuoksi, että hänen saama kasvatustensa oli hyvin vanhanaikainen. Vanhanaikainen kasvatustensa oli vaikuttanut vastaaja 6 oman arvontunton alentavasti. Hän oli joutunut noudattamaan vanhempiensa määräyksiä kuuliaisesti, joka sai hänet tuntemaan itsensä jyrätyksi ja huonoksi. Samalla hänen itsetuntonsa oli laskenut huomattavasti.

”Lapsi kasvatettiin kurissa ja tämän tuli noudattaa vanhemman sanaa täsmällisesti. Tämä niin sanottu maan rakoon tallominen pienestä pitäen on saanut minut huomioimaan kanssaihmissiäni ja heidän reagoimista eriasioihin hyvinkin tarkkaan.” (Vastaaja 6)

6.3.2. Onnellinen lapsuus – avain onneen?

Tammisen (2005) mukaan onnellinen lapsuus koostuu vastavuoroisuudesta ja yhdessä kasvamisesta. Pelkästään yksikin ymmärtävä ja välittävä aikuinen pystyy vaikuttamaan lapsen kokemukseen turvallisuudesta ja pystyy tarjoamaan lapselle lähtökohtia tasapainoiseen elämään (Satri 2014, 33). Erityisherkkälle lapselle onnellinen lapsuus mahdollistaa paremmat lähtökohdat itsensä hyväksymiseen sellaisena kuin hän on (Aron 2015). Muita onnellisen lapsuuden peruspilareita ovat kiintymys ja sitoutuminen, perushoiva, tunteiden jakaminen, turva sekä oppiminen ja opettaminen (Tamminen 2005).

Siinä missä ristiriitainen lapsuus oli saattanut nostaa tiettyjä erityisherkkyyden piirteitä erityisherkkissä voimakkaasti esille, oli sitä tehnyt yhtä lailla onnellinen lapsuus. Erityisherkkien vastaajien vastauksissa onnellisen lapsuuden vaikutus erityisherkkyyteen näkyi selvästi. Toisaalta onnellinen lapsuus ei myöskään ollut

tae sille, etteikö erityisherkyys olisi herättänyt itsessä kysymyksiä tai negatiivisia reaktioita.

Esimerkiksi vastaaja 5 kertoi lapsuutensa olleen onnellinen, sillä hänen herkkyytensä ei koskaan paheksuttu. Hän toi kuitenkin asian käänköpuolena esiin sen, että hän ei saanut koskaan kannustusta herkkyyden suhteen. Vastaaja 5 koki, että hän olisi tarvinnut enemmän tukea oman herkkyytensä kanssa. Tämä sai vastaaja 5 pohtimaan sitä miksi hän reagoi asioihin niin kuin hän reagoi. Seurauksena oli tunne omasta huonommuudesta muihin lapsiin verrattuna.

”Vaikka en saanut lapsena sellaista kannustusta, että herkyys voisi olla hyvä juttu ja suuri vahvuus, niin sitä ei myöskään lytätty. Sain olla sellainen kuin olin.” (Vastaaja 5)

”Enemmän se minua itseäni vaivasi, että miksi reagoin asioihin, mitä muut eivät edes tiedosta, ja koin siitä huonommuutta.” (Vastaaja 5)

Vastaaja 4 puolestaan toi esille tasapäistämisen kasvatusmetodina, vaikka hän koki oman lapsuutensa yhdellä sanalla kuvailtuna onnellisena. On siis hyvä huomata, että onnellinen lapsuus ei automaattisesti tarkoita sitä, että kasvattajien kasvatusmenodit olisivat olleet erityisherkälle lapselle sopivia. Tasapäistämisellä vastaaja 4 tarkoitti sitä, että hänet oli kasvatettu esittämään reipasta, koska kaikki muutkin lapset olivat reippaita.

Tasapäistäminen nousee usein ongelmaksi erityisherkan lapsen kohdalla. Läheisten ihmisten voi olla vaikea ymmärtää, että perheen lapset voivat olla temperamentiltaan hyvin erilaisia. Aikuinen saattaa pohjimmiltaan tarkoittaa hyvää ja yrittää antaa lisää rohkeutta erityisherkälle lapselle, kuten vastaajan 4 tapauksessa. Todellisuudessa hän saattaa aiheuttaa erityisherkälle lapselle lisää

sietämätöntä jännitystä ja hämmennystä. (Mattila 2014, 14–15.) Vastaaja 4 kuvaili omassa lapsuudessaan näkynyttä tasapäistämistä seuraavalla tavalla:

”Lapsuuteni oli yhdellä sanalla onnellinen.” (Vastaaja 4)

”Uskon, että aiempien vuosikymmenten tyylinä ollut tasapäistäminen on saanut herkät piilottamaan herkkyyksiään. Minutkin kasvatettiin esittämään reipasta ja vuosien ajan ehdin epäillä, että minussa on jotain vialla, kun en ole kuin muut..” (Vastaaja 4)

Aldenin (2005) mukaan tärkeintä on hyväksyä lapsi omanlaisenaan. Vastaaja 2 oli paras esimerkki siitä, kuinka onnellinen lapsuus yhdistettynä herkkyyttä tukevaan kasvatukseen kasvattaa erityisherkästä lapsesta tasapainoisen ja herkkyyttä arvostavan ihmisen. Vastaaja 2 itse muotoili asian niin, että vaikka lapsuudesta onkin jäänyt monet yksittäiset asiat kummitelemaan mieleen, on hänestä kannustavassa ilmapiirissä kasvanut itsevarma ja empaattinen ihminen.

”Kannustavassa ilmapiirissä minusta kasvoi itsevarma ja empaattinen ihminen.” (Vastaaja 2)

6.4. Erityisherkkä koulun sosiaalisissa tilanteissa

”Huomio on minulle jotain mitä vältän viimeiseen. Sanaisenarkkuni avatessani tiedän punastuvani ja koitan sanoa sanottavani mahdollisimman lyhyesti. Jos jutustelua pitää jatkaa, pääni lyö tyhjää, enkä pysty ajattelemaan järkevästi. Pelkään muiden vastareaktioita. Seuraan mielummin kun muut puhuvat. Arvioin heidän näkökantansa omassa päässäni. Mietin mikä saa heidät sanomaan juuri noin. Välittömästi ajatukseni on jo niin pitkällä että mietin syyksi jo ihmisen perhesuhteita.” (Vastaaja 6)

Paikka, jossa lapsi kohtaa lapsuudessaan väistämättä useita erilaisia sosiaalisia tilanteita, on koulu. Nykypäivän koulussa sosiaalisia tilanteita saattaa tulla vastaan vielä enemmän kuin ennen, sillä ryhmässä toimimista ja erilaisia ryhmitöitä korostetaan paljon (POPS 2014). Usein aikuisilta unohtuu se, että sosiaaliset tilanteet saattavat luoda joillekin lapsille ylitsepääsemättömiä vaikeuksia. Varsinkin erityishervät lapset saattavat kokea koulussa tapahtuvat sosiaaliset tilanteet epämiellyttävinä ja ahdistavina.

Arkipäivä koulussa on täynnä kohtaamisia ja sosiaalisia tilanteita. Aikuiset eivät välttämättä aina ymmärrä, kuinka paljon sosiaalista kanssakäymistä koulupäivä sisältää. Tämä johtuu osittain siitä, että ei-herkälle ihmiselle tämä on täysin normaalia, eikä herätä hänessä sen suurempia tunteita. Erityishervälle ihmiselle opitunnilla, välitunnilla, koulumatkalla tai ruokailussa tapahtuvat jatkuvat sosiaaliset tilanteet saattavat olla ylitsepääsemättömiä (Aron 2015).

Seuraavaksi erityishervät aikuiset kertovat omia kokemuksiaan koulun sosiaalisista tilanteista omilta kouluajoiltaan. Sosiaaliset tilanteet herättivät heissä hyvin monenlaisia tunteita, toisille ne saattoivat olla helppoja, kun taas toisille ne saattoivat tuottaa tuskaa. Huomioitavaa oli, että monet tunteet, joita sosiaaliset tilanteet erityisherkevissä olivat herättäneet, olivat sellaisia, joihin vähemmän herkkä ihminen ei koskaan ymmärtäisi kiinnittää huomiota. Näiden tunteiden toistuessa yhä uudelleen ja uudelleen monen erityisherävän ahdistus sosiaalisia tilanteita kohtaan kasvoi kohtuuttoman suureksi.

Vastaaja 1 kertoi, että sosiaaliset tilanteet eivät tuottaneet haasteita ala- eikä yläkoulussa. Hän koki, että kaikki olivat kavereita keskenään, eikä hän ottanut paineita sosiaalisista tilanteista. Opettajat puolestaan herättivät vastaaja 1 kouluaikana sekä positiivisia että negatiivisia tunteita, jotka olivat jääneet mieleen. Hän kertoi, että alakoulussa opettajat tuntuivat oikeudenmukaisilta ja luotettavilta.

Yläkoulussa sosiaaliset kanssakäymiset opettajien kanssa olivat kuitenkin hankalampia, ja ne olivat jääneet negatiivisesti mieleen.

”Tilanteet, jotka kuitenkin ovat jääneet negatiivisella tavalla mieleeni liittyvät lähes poikkeuksetta ympärilläni olleisiin aikuisiin, suurimmaksi osaksi opettajiin ja heidän ennakkokäsityksiinsä.” (Vastaja 1)

Vastaja 3 kuvaili koulussa tapahtuneita sosiaalisia tilanteita niin, että ne sisälsivät samoja haasteita kuin sosiaaliset tilanteet kotonakin. Hän toi esiin epäonnistuneiden sosiaalisten tilanteiden taustalla olleen niiden monimuotoisuus ja informaatiotulva. Tämä on tyypillistä erityisherälle, joka tekee sosiaalisesta tilanteesta hyvin tarkkoja havaintoja ja pohtii niitä syvällisesti (Aron 2013). Seurauksena on usein kuormittuminen ja vastaja 3 mainitsema jähmettyminen.

”Kaikilla epäonnistuneilla sosiaalisilla tilanteilla oli taustalla tilanteen monimuotoisuus ja valtavan informaation tulva, jolloin minä jähmetyn. En ehdi yksinkertaisesti muodostaa vastausta kysymyksiin.” (Vastaja 3)

Vastaja 3 mainitsema sosiaalisten tilanteiden monimuotoisuus näkyi myös kaverisuhteissa. Hän toi esimerkkinä esiin kouluissa syntyvät ”kuppikunnat”. Hän ei ehtinyt mukaan näihin kaveriporukoihin, sillä hänen täytyi ensin tarkastella niitä ulkopuolelta. Kun hän oli saanut prosessoitua ajatuksiaan rauhassa, saattoi kaveriporukkaan liittyminen olla jo mahdotonta.

Vastaja 5 oli kokenut sosiaaliset tilanteet sekä ala- että yläkoulussa vaikeina. Hän koki tulleen toimeen kaikkien kanssa, mutta hengailu luokkalaisten kanssa sekä sosiaaliset tilanteet koulussa tuntuivat epävarmuuden tunteen takia

vaikeilta. Vastaja 5 ei ole jäänyt mieleen erityisiä tilanteita, mutta esimerkiksi bileet ja mopot eivät monien muiden nuorten tapaan ole koskaan kiinnostaneet.

”Olin mieluummin hajuton ja väritön, sanoin kaikkeen en tiedä, kaikki käy, tai päätä sinä, jolloin en joutunut analysoimaan toisen tuntemuksia. Olin tuolloin hyvin ujo, enkä uskaltanut näyttää, kuka ja millainen olin” (Vastaja 5)

Vastaja 6 kuvaili itseään sosiaalisissa tilanteissa hyvin impulsiiviseksi ihmiseksi. Sanat saattoivat tulla suusta sen enempää ajattelematta. Vastaja 6 kertoi tykänneensä kaikista ja mahdolliset riidat sekä erimielisyydet vaivasivat häntä hyvin pitkään. Tällaisissa tilanteissa oli päästävä pyytämään mahdollisimman nopeasti anteeksi. Anteeksipyyntöjen taustalla oli pelko inhotuksi tulemisesta. Tämän lisäksi vastaja 6 oli ollut sosiaalisissa tilanteissa hyvin tarkkaavainen.

”Saman ikäinen serkkuni oli ala-asteella aina huvittunut, kun pystyin kertomaan mitä hänellä oli milloinkin ollut päällänsä. Olisin voinut tuolloin nimetä lähes kaikkien luokkakaavereiden vaatekaapin sisällön koulussa käytettyjen vaatteiden osalta.” (Vastaja 6)

Erityisherkkien vastauksista nousi yleisesti esiin itsetunto osana sosiaalisia tilanteita. Erityisherkkät korostivat korkean itsetunnon helpottavan sosiaalisissa tilanteissa toimimista. Itsetuntoa kohottavina asioina erityisherkkät mainitsivat esimerkiksi onnistumiset oman mukavuusalueen ulkopuolella sekä joukkuehenkiset kilpailut. Opettajilta tullut kritiikki puolestaan oli monen erityisherkkän itsetunnolle haitallista. Vanhempien kehu nousivat esiin sellaisena asiana, joka sai usein opettajien antaman kritiikin nopeasti unohtumaan.

6.4.1. Jännittäminen tuottaa pettymyksiä - vai toisinpäin?

Erityisherkkät ihmiset ovat usein luonteeltaan jännittäjiä. Jännittäminen kytkeytyy aistiherkkyyteen, jolloin ihminen saattaa reagoida hyvin pieniin, usein tiedostamattomiin ärsykeisiin. Lähes kaikki jännittäjät ovat aistiherkkiä ja he vastaanottavat ympäristöstään tavallista enemmän informaatiota. Informaation lähteenä voi olla mikä tahansa, mikä sosiaaliseen tilanteeseen liittyy. (Mattila 2014, 11.) Aistiherkkyys liittyy olennaisesti erityisherkkyyteen, joten jännittäminen on hyvin tuttua usealle erityisherkkälle (Satri 2014, 22).

Koulussa tapahtuviin sosiaalisiin tilanteisiin liittyen vastaaja 4 toi esiin epäonnistumisen pelon. Kun hän itse oli tuntenut epäonnistuneensa, oli pelko kasvanut kohtuuttoman suureksi. Erityisesti vastaaja 4 mainitsi julkiset esiintymiset, jotka olivat tuntuneet aina mahdottomilta. Hän kertoi tarkkailleensa niiden aikana kaikkea mahdollista luokkahuoneesta, eikä ihmettele, jos erityisherkkän lapsen esiintymispelko kasvaa kohtuuttoman suureksi.

”Mitä muut tekevät, kuuluuko puhe, nauraako joku minulle, teenkö virheen, näyttääkö opettaja tylsistyneeltä... Aivan järjetön määrä informaatiota tulvii sisälle ja siinä sitten yrität olla reippaana ja näyttämättä pelkoa ja esiintyä ja samalla järjestellä ajatuksia ja tuntemuksia aivoissasi.” (Vastaaja 4)

Jännittäminen liittyy melkein aina pelkoon kokea pettymyksiä. Erityisherkkä ihminen pettyy hyvin usein sosiaalisissa tilanteissa, sillä hän löytää yleensä aina jotain, mikä ei mene hänen toiveidensa mukaan. Joskus pettymys voi tulla silloinkin, kun siihen ei ole mitään syytä. Tällöin esimerkiksi jokin erityisherkkälle tärkeä odotus on saattanut jäädä toteutumatta tai jokin hänen toivomansa palaute on jäänyt saamatta. Erityisherkkälle tämä voi tarkoittaa torjutuksi tuleamista. (Mattila 2014, 24–25.)

Erityishervät ihmiset ovat usein hyvin haavoittuvaisia tunteiltaan (Mattila 2014, 21–22). Tunneherkille on tyypillistä jännittää sellaisissa sosiaalisissa tilanteissa, joissa he kuvittelevat olevansa vaarassa loukkaantua. Tällöin jännittyminen näytetään niin, että he vaistonvaraisesti varautuvat tulevaan ja keräävät voimia säilyttääkseen eheytensä. Vastaja 2 kuvaili koulussa tapahtuneita sosiaalisia tilanteita, jotka olivat herättäneet hänessä voimakkaita tunteita, seuraavasti:

”Tässä erityisherkkyydessä on juuri se, että kaikki hyvällä ja huonolla tavalla merkitykselliset asiat jäävät mieleen. Sellaiset, jotka herättävät voimakkaita tunteita, vaikka ne tapahtuisivat vain kerran.” (Vastaja 2)

Vastaja 2 toi vastauksessaan esiin sen, että hänelle oli jäänyt mieleen pienetkin asiat, jos ne olivat herättäneet tarpeeksi voimakkaita tunteita. Hän ei kuitenkaan tuonut esiin jännittämistä voimakkaiden tunteiden seurauksena, mikä yleensä on erityisherkälle hyvin tyypillistä (Mattila 2014, 26.). On kuitenkin hyvä muistaa, että myös vastaja 2 voi olla suuri jännittäjä sosiaalisissa tilanteissa. Hän ei välttämättä osannut yhdistää voimakkaiden tunteiden ja jännittämisen yhteyttä, jolloin hän saattoi jättää jännittämisen mainitsematta tässä yhteydessä.

Erityisherkkien jännittäminen voi näkyä muissakin koulun sosiaalisissa tilanteissa, kuin ainoastaan julkisissa esiintymisissä. Vastaja 4 kertoi, että sosiaaliset tilanteet koulussa tuntuivat vaikeilta sen vuoksi, että jo aamulla olisi pitänyt tietää tarkkaan, mitä päivä tuo tullessaan. Syynä tälle oli pelko nolatuksi tulemisesta. Vastaja 4 oli joutunut miettimään sanomisiaan, joka oli tuntunut kuormittavalta.

”Haluaisi, että kaikki sujuisi ennakoitavasti ja että aamulla lähtiessään tietäisi, miten päivä menee. Pelkää nolatuksi tulemistä ja pelkää ylipäänsä huomiota.” (Vastaja 4)

6.4.2. Kokemus sosiaalisista tilanteista voi muuttua

”Sosiaaliset tilanteet ovat vartuttuani helpottuneet sitä mukaan, kun ihmisten ennakkokäsitykset ovat karisseet. Lapselta odotettu kypsyys on muuttunut aikuisen kypsyydeksi. Joidenkin on helpompi ymmärtää syväluotaavaa aikuista kuin lasta” (Vastaja 1)

”Olen itsevarmempi. Oleminen eri mieltä kuin muut ei aiheuta porukassa konflikteja, enkä menetä enää puhekykyäni jos hämmennyn toisten käytöksestä. Voisin kuvitella, ettei monikaan osaa arvata herkkyyttäni ensitapaamisella.” (Vastaja 2)

”On muuttunut, ensisijaisesti koulutukseni kautta. Olen oppinut käsittelemään ilmiötä oikeaoppisesti. Itseeni on oppeja tietenkin vaikeampi soveltaa, mutta olen hyvin onnellinen, kun tiedän, että en ole viallinen.” (Vastaja 3)

”On muuttunut valtavasti. En tiedä onko se enemmän kiinni iästä vai tiedosta, mutta koen herkkyyden nykyään myös voimavarana, enkä vain rasitteena. Pystyn antaa suuremman osan kaikesta minua henkisesti kuormittavasta mennä ohi ilman jatkuvaa stressaamista asiasta.” (Vastaja 4)

”Peruspohja on samanlainen kuin kouluaikoina, mutta olen nyt paljon itsevarmempi. En enää välitä analysoida, mitä minun kanssa keskusteleva tuntee ja mitä hän mahtaa minusta ajatella. En enää anteeksipyytele oloani tai koe olevani huonompi kuin muut, koska olen herkkä.” (Vastaja 5)

Kaikki erityisherät vastaajat kertoivat koulussa tapahtuneiden sosiaalisten tilanteiden tuottaneen heille haasteita lapsuudessa. Heistä viisi vastaajaa kuudesta kertoi, että kokemus sosiaalisista tilanteista oli muuttunut jollain tavalla aikuisiällä. Kuten yllä olevista sitaateista voi huomata, on jokaisen viiden erityisherän

vastaajan mielestä sosiaaliset tilanteet nykyisin helpompia kuin lapsuudessa koulussa tapahtuneet sosiaaliset tilanteet olivat.

Vastaajat 2 ja 5 toivat suoraan esille sen, että he ovat nykyisin paljon itsevarmempia sosiaalisissa tilanteissa. Vastaaja 2 ei määritellyt tarkemmin sitä, mistä tämä johtuu. Hän kuitenkin epäili, että nykyisin moni ei välttämättä ensitapaamisella edes uskoisi hänen olevan erityisherkkä. Vastaaja 2 mainitsi osaavansa nykyisin tuoda oman mielipiteensä esiin porukassa, eikä hämmenny muiden reaktioista. Kouluaikoina nämä reaktiot olisivat herättäneet hänessä voimakkaita tunteita, jotka olisivat jääneet pyörimään mieleen pitkäksi aikaa.

Vastaaja 5 puolestaan epäili oman sosiaalisen itsevarmuuden kasvaneen sen vuoksi, että hän on löytänyt ihmisiä, jotka hyväksyvät hänet sellaisena kuin hän on. Hän mainitsi oppineensa, ettei kaikkien tarvitse olla samanlaisia, eikä sen vuoksi enää pyytele omaa herkkyyttään anteeksi. Vastaaja 5 ei enää koe, että hänen tarvitsisi olla hajuton ja väritön sosiaalisissa tilanteissa. Sellaiseksi hän kuvaili itsensä koulun sosiaalisissa tilanteissa lapsuudessa.

Vastaaja 4 epäili, että muutos omassa suhtautumisessa sosiaalisia tilanteita kohtaan johtuu joko iän tuomasta kokemuksesta tai lisääntyneestä tiedosta erityisherkkyyden suhteen. Hän ei koe herkkyyttä enää rasitteena, vaan enemmän voimavarana. Vastaaja 4 vastauksesta nousi esiin myös se, kuinka hän nykyisin osaa antaa kuormittavien asioiden mennä ohitse ilman stressiä. Lapsuudessa hän ei tähän vielä kyennyt ja se näkyi koulussa jännityksenä sosiaalisia tilanteita kohtaan.

Vastaaja 3 toi esiin koulutuksen merkityksen muutoksessa suhtautua sosiaalisiin tilanteisiin. Hän koki, että koulutus on auttanut ymmärtämään erilaisuutta ja käsitteellistämään sitä. Tämä vastaaja 3 mukaan on näkynyt ennen kaikkea siinä,

ettei hän enää koe olevansa viallinen. Myös hänen elämänsä tärkeät henkilöt ovat olleet tuki erityisherkkyyden hyväksymisessä. Erityisherkkälle ihmiselle muilta saatava tuki on ensiarvoisen tärkeää (Aron 2013).

Vastaaja 1 toi esiin, että sosiaaliset tilanteet ovat helpottuneet sitä mukaa, kun ennakkokäsitykset ovat karisseet. Ennakkokäsityksillä vastaaja 1 tarkoitti sitä, että usein syväluotaavaa aikuista on helpompi ymmärtää kuin syväluotaavaa lasta. Esimerkiksi lapsena vastaaja 1 oli kokenut, ettei hän saa koulussa äänensä kuuluviin opettajien silmissä. Nykyisin hän kokee, että syväluotaavana aikuisena omat ajatukset on helpompi saada kuuluviin ja niitä ymmärretään paremmin.

Tutkimukseen osallistuneista erityisherkestä vastaaja 6 oli ainoa, joka kertoi suhtautumisensa sosiaalisiin tilanteisiin pysyneen samanlaisen aikuisena kuin mitä se oli lapsuudessa. Hän kertoi esimerkiksi ahdistuvansa edelleen huonosta ilmapiiristä samalla tavalla kuin lapsuudessa. Hän toi esiin olleensa koulun sosiaalisissa tilanteissa hyvin suorasanainen ja sanoi oman mielipiteensä, jos sille oli hänen mielestään tarvetta. Vastaaja 6 oli kuitenkin päästävä pyytämään nopeasti anteeksi, jos hän oli sanomisillaan loukannut jotakuta toista. Tämän toiminnan taustalla oli pelko hylätyksi tulemisesta. Vastaaja 6 kertoi toimivansa yhä edelleenkin samalla tavalla.

”Ei. Ihmisten välittäminen ja hyväntahtoisuus on edelleen tärkeitä asioita. Ahdistun huonosta ilmapiiristä edelleen. Jos koen jonkun kohtelevan minua väärillä, selvitän miksi tai ainakin ilmoitan harmitukseni.” (Vastaaja 6)

7. JOHTOPÄÄTÖKSET

Lopuksi vertailen saamiani tutkimustuloksia kolmen erityisherkkyydestä tehdyn tutkimuksen kanssa. Yksi näistä tutkimuksista on kasvatustieteen pro gradu -tutkielmia, yksi sosiaalipsykologian pro gradu -tutkielma ja yksi sosiaalialan opin näytetyö. Tutkimuksiksi vertailua varten valikoin lopulta Johanna Vierikon (2017) ”Erityisherkkä lapsi – Vanhemman kokemuksia erityisherkan arjesta kotona”, Heta Ahtiaisen (2016) ”Erityisherkkyyden tunnistaminen alakoululaisesta” ja Johanna Vierikoon (2017) ”`Vihdoinkin tälle tavalleni olla ihminen on nimi´ - Erityisherkkyyks yksilön ja sosiaalisen rajapinnalla” -tutkimukset.

Tutkimustuloksistani nousi esiin, että erityisherkkät vastaajat kokivat lapsuuden merkitykselliseksi heidän erityisherkkyytensä kannalta. Esiin nousi erityisesti erityisherkkästä riippuen joko onnellinen tai ristiriitainen lapsuus. Molemmat olivat yhtäläillä olleet vaikuttamassa oman erityisherkkyyden muotoutumiseen. Ristiriitainen lapsuus oli erityisherkkille raskas, mutta toisaalta se oli myös saanut heidät kokemaan erityisherkkyyden vahvuutena ja selviytymiskeinona. Esimerkiksi huomion puute omassa lapsuudessa oli saanut yhden erityisherkan huomioimaan muita ihmisiä erityisen hyvin tulevaisuudessa.

Vierikko (2017) on tutkinut vanhempien kokemuksia erityisherkan lapsen kasvatuksesta. Vierikon (2017) mukaan vanhemmat olivat kokeneet erityisherkan lapsen kasvattamisen poikkeuksellisen raskaana. Erityisherkkä lapsi oli täytynyt ottaa huomioon täysin eri tavalla kuin ei-herkkä lapsi. Tämä oli tuonut mukanaan omat haasteensa, sillä erityisherkan lapsen tarvitsema huomio saattoi helposti uuvuttaa vanhemman.

Erityisherksen lapsen lapsuudessa kokemat ristiriidat saattavat selittyä osittain sillä, että vanhemmat kokevat erityisherksen lapsen kasvatuksen raskaana. Vanhempien uupuminen saattaa aiheuttaa perheessä konfliktitilanteita, joiden erityisherkkä lapsi ajattelee johtuvan hänestä itsestään. Aronin (2015) mukaan tällainen ajattelu johtuu siitä, että erityisherkkä lapsi on poikkeuksellisen hyvä aistimaan ympärillä tapahtuvia asioita. Itsensä syyllistäminen tuottaa erityisherkkälle lapselle helposti kokemuksen ristiriitaisesta lapsuudesta.

Onnellinen lapsuus oli niin ikään saanut erityisherkkien hyviä ominaisuuksia esiin. Lämmin ja turvallinen kasvuympäristö oli kasvattanut esimerkiksi eräästä erityisherkästä omien sanojensa mukaan tasapainoisen ja empaattisen ihmisen. Toisaalta myöskään onnellinen lapsuus ei ollut taek sille, että erityisherkkä olisi kokenut kasvatuksensa onnistuneena. On siis helppo todeta, kuinka hienovaraista erityisherksen lapsen kasvattamisen tulisi olla. Erityisherkkälle pieninkin yksityiskohta kasvattajan toiminnassa tai sanomisessa voi olla liikaa.

Omat tutkimustulokseni tukevat Vierikon (2017) huomiota erityisherksen lapsen kasvatuksesta. Ristiriitaisen lapsuuden kokenut erityisherkkä olisi tarvinnut kasvattajilta paljon enemmän tukea, jotta hän olisi saanut kasvaa omana itsenään ja kokenut herkkyyden vahvuutena. Onnellisen lapsuuden elänyt erityisherkkä puolestaan sai enemmän tarvitsemaansa tukea kasvatuksessaan, joten hän ei tuntenut lapsuuttaan yhtä raskaaksi.

Varsinainen tutkimusongelmani oli se, millaisina erityisherkkät ihmiset ovat kokeneet koulun sosiaaliset tilanteet. Tutkimustuloksistani oli huomattavissa, kuinka erityisherkkät vastaajat olivat kokeneet koulun sosiaaliset tilanteet hyvin yksilöllisesti. Suurin osa erityisherkkistä oli kokenut, että koulun sosiaaliset tilanteet olivat sisältäneet paljon epäonnistumisia. Erityisherkkien epäonnistumisen kokemukset koulun sosiaalisissa tilanteissa eivät voineet olla näkymättä heidän

käyttäytymisessään. Erityisherkkien tyypillisimpiä reaktioita epäonnistumisille olivat jännittäminen, epäonnistumisen pelko ja vetäytyminen omiin oloihin.

Ahtiainen (2016) on tutkinut omassa tutkielmassaan erityisherkkyyden tunnistamista alakoululaisesta. Hän sanoo tutkimuksessaan, ettei erityisherkin lapsen käytös erotu muiden lasten käytöksestä koulussa, vaikka hänen sisäinen maailmansa onkin laaja. Ahtiainen (2016) mainitsee, ettei tilastollista yhteyttä herkkyyden ja käyttäytymisen väliltä löytynyt.

Vertailllessani omaa laadullista tutkimustani Ahtiaisen (2016) määrälliseen tutkimukseen erityisherkkyydestä saatoin huomata, kuinka tilastot voivat peittää erityisherkin subjektiivisen kokemuksen. Yhdenkin erityisherkin muista poikkeava kokemus koulun sosiaalisista tilanteista on tärkeä, mutta tilastoissa se ei välttämättä ole merkittävä. Erityisherkkien ominaisuuksia ei voida yleistää niin, että ne koskisivat jokaista erityisherkkää, joten tilastojen muodostaminen erityisherkkyyden tunnistamisesta on haasteellista. Kuten Aron (2015) on todennut, erityisherkkyyys on hyvin yksilöllistä, eikä jokainen erityisherkkä lapsi käyttäydy ja reagoi samoihin asioihin samalla tavalla.

Oman tutkimukseni sekä Ahtiaisen (2016) tutkimuksen eroja saattaa selittää myös se, että Ahtiaisen (2016) tutkimuksen kohteena olivat opettajat, jotka kertoivat omia kokemuksiaan ja havaintojaan erityisherkistä lapsista. Minun tutkimukseni kohteena oli puolestaan erityisherkit aikuiset, jotka kertoivat omia, subjektiivisia kokemuksiaan koulun sosiaalisista tilanteista. Erityisherkkyydestä puhuttaessa on aina muistettava, että jokainen erityisherkkä kokee sosiaaliset tilanteet omalla tavallaan ja reagoi niihin omalla tavallaan.

Tutkimustuloksistani kävi ilmi, että erityisherkkien ihmisten kokemus sosiaalisista tilanteista voi muuttua. Paanasalon (2017) tutkimus tukee tätä havaintoa, sillä

hänen tutkimuksestaan käy ilmi erityisherkkyyden ajallinen ulottuvuus. Paanasalo (2017) jakaa erityisherkkien kokemukset menneisyyteen, nykyisyyteen ja tulevaisuuteen. Hänen tutkimustulostensa mukaan itsensä hyväksyminen sellaisena kuin on auttaa ajan kuluessa erityisherkkää toimimaan sosiaalisissa tilanteissa luontevammin. Tämä tukee tutkimuksessani esiin nousutta vastaajien kokemusta kasvaneesta itsevarmuudesta sosiaalisten tilanteiden suhteen.

Erytyisherkkien vastaajien mukaan itsensä hyväksymiseen sellaisena kuin on vaikuttaa monet asiat. Vastaajat pitivät tärkeimpinä erityisherkkyydestä saamaansa tietoa, läheisten tukea ja ennakkokäsitysten karisemista. Jo pelkästään näistä vastauksista voi huomata, että lapsena erityisherkkyyys ja sen mukana koulun sosiaaliset tilanteet ovat tuntuneet vaikeilta, koska tietoa erityisherkkyydestä ei ole ollut, vanhempien ja muiden kasvattajien tuki erityisherkkyyttä kohtaan on saatanut olla vähäistä ja ennakkokäsityksiä on ollut paljon. Näiden edellä mainittujen asioiden muuttuessa erityisherkkä ihminen on voinut kokea itsensä hyvänä sellaisena kuin hän pohjimmiltaan on.

Olisi mielenkiintoista tutkia erityisherkkien lasten toimintaa kouluympäristössä niin, että tutkija olisi itse havainnoimassa lapsen toimintaa koulussa. Mielenkiinnon kohteena voisi olla ennen kaikkea se, miten erityisherkkä lapsi reaaliaikaisesti toimii koulun sosiaalisissa tilanteissa ja millä tavoin kokemukset sosiaalisista tilanteista vaikuttavat lapsen käytökseen välittömästi ja välillisesti. Kun erityisherkkiä haastateltavia haastatellaan vuosien jälkeen, on mahdollista, että aika muovaa erityisherkkän muistikuvia jonkin verran.

Tämän kaltainen tutkimus toisi myös omat haasteensa. Miten olisi esimerkiksi mahdollista löytää varmuudella erityisherkkä lapsi ja miten käytännön järjestelyt hänen toimintansa paikan päällä havainnoimiseksi voisi järjestää. Jos tämä kuitenkin olisi mahdollista, olisi mielenkiintoista nähdä tutkimuksen tulokset ja verrata niitä esimerkiksi tähän kyseiseen omaan tutkimukseeni.

LÄHTEET

Aaltola, Juhani & Valli, Raine (toim.) 2015. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Jyväskylä: PS-kustannus.

Ahtiainen, Heta 2016. Erityisherkkyyden tunnistaminen alakoululaisesta. Itä-Suomen yliopisto. Soveltavan kasvatustieteen ja opettajankoulutuksen osasto. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma. Saatavilla: https://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20181395/urn_nbn_fi_uef-20181395.pdf Viitattu: 31.3.2020.

Aldén, Bengt 2006. Onnea ja turvaa. Teoksessa Hansson, Jorunn & Oscarsson, Christina (toim.) Onnellinen lapsuus – Kirja vanhemmille. Helsinki: Otava, 26.

Aron, Elaine. N. 2013. HSP – Erityisherkkä ihminen. Suomentanut Sini Linteri. Helsinki: Nemo.

Aron, Elaine. N. 2015. HSP. Erityisherkkä lapsi. Suomentanut Kirsimarja Tielinen. Helsinki: Nemo

Aron, Elaine. N. 2010. Psychotherapy and the highly sensitive person. Improving outcomes for that minority of people Who are the majority of clients. London: Taylor & Francis Ltd.

Aron, Elaine N. 2017. Some New Research on Sensory Processing Sensitivity. Saatavilla: <http://hsperson.com/some-new-research-on-sensory-processing-sensitivity-sps/>. Viitattu: 30.3.2020.

Byrne, Richard. B. & Bates, Lucy. A. 2007. Sociality, evolution and cognition. School of psychology, University of St Andrews. Scotland. Saatavilla: <https://www.cell.com/action/showPdf?pii=S0960-9822%2807%2901493-5>. Viitattu: 25.3. 2020.

Bowellan, Suvi 2018. Ihana herkkyys. Rikasta elämää kaikilla aisteilla. Helsinki: Otava.

Cloninger, Robert. C. 1994. Temperament and personality. Washington University School of Medicine, St. Louis, USA. Saatavilla: https://www.researchgate.net/profile/Robert_Cloninger/publication/15159835_Temperament_and_Personality/links/5a17dd4d4585155c26a79ec1/Temperament-and-Personality.pdf Viitattu: 28.3.2020

Davis, Mark. H. 1996. Empathy. A social psychological approach. New York: Westview Press.

Dunderfelt, Tony 2012. Tunnista temperamentit. Väriä elämään ja itsetuntemukseen. Juva: Bookwell Oy.

Eskola, Jari & Suoranta, Juha 1996. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Rovaniemi: Lapin yliopistopaino.

Goleman, Daniel 2007. Sosiaalinen äly. Suomentaneet Laura Jänisniemi ja Auri Paajanen. Keuruu: Otava.

Gronow, Antti & Kaidesoja, Tuukka (toim.) 2017. Ihmismielen sosiaalisuus. Tallinna: Gaudeamus Oy.

Haverinen, Beatrice & Tiinanen, Juliska 2019. Alakoulun luokanopettajan kokemuksia ja käsityksiä herkkyydestä sekä herkän oppilaan kohtaamisesta. Oulun yliopisto. Luokanopettajan koulutus. Pro gradu -tutkielma. Saatavilla: <http://jul-tika oulu.fi/files/nbnfioulu-201905252099.pdf> Viitattu: 12.4.2020.

Heiskanen, Heli 2016. Herkkyyden voima. Opas omannäköiseen elämään. Keuruu: Otava.

Himberg, Lea & Laakso, Juhani & Peltola, Ritva & Näätänen, Risto & Vidjeskog, Jan 2002. Kehittyvä ihminen. Helsinki: Wsoy.

Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2007. Tutki ja kirjoita. 13. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

HSP – Suomen erityisherät ry. Erityisherkyys. Saatavissa: <https://www.erityisherkat.fi/>. Viitattu: 25.2.2020.

Ikäheimonen, Reijo & Vakkuri, Kai 1999. Tunne äly – Tervettä järkeä. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Juul, Jesper 2006. Itseluottamus ja itsetunto. Teoksessa Hansson, Jorunn & Oscarsson, Christina (toim.) Onnellinen lapsuus – Kirja vanhemmille. Helsinki: Otava, 23.

Keltinkangas-Järvinen, Liisa 2012. Pienen lapsen sosiaalisuus. Helsinki: Wsoy.

Keltinkangas-Järvinen, Liisa 2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Helsinki: Wsoy.

Laine, Timo 2015. Miten kokemusta voidaan tutkia? Teoksessa Juhani Aaltola & Raine Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Jyväskylä: PS-kustannus, 29, 32–33, 48–49.

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

Muntz, William. R.A. 1990). Stimulus, environment and vision in fishes. Dordrecht: Springer.

Ostrow, James. M. 1990. Social sensitivity. A study of habit and experience. Albany: State University of New York Press.

Paanasalo, Minna (2017). "Vihdoinkin tälle tavalleni olla ihminen on nimi" Eri-tyisherakkyys yksilön ja sosiaalisen rajapinnalla. Tampereen yliopisto.

Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö. Sosiaalipsykologian pro gradu -tutkielma. Saatavilla: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/101291/GRADU-1496238768.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Viitattu: 31.3.2020.

Peltokangas, Ninja 2018. Erityisherkkyyks – Taakka vai voimavara? Vertaisryhmä herkän ihmisen tukena ja voimaantumisen lähteenä Espoon Tuomiokirkkoseurakunnassa. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opin näytetyö. Saatavilla: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/153274/Peltokangas_Ninja_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y Viitattu: 12.4.2020

Perusopetuksen opetussuunnitelma 2014. Saatavilla: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf Viitattu: 31.3. 2020.

Rouhiainen, Leena 2015. Fenomenologis-hermeneuttinen tutkimusote. Minäkö tutkija? Johdanto laadulliseen/postpositiiviseen tutkimukseen. Teatterikorkeakoulu. Saatavilla: <https://www.xip.fi/tutkija/0401.htm> Viitattu: 2.4.2020.

Satri, Janna 2014. Sisäinen lepatus – Herkän ihmisen tietokirja. Helsinki: Basam Books Oy.

Tamminen, Tuula 2005. Olipa kerran lapsuus. Juva: Wsoy.

Vierikko, Johanna 2017. Erityisherkkä lapsi. Vanhempien kokemuksia erityisherikän lapsen arjesta kotona. Savonia-Ammattikorkeakoulu. Sosionomin tutkinto-ohjelma. Opin näytetyö. Saatavilla: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/125159/Vierikko_Johanna.pdf?sequence=1&isAllowed=y Viitattu: 31.3.2020.

Vilen, Marika, Vihunen, Riitta, Vartiainen, Jari, Siven, Tuula, Neuvonen, Sohvi & Kurvinen Auli 2013. Lapsuus – Erityinen elämänvaihe. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Kyselylomake

Vastaa avoimiin kysymyksiin 3-7 omin sanoin mielellään kokonaisilla lauseilla. Voit tummentaa vastauksesi, jotta ne erottuvat varmasti. Kiitos jo etukäteen osallistumisesta tutkimukseeni!

1. Sukupuoli?

2. Syntymävuosi?

3. Milloin havaitsit ensimmäisen kerran itsessäsi erityisherkin piirteitä ja kuinka se tapahtui?

4. Millaisena koet oman lapsuutesi ja luuletko sen vaikuttaneen jollain tavalla erityisherkkyyteesi? Jos luulet, niin miten?

5. Millaisina koit koulussa tapahtuneet sosiaaliset tilanteet? Onko jokin tilanne/tilanteet jäänyt erityisesti mieleesi?

6. Kerro omin sanoin, millainen ihminen olet omasta mielestäsi sosiaalisissa tilanteissa?

7. Onko kokemuksesi sosiaalisista tilanteista muuttunut verrattuna siihen, kun olit koulussa? Jos on, niin millä tavoin?

Kiitos vastaamisesta!