Herkkyys elämänkulun varrella

Aineistolähtöinen fenomenologis-hermeneuttinen tutkimus herkkyyden kokemuksista

Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma
Henna Salmela
Syyslukukausi 2016
Kasvatustieteiden laitos
Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Salmela, Henna. 2016. Herkkyys elämänkulun varrella. Aineistolähtöinen fenomenologis-hermeneuttinen tutkimus herkkyyden kokemuksista. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. 78 sivua.

Tässä tutkielmassa tarkastelen, miten kokemukset herkkyydestä ilmenevät elämänkulun varrella. Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, miten tutkimukseen osallistuneet kuvailevat kokemuksiaan herkkyydestä elämänsä varrella ja millaisia merkityksiä he antavat kokemuksilleen.

Tutkimuksen aineistona ovat 27 henkilöiden elämäntarinat, jotka on kerätty avoimen kyselyn avulla. Kirjoitelmat on analysoitu sisällönanalyysin avulla fenomenologis-hermeneuttisen metodin keinoin.

Tutkimuksen analysoinnin tuloksena syntyi viisi pääteemaa, joita ovat haavoittuva minuus elämänkulussa, ristiriidat ihmisten välisessä viestinnässä, pyrkimys eheyteen ja yksilöitymiseen, törmäykset sisäisessä maailmassa suhteessa ulkoiseen maailmaan ja reagoiminen sosiaaliseen ympäristöön. Synteesissä tarkasteltiin pääteemojen välisiä suhteita, joissa haavoittuva minuus ja törmäykset sisäisessä maailmassa suhteessa ulkoiseen maailmaan olivat korostuvia pääteemoja.

Tutkimus osoittaa, että kokemukset herkkyydestä ilmenevät elämänkulun varrella ihmisen suhteena ympäristöön. Pääteemat haavoittuva minuus ja törmäykset sisäisessä maailmassa suhteessa ulkoiseen maailmaan linkittyivät laajalti identiteetin käsitteeseen, sisältäen toiseuden kokemuksen sekä minäkäsityksen. Konstruktivistinen lähestymistapa tukee ohjattavan identiteetin rakentumista.

Asiasanat: herkkyys, identiteetti, fenomenologis-hermeneuttinen tutkimus, ohjaus, ymmärtävä psykologia

SISÄLTÖ

TIIVISTELMÄ

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO 5

2 HERKKYYS IHMISEN OMINAISUUTENA 9

2.1 Herkkyyden määrittelyä 9

2.2 Herkkyys tutkimuskirjallisuudessa 11

2.3 Herkkyyteen liittyviä haasteita ja ongelmia sekä yhteiskunnallinen asema 15

3 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN 18

3.1 Tutkimustehtävä 18

3.2 Fenomenologis-hermeneuttinen tutkimusote 20

3.3 Aineiston keruu 25

3.4 Aineiston analyysi 27

3.5 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys 31

4 TULOKSET 33

4.1 Haavoittuva minuus elämänkulussa 33

4.2 Ristiriidat ihmisten välisessä viestinnässä 37

4.3 Pyrkimys harmoniaan ja yksilöitymiseen 41

4.4 Törmäykset sisäisessä maailmassa suhteessa ulkoiseen maailmaan 45

4.5 Reagoiminen sosiaaliseen ympäristöön 50

5 SYNTEESI JA TARKASTELU OHJAUKSEN NÄKÖKULMASTA 54

5.1 Synteesi……54

5.2 Konstruktivistinen lähestymistapa identiteetin rakentumisen tukena. 60

6 LOPUKSI 65

6.1 Tutkimuksen koonti 65

6.2 Jatkotutkimusaiheita..... 67

7 LÄHTEET..... 70

LIITTEET..... 76

1 JOHDANTO

Tutkimukseni aiheen kehittely lähti liikkeelle kiinnostuksestani herkkyyteen. Olin tutustunut herkkyyttä koskeviin julkaisuihin ja seurannut julkisuudessa vallinnutta keskustelua asiasta. Sen lisäksi koin, että herkkyyden tutkiminen myös ohjauksellisesta näkökulmasta edistää herkkyyden ymmärrystä laajemmin. Ohjaus käsitetään monitieteellisenä tutkimusalana, johon sisältyy näkökulmia kasvatustieteestä, psykologiasta, yhteiskuntatieteistä ja esimerkiksi sosiologiasta. Viime aikoina myös ohjauksen filosofinen näkökulma on noussut esiin.

Puukari & Lairio (2001) tarkastelevat ohjauksen kirjavuutta käytännössä. Heidän mukaansa on mahdotonta löytää yhtä käsitystä, siitä mitä ohjaus pitää sisällään. He korostavat, että ohjaukseen liitetyt määritelmät perustuvat joihinkin tieteenalojen ja ohjausalan lähestymistapoihin. Erilaiset tieteenalat ja lähestymistavat antavat mahdollisuuden ohjaajalle tarkastella ja kehittää omaa työtään monipuolisesti. Ohjaajalle merkityksellisistä tieteenaloista Puukari & Lairio tuovat esille muun muassa kasvatusfilosofian, ohjaus-ja neuvontapsykologian ja sosiaalipolitiikan. (Puukari & Lairio 2001, 11.)

Monitieteisyys soveltuu herkkyyden tutkimiseen. Monitieteisyys soveltuu myös ohjauksen käytäntöön, sillä se antaa keinoja ohjaajalle kohdata ohjattavia yksilöllisemmin. Ohjauksen kirjavuus sisältäen erilaiset tieteenalat ja lähestymistavat soveltuvat herkkyyden tarkasteluun ja identiteetin rakentumisen vahvistamiseen. Ohjaus haastaa myös tutkimuksen kautta ohjaajan tarkastelemaan omaa ohjaustyötään filosofisesta näkökulmasta käsin ja auttaa ymmärtämään ohjaustyön mahdollisuuksien merkittävyyttä ohjattavien tukemisessa. Ohjauksen filosofinen näkökulma ottaa huomioon ohjaajan arvotietoisuuden vaikutuksen ohjaukseen. Tukeakseen ohjauksessa ohjattavan identiteetin rakentumista täytyisi ohjaajan olla tietoinen omista arvoistaan. Ohjauksen filosofinen näkökulma soveltuu luontevasti herkkyyden tarkasteluun ohjauksen näkökulmasta

ja näin teoreettinen ja käytännöllinen linkittyvät johdonmukaiseksi kokonaisuudeksi tarkastella herkkyyttä.

Tutkimukseni tavoitteena on selvittää, miten kokemukset herkkyydestä ilmenevät elämänkulun varrella. Tutkimukseni on aineistolähtöinen fenomenologis-hermeneuttinen tutkimus herkkyyden kokemuksista. Tutkimukseni aineisto on koottu elämäntarinoiden kautta, joissa aineistonkeruuna hyödynsin avointa kyselyä kirjoitelmien tukena. Vastaajien elämäntarinoista on tarkoituksena saada tietoa siitä, miten vastaajat kuvailevat kokemuksiaan herkkyydestä elämänsä varrella ja millaisia merkityksiä he liittävät kuvailemiinsa kokemuksiin.

Tutkimukseni etenee seuraavasti. Johdannon jälkeen tarkastelen, millaisena ilmiönä herkkyyttä on tähän asti tutkittu luvussa 2. Herkkyyttä tarkastelen osana ihmisen ominaisuutta sekä sen asemaa yhteiskunnassa. Kolmannessa pääluvussa esittelen, miten tutkimukseni on toteutettu. Lukuun sisältyy tutkimustehtävän ja fenomenologis-hermeneuttisen metodologian esittely ja tutkimuksen eri vaiheet aineistonkeruusta aineiston analyysiin ja tutkimuksen luotettavuuden ja eettisyyden arviointiin. Tutkimukseni tulokset esittelen luvussa neljä. Tutkimustulokset esitetään tarkastelemalla analyysin tuloksena syntyneitä pääteemoja, jotka vastaavat tutkimusongelmaan: Miten kokemukset herkkyydestä ilmenevät elämänkulun varrella? Pääteemat koostuvat teemoista, jotka selventävät, miten vastaajat kuvailevat kokemuksiaan herkkyydestä ja millaisia merkityksiä he näihin liittävät. Pääteemat ovat *haavoittuva minuus elämänkulun varrella, ristiriidat ihmisten välisessä viestinnässä, pyrkimys eheyteen ja yksilöitymiseen, törmäykset sisäisessä maailmassa suhteessa ulkoiseen maailmaan sekä reagoiminen sosiaaliseen ympäristöön.*

Viidennessä luvussa tarkastelen tutkimustuloksia synteesin keinoin. Synteesissä tutkimukseni pääteemat tuodaan yhteen ja tarkastellaan niiden välisiä suhteita. Kuvio pääteemojen suhteista havainnollistaa, mitkä pääteemoista korostuvat ja miten pääteemat asettuvat suhteessa toisiinsa. Pääteemojen suhteiden tarkastelun myötä tutkimuksen tuloksia kuvataan ohjauksen näkökulmasta, konstruktivistisen lähestymistavan kautta. Ohjauksen näkökulman tarkoitus

on tarkastella, miten ohjattavien identiteetin rakentumista voidaan vahvistaa konstruktivistisen lähestymistavan avulla. Viimeisessä luvussa tarkastelen tutkimuksen antia kokonaisuudessaan sekä esitän jatkotutkimusaiheita käsiteltäväksi aiheeseen liittyen.

Tutkimukseni aineistolähtöisyys ja fenomenologis-hermeneuttinen metodologia lähestyvät herkkyyden tutkimista mahdollisimman kokemuksen alkuperäisyyttä arvostavina. Tutkimuksessani kirjoitelmat tuovat esille ihmisen elämänkulun kokemuksista käsin, jotka kertovat ihmisen suhteesta ympäristöön ja todellisuuden rakentumiseen.

Elämänkertojen merkitys on niiden tarjoama mahdollisuus tulkita elettyä elämää ja merkityksen antaminen menneisyyden tapahtumille ja minuudelle. Elämänkerrat kerrotaan kulttuuristen tapojen, kokemusten jakamisen ja ryhmän historiallisesta näkökulmasta käsin. (Houtsonen 2000, 12.) Ihmisen suhdetta ympäristöön ja todellisuuden rakentumista kuvaa myös Freiren näkemys ihmisen ja maailman välisestä suhteesta. Freire (2005) kuvailee ihmisen pyrkimystä kohti täydempää ihmisyyttä. Hän tarkastelee ihmisen ja maailman välistä suhdetta. Hän kuvailee, kuinka kasvatuksessa olisi lähdettävä liikkeelle ihmisten nykyhetkestä, heidän elämäntilanteestä käsin. Elämäntilanteestaan syvällisesti tietoiset ihmiset voivat käsitellä elämäänsä historiallisena todellisuutena, johon voidaan myös vaikuttaa. (Freire 2005, 91, 92.) Freiren mukaan kasvatuksen ohjelmallisen sisällön laatiminen edellyttää tutkimista ihmisiä yhdistävästä todellisuudesta. Tutkimuksen kasvatuksellisuus on edistävää, kun se keskittyy muun muassa todellisuuden kokonaisuuksien ymmärtämiseen. Merkityksellisen tematiikan prosessissa olennaista on pyrkiä löytämään teemojen välisiä yhteyksiä, esittää teemat ongelmina ja löytää niihin historiallis-kulttuurinen näkökulma. Tematiikkaan liittyy ihmisen ajattelun tutkiminen ja ajattelu syntyy ihmisissä ja heidän välillään, kun he etsivät todellisuutta yhdessä. Kasvatuksen tutkimuksen on Freiren mukaan oltava sympaattista toimintaa. Sen tulisi koostua kommunikaatiosta ja todellisuuden monimuotoisuuden ja jatkuvuuden tarkastelusta. (Freire 2005, 106, 119–120.)

”Kadun kulmassa voit olla katsella neljään eri suuntaan,
Niistä yksi olisi itä, toinen pohjoinen,
Kulmasta voisi kääntyä neljään eri suuntaan,
Se olisi järjestelmän etu,
mutta mitä tekee neljällä edulla kun voit kääntyä,
vain
yhteen suuntaan kerrallaan?

Siinä voisi haistella autojen pakokaasuja
ja kunnioittaa moottoreiden jyrinää,
korvat kivistäen
keuhkot kärsien,
ja voisi hetken ajatella olevansa vapaa kääntymään
minne lystää”

(Juhani Tikkanen)

2 HERKKYYS IHMISEN OMINAISUUTENA

Tässä luvussa tarkastelen herkkyyttä ihmisen ominaisuutena. Ensimmäiseksi tarkastelen herkkyyden määrittelyä. Kerron myös aikaisemmista herkkyyteen liittyvistä tutkimuksista ja tarkastelen myös herkkyyteen liittyviä ongelmia ja haasteita.

2.1 Herkkyyden määrittelyä

Herkkyys tarkoittaa sitä, että ihminen on vastaanottavaisempi kuin keskiverto informaatiolle ulkomaailmasta ja omasta ruumiistaan. Herkkyys ilmenee siten, että ihminen ei tarvitse voimakkaita ärsykkeitä kokeakseen ja säilyttääkseen vireystasonsa. Vastakohtana herkkyydelle on ihminen, joka tarvitsee enemmän virikkeitä ylläpitääkseen vireystasonsa. (Mattila 2014, 21.) Herkkyys liittyy biologien näkemyksen mukaan yksityiskohtien tavallista perinpohjaisempana havaitsemisena ja kerätyn tiedon käyttämistä parempien ennusteiden tekemiseen. (Aron 2015, 14, Aron, Aron & Jagiellowicz 2012, 262–282.) Noin kahdellakymmenellä prosentilla ihmisistä on arvioitu olevan tavallista reagoivampi hermosto. (Mattila 2014, 11, Suomen erityisherkät 2015.)

Herkkyys ilmenee esimerkiksi tarkkana havaintokykynä. Ihmisten viestintä on suurelta osin sanatonta ja herkkyyden vuoksi yksilö huomaa tilanteessa tapahtuvia asioita helpommin. Havaintokyvyltään heikompi ei puolestaan huomaa tilanteessa tapahtuvia asioita, kuten pieniä muutoksia keskustelukumppanin silmistä. (Mattila 2014, 19.) Erilaisten aistihavaintojen ja tuntemusten lisäksi herkkyys ilmenee myös niin sanotusti sielullisesti: herkkä ihminen on herkempi tunteiltaan ja altis haavoittuvaisuudelle (Mattila, 2014, 20–21, Aron 2012).

Aronin kehittämä käsite EVÄS kokoaa alleen kuvailua erityisherkistä ihmisistä. Emotionaalisella reaktiokyvyllä (E) on merkityksensä empatian kokemisessa. Kun ihminen huomaa toisen tuntevan jotain, niin sanottu peilisolurykelmä reagoi samaan tapaan kuin toisen osapuolen solut. Nämä solut auttavat ihmistä oppimaan jäljittelemällä ja yhdessä aivojen muiden osa-alueiden kanssa ne auttavat erityisherkkää ihmistä vaistoamaan sen, miltä toisesta osapuolesta tuntuu. (Aron 2015, 16–17, Aron & Aron 1997, 345–368.) Vivahteiden tajuamisella (V) tarkoitetaan pienten asioiden huomaamista, jotka jäävät monilta muilta näkemättä. Vivahteiden tajuaminen liittyy esimerkiksi toisen osapuolen lähettämiin vihjeisiin hänen luotettavuudestaan. Ärsykkeiden liiallisuudella (Ä) tarkoitetaan erityisen herkän ihmisen väsymistä keskimääräistä helpommin erilaisten ärsykkeiden johdosta. Erityisen herkän väsyminen johtuu runsaasta tietojen käsittelystä. Ihminen tässä tapauksessa stressaantuu helposti erilaisista ärsykkeistä. (Aron 2015, 18–19.) Erityisen herkän ihmisen erottaa ei herkistä siis sisäiset, näkymättömissä olevat tapahtumat eli hermostollinen reagointi ärsykkeisiin. Aivotutkimuksissa on alettu paljastaa eroja hermostollisessa reagoinnissa. (Aron 2015, 22, Aron, Aron & Jagiellowicz 2012, 262–282.) Syvällisellä käsittelyllä (S) tarkoitetaan tietojen käsittelemistä tavanomaista enemmän ja niiden liittämistä menneisiin kokemuksiin tai muihin samankaltaisiin asioihin. Tämän tekeminen tapahtuu myös tiedostamatta. Syvällisellä käsittelyllä on yhteys myös intuitiiviseen tietämiseen. (Aron 2015, 20, Aron, Aron & Jagiellowicz 2012, 262–282.) Erityisherkkyyden testaamista varten Aron on kehittänyt itsetestin, jonka perusteella henkilö voi itse arvioida, onko hän erityisherkkä ihminen. (Aron 2015, 30–31.) Mannisen (1999) kehittämä psykologinen testi on perustana hänen tutkimuslöytöön herkistä ihmisistä. (Manninen 1999, 136–138 ks. Honkavaara 1958, 45).

Tällä hetkellä erityisherkkyys on siis vahvasti kokemuksellinen ominaisuus ihmisessä, vaikka tutkimuksissa sen pohja hermoston reagoinnissa helpommin ärsykkeisiin kuin keskimäärin ihmisillä on todistettu. Aron (2015) korostaa, että hermoston virittyneisyys samassa tilanteessa ja samoissa ärsykkeissä on erilainen herkille ihmisille ja ei herkille. Hermoston virittyneisyyden ero

on pääasiassa perinnöllinen ja ilmiö nähdään kaikilla kehittyneemmillä eläimillä. (Aron 2015, 36). Hermostollisesta reagoinnista ärsykkeisiin helpommin kuin keskimäärin ihmisillä seuraa useita asioita. Erityisherkän mieli toimii epätavallisesti. Erityisherkkä huomaa keskimäärin paremmin virheet, on hyvin tunnollinen, keskittymiskyky erinomainen, pystyy oppimaan tiedostamattaan sekä kokee muiden mielialojen ja tunteiden vaikuttavan itseensä voimakkaasti. (Aron 2015, 39–40.)

2.2 Herkkyys tutkimuskirjallisuudessa

Herkkyyteen pohjautuvat tutkimukset ovat tarkastelleet herkkyyttä erityisesti temperamenttitutkimuksen kautta. Kojonen-Kyllösen (2012) pro gradu-tutkielman lähtökohtana ovat temperamenttitutkimuksen tulokset ja Kurkelan (2014) pro gradu-tutkielma lähestyy aihetta tutkimalla herkkyyden sopivuutta ympäristöön. Tutkielman taustalla ovat temperamenttitutkimus ja persoonallisuuspsykologia. Muita suomalaisia pro gradu-tutkielmia ovat Lehtosen (2015) ja Tähtisen (2015) tutkimukset, joissa aiheena on erityisherkkyys nuoren kokemana ja erityisherkkä lapsi päiväkodissa. Mielenkiintoinen tutkimus on Cooperin (2014) laadullinen tutkimus erityisen herkistä ihmisistä ja temperamentti sopivuudesta uran kannalta. Tutkimuksen taustalla vaikuttavat erityisesti Aronin kehittämä HSP-käsite erityisen herkistä ihmisistä ja persoonallisuuspsykologian Bif five-teoria.

Herkkyyden tunnettavuutta ovat ratkaisevasti lisänneet yhdysvaltalaisen Aronin tutkimukset erityisen herkistä ihmistä, jotka hän aloitti vuonna 1991. Mielenkiintoista on kuitenkin, että Suomessa jo 1950-luvulla Sylvi-Sanni Manninen teki tutkimuksia herkkyydestä. Manninen kutsui löytämäänsä ihmistyyppiä väri-ihmiseksi (Suomen erityisherkät 2015). Manninen tutki ja kehitti herkkyyttä koskevaa tietoa ja toimintaa erityisesti Suomen ulkopuolella. Ylei-

sesti tunnetuksi asiaksi herkkyys tuli kuitenkin vasta Aronin tutkimusten kautta, vaikka ominaisuutena herkkyys on tunnistettu jo aikaisemmin.

Manninen (1999) on koonnut tärkeimmät tutkimustuloksensa teokseensa Outolintu, erilainen – Tutkimusraportti yliherkästä väri-ihmisestä muotojen yhteiskunnassa. Mannisen teoksessa herkkyyttä tarkastellaan reaktioherkkyytenä ja herkkiä ihmisiä luonteeltaan haavoittuvaisina. Teos ottaa kantaa herkkien ihmisten ihmissuhteisiin, ammatinvalintaan ja tarkastelee herkkien ihmisten asemaa yhteiskunnassa. Mielenkiintoista on esimerkiksi kertomusten kuvailu mielisairaalan potilaista. Manninen esittelee teoksessaan tutkimustensa tuloksia ja perimmäisenä ajatuksena on toivon luominen herkkyyden maailmaan. Mannisen pyrkimys on, että psykiatrit ja psykologit tutustuisivat hänen tutkimuksiinsa ja löytäisivät uusia keinoja kohdata työssään tapaamia potilaita. Mannisen näkemys herkkyydestä on yhteydessä ymmärtävän psykologian tieteeseen ja teoksessaan hän kritisoi psykoanalyysin riittämättömyyttä terapiassa. Manninen päätti julkistaa teoksensa Suomessa, vaikka psykiatriset laitokset eivät olleet siitä kiinnostuneita. Manninen (1999) toteaa: ”Amerikassa minulle jo sanottiin, että ajatteluni on viisikymmentä vuotta aikaansa edellä” (Manninen 1999, 118).

Janna Satri (2014) lähestyy herkkyyttä temperamenttitutkimuksen kautta, määrittelee persoonaan kuuluvia osioita, persoonallisuus ja identiteetti, ujouden merkitys persoonallisuudessa, hermoston rooli sekä introversio osana persoonallisuutta. (Satri 2014, 41–54.) Temperamentilla on merkityksensä siinä, miten vastaanottavaisesti siihen suhtaudutaan ympäristössä. Ympäristössä temperamenttia arvioidaan siihen soveltuvuuden mukaan. Jotta ihminen kehittyisi tasapainoiseksi, hän tarvitsee kokemuksia siitä, onko hän kasvattajiensa mielestä oikeanlainen tai kokeeko ihminen olevansa vääränlainen, sopimaton ympäristöönsä. (Satri 2014, 42, Keltikangas-Järvinen 2008, Chess, Thomas & Birch, 1968.) Erityisherkkyyteen liittyy usein sellainen ristiriitainen asia, että herkkyyden piirrettä ei tunnisteta itsessä. Syynä tähän on myös kovuutta korostava länsimainen kulttuuri. (Keltikangas-Järvinen 2008, Aron 2015, 43–45.) Räisänen ja Lestinen (2006) toteavat, että temperamentiltaan synnynnäisesti arempi

on voinut oppia kätkemään ominaisuutensa jopa häneltä itseltään kelvatakseen työelämän vaatimuksiin (Räisänen & Lahtinen 2006, 60, Chess ym. 1968).

Herkkyyttä voidaan tarkastella myös persoonallisuuden kehittymisen moniulotteisuuden kautta. Persoonallisuutta voidaan kuvata Satrin mukaan ihmisen yksilölliseksi tavaksi tuntea, ajatella ja käyttäytyä. Persoonallisuutta voidaan kuvata myös sen osa-alueiden jakamisella eri tasoille. (Satri 2014, 42–43.) Persoonallisuuden muuttumattomaan tasoon kuuluvat temperamentti ja persoonallisuuden piirteet. Persoonallisuuden muuttuviin ominaisuuksiin kuuluvat esimerkiksi arvot ja henkilökohtaiset tavoitteet. Persoonallisuuden kokoavana tasona nähdään olevan identiteetti, jota voidaan kuvata tarinamuotoisena minuutena. (Chess ym. 1968.) Identiteetti kokemuksellisena tunteena kuvastuu eheyden tunteena. Tällöin ihminen tietää, kuka on ja millainen hän on sekä sen, että hänellä oikeus olla oma itsensä. (Satri 2014, 42–43.)

Hermoston yliherkkyys erilaisia ärsykkeitä kohtaan tarkoittaa käytännössä voimakkaampia kokemuksia jokapäiväisestä elämästä. Kazimierz Dabrowki, psykologi ja psykiatri, on kehittänyt teorian positiivisesta disintegraatiosta, jolla tarkoitetaan lähestymistapaa persoonallisuuden kehitykseen. Teoria esittää, että jollain yksilöillä erilaiset kriisit elämässä häiritsevät normaalia persoonallisuuden tilaa ja mahdollistavat näin ollen tietoiselle ja vapaavalintaisen persoonallisuuden uudelleenjärjestymiselle. Ilman vaikeita kokemuksia tai neurooseja ei voida ymmärtää ihmisiä tai tajuta monisuuntaista ja monitasoista kehitystä yhä korkeammille persoonallisuuden kehityksen kehitysasteille. (Bill Tillier 1995, ks. Zabelina, D. L., Condon, D., & Beeman, M. 2014, 1-11.) Itsensä jatkuvan luomisen kautta kehitys sisäisestä psyykkisestä ympäristöstä ja syrjivän voiman kehityksestä kunnioittavat molemmat sisäisiä ja ulkoisia ympäristöjä. Se johtaa yksilön käymään läpi erilaisia neurooseja ja samaan aikaan käymään läpi myös korkeampia tasoja persoonallisuuden kehityksessä. (Dabrowski 1972, 4.) Positiivisen disintegraation teoria kuvaa siis persoonallisuuden kehityksen prosessia, joka johtaa yksilöllisen persoonallisuuden kehitykseen. Tunteet ja tajunta sulautuvat ja heijastuvat uudella lähestymistavalla elämään. Mielikuvitus on

kriittinen osa kyseisessä prosessissa. (Bill Tillier 1995, ks. Zabelina, D. L., Condon, D., & Beeman, M. 2014, 1-11.)

Positiiviseen disintegraatioteoriaan liittyy myös piilotajunnan merkitys. Herkkyyteen liitetty intuitiivisuus liittyy myös piilotajunnan merkitykseen. Erityisesti Wilson (1984) toteaa piilotajunnan olevan usein ristiriidassa tietoisen mielen kanssa. Ongelma ratkeaa siten, että tietoisen mielen ja piilotajuisen ero häivytetään. Piilotajuisen ja tajuisen mielen on hänen mukaansa opittava tulemaan toimeen, ymmärtämään toisiaan ja tekemään yhteistyötä. Tietoisen mielen ja piilotajunnan eroa hän kutsuu myös yksilöitymiseksi. (Wilson 1984, 105, 145.) Myös Manninen (1999) nostaa esille kosmisen näkökulman osana terapeuttista työskentelyä. Hänen mukaansa ihmisen oppiessaan siirtämään elämänsä kehykset niin sanotusti kosmisiin ulottuvuuksiin, hän löytää paikkansa, jossa on hyväksytty. (Manninen 199, 110.) Aron (2015) tuo esille Carl Jungin näkemyksen introverttiudesta, jolla on merkityksensä filosofian ja psykologian jakolinjoihin. Jung tiivisti ajatuksiaan siihen, että jossain tilanteessa tai aiheessa voi olla kitkaa siinä, ovatko aiheen ulkoiset, nähtävissä olevat asiat tärkeitä vai tosiasioiden sisäinen ymmärtäminen. (Aron 2015, 115–116.) Aron (2015) tuo esille myös Carl Jungin ajatuksen elämän merkityksestä individuaationa eli yksilöitymisenä. Se tarkoittaa, että ihminen etsii sitä kysymystä, miksi hän on olemassa. Kysymykseen vastaaminen on voinut jäädä kesken esi-isiltä, mutta siihen tulee vastata sukupolvensa odotetulla tavalla. Yksilöityminen tarkoittaa, että ihminen pystyy kuulemaan oman sisäisen äänensä kaikesta ympäröivästä metelistä huolimatta. (Aron 2015, 134–135.)

2.3 Herkkyyteen liittyviä haasteita ja ongelmia sekä yhteiskunnallinen asema

Herkistä ihmisistä suurin osa noin 70 prosenttia on introvertteja. Introverttien ja ekstroverttien perusero on aivoperusteinen ominaisuus energian saamisessa. Introversio tarkoittaa voimavarojen keräämistä sisältään ajatusten ja ideoinnin maailmasta. Ekstroversio puolestaan tarkoittaa samojen asioiden hakemista ulkopuoleltaan ja vuorovaikutuksesta. Sosiaalisissa tilanteissa introvertti toimii ennakkoon kerätyllä energialla ja hän palautuu yksikseen tai puhumatta. Ekstrovertti puolestaan latautuu koko ajan ihmisten seurassa. (Satri 2014, 48–49.) Introversioon suhtautuminen vaihtelee kulttuureissa ja ympäröivän kulttuurin arvostukset voivat heijastua, miten introversioon suhtaudutaan. Satrin (2014) mukaan mikä tahansa piirre on yksilölle helppo tai vaikea sen mukaan, miten se arvotetaan kulttuurissa. Introvertin on tärkeää olla tietoinen omasta voimanlähteestään, yksinolosta ja latautumisesta. (Satri 2014, 52.)

Erityisherkkyyden olennainen piirre on hermoston reagoiminen erilaisiin ärsykkeisiin keskimääräistä helpommin. Hermoston herkän kuormittumisen johdosta ylivirittyneisyyttä tapahtuu enemmän kuin ei herkillä ihmisillä. Pitkäaikainen ylivirittyneisyystila johtaa elimistön epätasapainoon, jolla on monia fyysisiä ja psyykkisiä haittavaikutuksia. (Aron 2015, 14). Erityisherkkyydellä ja masennuksella on yhteys toisiinsa, jonka taustalla on pitkäaikainen ylivirittyneisyys. Lääkkeet voivat olla hyödyksi esimerkiksi kriisin aikana, ylivirittyneisyyden hallinnassa, univaikeuksissa. Pitkäaikaisessa ylivirittyneisyyden tilassa elimistön luonnollinen toiminta ei ole tasapainossa. (Aron 2015, 201, 203.) Janna Satri (2014) kuvaa teoksessaan erityisherkkyyden tuomaa taipumusta uupua helpommin. Lievimmillään uupuminen on hetkellinen kuormittuminen ja uupumustila, joka johtuu arkipäivän rasituksista. Varsinainen työuupumus on puolestaan krooninen uupumustila, joka ei palaudu normaalilla levolla tai kohtalaisella lomalla. (Satri 2014, 155.) Työterveyslaitoksen julkaisema Kyllin hyväteos sisältää kuvailuja erilaisista haittaavista toimintamalleista, jotka vaikeutta-

vat työntekoa, työssä jaksamista tai aiheuttavat uupumista. Erityisherkkyyden kannalta uupumuksen välttämiseksi tärkeitä aiheita ovat sisäisen temperamentin kunnioittaminen ja introversioon/ekstroversioon tutustuminen.

Erityisherkkyyteen liitetään usein myös ujouden piirre. Erityisherkkä ihminen ei kuitenkaan ole syntynyt ujona vaan herkkänä. Koska he ovat alttiimpia virittyneisyydelle, hermosto kuormittuu ja ylivirittyneisyys voi saada aikaan epämieluisia seurauksia. Virittyneisyys tekee epäonnistumisesta sosiaalisissa tilanteissa todennäköisempää ja tällöin ujouden piirre voi kehittyä. (Aron 2015, 109.) Ujous liittyy temperamentiltaan reagointiherkkien autonomisen eli tahdosta riippumattoman hermoston voimakkaana reagointina. Hermoston aktivoitumisesta seuraa helppous lähestyä uusia asioita tai toisaalta varautuminen kaikkeen uuteen. Kasvuympäristöllä on keskeinen merkitys siinä, miten yksilön luontainen alkureaktio ilmenee. Esimerkiksi sosiaalisissa tilanteissa ilmenee herkän ihmisen pysähtyminen ja varmistaminen. Siihen liittyy esimerkiksi vaihtoehtojen läpikäyminen, joka tapahtuu aivoissa osittain tiedostamattomasti. (Satri 2014, 45–47.)

Herkkyydellä on yhteytensä masennukseen, ahdistuneisuuteen ja paniikkioireisiin. Herkillä ihmisellä on myös keskimäärin muita huonompi itsetunto, jonka keskeinen syy liittyy erilaisuuden kokemukseen. Herkkyys altistaa helpommin myös erilaisiin riippuvuuksiin. Esimerkiksi alkoholi voi toimia monelle pakopaikkana, yrityksenä hoitaa herkkyyttä ja ahdistusta. (Satri 2014, 33–34.) Joillakin ihmisillä herkkyyteen liittyy elämyshakuisuus, joka tarkoittaa taipumusta viehättyä kaikesta uudesta ja uutuuden etsimisenä. Elämyshakuisuus herkkyydessä altistaa helpommin huumekokeiluille, kun taas ujouden piirre herkkyydessä suojaa niiltä. (Satri 2014, 53.) Korostunut herkkyys perustuu siis biologiaan, jota ei voida tai tarvitse muuttaa. (Mattila 2014, 12.)

Aron (2015) korostaa teoksessaan erityisherkän kutsumuksen löytämisen tärkeyttä. Hän tuo esille historian kautta erityisherkkien merkityksen kuninkaallisina neuvonantajina. Länsimaisen yhteiskunnan juuret juontavat sellaisesta sosiaalisesta järjestyksestä, jossa ihmiset olivat jakaantuneet kahteen luokkaan. Näitä olivat impulsiiviset soturit ja kuninkaat sekä oppineet papit ja neu-

vonantajat. Näiden kahden yhteiskuntaluokan tasapaino on kulttuurien selviytymisen kannalta tärkeää. (Aron 2015, 133–134, Satri 2014, 146–148.) Varsinkin yhteiskunnallisten ongelmien syitä tarkasteltaessa tilanteiden ja aiheiden tutkiminen ja taustatekijöiden huomioiminen voisi vaatia intuitiivisempaa asioiden yhdistelyä kuin jo nähtävissä olevien faktojen käsittelyä. Kyseiset ominaisuudet syvällisestä tiedon käsittelystä ovat ominaisia erityisen herkälle. (Aron & Aron 1997, 345–368, Wolf, Van Doorn & Weissing 2008, 15825–15830.)

Paloheimo (1977) tarkastelee yhteiskunnallisia asioita teoksessaan Viivyttelyn viisaus. Hän tuo esille herkkyyden merkityksen keskinäisissä ihmissuhteissa ja korostaa kuuntelemisen tärkeyttä. Hän suhtautuu myös kriittisesti yhteiskunnalliseen kehitykseen, jossa hänen mukaansa koko elämännäkemys on vääristynyt. Oman asemansa turvaaminen ja omien etujensa valvominen ovat menneet keskinäisen tukemisen, suojelemisen ja yhteistoiminnan edelle. Kyseessä olevat asiat ovat kannatelleet ihmiskuntaa jo muinaisuudesta lähtien. Hän tarkastelee yhteiskunnallista kehitystä vertaamalla tilannetta mielisairauteen verrattavissa olevaan tilaan. (Paloheimo 1977, 121, 140–141.)

3 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tässä luvussa esittelen tutkimustehtäväni ja tutkimuskysymykseni. Tarkastelen fenomenologis-hermeneuttista tutkimusotetta metodologisena lähestymistapana ja kuvaan tutkimukseni eri vaiheita aineistonkeruussa, aineiston analyysissä sekä tarkastelen tutkimukseni luotettavuutta ja eettisyyttä.

3.1 Tutkimustehtävä

Tutkimukseni tavoitteena on selvittää, miten erityisherkät ihmiset kuvailevat heidän kokemuksiaan herkkyydestä elämänsä varrella ja millaisia merkityksiä he antavat kuvailemilleen kokemuksille. Tutkimukseni on aineistolähtöinen tutkimus, jossa aineistona ovat 27 henkilön kertomukset elämänkulun varrelta. Aineistonkeruu toteutettiin avointa kyselyä hyödyntäen.

Tutkimuskysymykseni on: Miten kokemukset herkkyydestä ilmenevät elämänkulun varrella?

Esiymmärrys tutkittavasta aiheesta on tärkeää tuoda julki. Esiymmärryksellä herkkyydestä on ollut vaikutusta tutkimukseni aiheen valintaan, ihmiskäsitykseeni, miten näen herkkyyden ilmiönä ja miten eletty elämäni on vaikuttanut aiheen tutkimiseen. Käsitykseni mukaan herkkyys on osa ihmisen ominaisuutta ja historian perusteella herkkyys on näyttäytynyt negatiivissävytteisenä ja sairaalloisena ilmiönä. Gadamerin (2005) mukaan hermeneuttisesti rakentunut tietoisuus sisältää historiallisen tietoisuuden. On oltava tietoinen ennakkoluuloista, jotka ovat ymmärtämisen taustalla. (Gadamer 2005, 38–39.) Esiymmärrykseni mukaan herkkyyteen on vaikuttanut suuresti yhteiskunnan arvostukset ideaalista ihmisestä. Aron (2015) tuo esille ihanteellisen persoonallisuuden idean, joka ilmenee yhteiskuntarakenteen jokaisessa piirteessä niin lasten kasvatuksessa kuin poliittisessa järjestelmässä tai filosofiassa. (Aron 2015, 43–45.) Varsinkin Suomeen levinnyt amerikkalainen ulospäinsuuntautuneisuuden mal-

li ja länsimaisen kulttuurin kovuus ovat vaikuttaneet herkkyyteen suhtautumiseen viallisena piirteenä ihmisessä. Jo lasten kasvatuksessa lapsen tunteilu, herkkyys, on pyritty kasvattamaan pois. Esiymmärryksellä aiheeseen liittyen myös omalla eletyllä elämälläni on vaikutusta. Olen tutustunut herkkyyteen liittyvään tutkimustietoon ja kirjoihin monipuolisesti. Koen myös itseni olevani herkkä ja tiedostan sen tuoman esiymmärryksen aiheeseen. Esiymmärrykseni mukaan herkkyys ilmiönä on mahdollista kuvata parhaiten kokemuksesta käsin ja tutkimuksen toteuttamisessa fenomenologinen lähestymistapa on olennainen osa esiymmärryksestä herkkyyden ominaisuudesta kokemuksellisena ominaisuutena.

Esiymmärrys tutkittavasta aiheesta on nähtävissä myös, miten tuon esille herkkyyden luvussa 2 ihmisen kokemuksellisena ominaisuutena ja hermoston reagoimisena ärsykkeisiin helpommin kuin keskimäärin ihmisillä. Luvussa tuon esille herkkyyden aseman historian kautta ja herkkyyden vaikutusta negatiiviseen kokemukseen yhteiskunnan jäsenyydestä. Ennakkoluulojen tunnistamisessa ennakkoluuloksi edellytetään pidättyväisyyttä sen hyväksymisessä. Ennakkoluuloa ei voida tarkastella, jos sillä on alituisesti huomaamaton vaikutus. Ymmärtämisen taustalla on jonkin asian hyväksyminen omassa toiseudessaan, ymmärtäminen alkaa jonkin asian puhuttelevuudesta meitä kohtaan. (Gadamer 2005, 38–39.) Tutkimuksessani tärkeää on aineiston analysointivaiheessa poissulkea ennakkonäkemykset ja ennakko-oletukset tutkittavasta aiheesta, jotta voin tarkastella aineistoa aineistolähtöisesti. Gagamerin (2005) mukaan tulkitsija, joka erityisesti pyrkii ymmärtämään tekstiä, antaa tekstin puhua itselle. Siihen kuuluu myös omien ennakkokäsitysten ja ennakkoluulojen omaksuminen, jolloin ne erotetaan tekstin näkemyksistä. (Gadamer 2005, 34.)

3.2 Fenomenologis-hermeneuttinen tutkimusote

Tutkimukseni tarkoitus on selvittää, miten tutkimukseen osallistuneet kuvailevat kokemuksiaan herkkyydestä elämänsä varrella ja millaisia merkityksiä he antavat kokemuksilleen. Omassa tutkimuksessani fenomenologis-hermeneuttinen tutkimusote määrittelee tutkimukseni metodologista lähestymistapaa.

Kokemuksien tutkiminen on ollut jo aikaisemmin tuttua minulle ja myös tässä tutkimuksessa tutkittavaa ilmiötä lähestytään henkilöiden tuottamien erilaisten elämäntarinoiden kautta, jotka kuvaavat kokemuksia herkkyydestä elämänkulun varrelta. Tutkimuksessani henkilöt ovat kuvanneet tutkittavaa ilmiötä heidän omista näkemyksistään käsin ja eletty kokemus on ainutlaatuinen jokaisen henkilön ilmentämänä tekstinä. Varton (1992) mukaan kokemuksen tutkimisessa tulkinnan ajatuksena on, että tutkittava ilmiö on sellaisenaan läsnä elämismaailmassa ja sellaisessa muodossa, joka ei avaudu käsitteellistämiselle suoraan. Sen vuoksi tutkijan täytyy rajata kokonainen maailma tulkittavaksi aineistoksi ja tulkinnan periaatteiksi. Näistä käsin tutkija pystyy tuomaan esille laadullisen yleisen, joka voidaan käsitteellistää. (Varto 1992, 70, Cohen, Manion & Morrison 2011, 17–18.)

Backman & Himanka (2014) esittelevät fenomenologisen liikkeen perustajan Edmund Husserlin (1859–1938) ajatuksia. Sana fenomenologia tarkoittaa pohjimmiltaan oppia ilmenevästä. Husserl oli alun perin saanut matemaattisen koulutuksen. Läpimurtoteoksessaan hän esitteli fenomenologiaksi uudenlaista tapaa lähestyä logiikan ja tieto-opin käsitteitä. Tutkimukseen ryhtymisen tulisi lähdettyä hänen mukaansa asioista ja ongelmista. Husserl koki, että erilaiset filosofiset ajatukset, kuten naturalismi, uuskantilaisuus, olivat menettäneet kosketuksensa asioihin itseensä ja niistä puuttui aidon filosofian edellyttämä perusta ilmenevässä todellisuudessa. Husserlin myöhemmässä tuotannossa hän

kantoi huolta länsimaisen kulttuurin nykytilanteesta, jossa empiirinen luonnontiede vallitsi. Husserlin mukaan tulisi palata etsimään uudelleen lähtökohtaisesti ja yhteisöllisesti koettua todellisuutta, elämismaailmaa. (Backman & Himanka 2014.)

Tutkimukseni on laadullinen tutkimus, tarkemmin sanottuna empiirinen tutkimus. Empiirinen tutkimus kohdistuu todellisuudessa tapahtuviin ilmiöihin siinä muodossa kuin esiintyvät elämismaailmassa (Varto 1992, 37). Tutkimuksen tarkoitus ohjaa tutkimuksen strategisia valintoja. Tutkimus voi olla luonteeltaan kuvaileva, selittävä, kartoittava tai ennustava. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 127.) Oma tutkimukseni on luonteeltaan kuvaileva. Kuvailevan tutkimuksen piirteitä ovat tarkkojen kuvausten esittäminen henkilöistä, tapahtumista ja ilmiön keskeisten piirteiden dokumentointi. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 128). Laadullista tutkimusta voidaan kutsua myös ymmärtäväksi tutkimukseksi. Siinä korostuvat tietämistavoista ilmiön selittäminen tai ymmärtäminen. Ymmärtämiseen liittyy psykologinen tausta ja olennaista on tutkimuskohteeseen liittyvien ajatuksiin, tunteisiin ja motiiveihin eläytymistä. (Sarajärvi & Tuomi 2009, 28.) Laadullisessa tutkimuksessa erityispiirteenä on, että tutkija selventää tutkimuksen jokaisessa vaiheessa, mitä hän on tekemässä. Hänen tulee perustella hyvin valintansa tutkimuksellisten asioiden valinnassa ja arvioida niiden soveltuvuutta tutkimuksen kannalta. (Sarajärvi & Tuomi 2009, 67.) Tuomen & Sarajärven (2009) mukaan empiirisessä tutkimuksessa korostuu aineiston keruu- ja analyysimetodit. Empiirisessä tutkimuksessa aineiston keruu ja analysointi on tärkeää selostaa, jotta lukija voi arvioida tutkimuksen luotettavuutta. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 21–22.) Laadullisen tutkimuksen tyypillisiä piirteitä ovat ihmisten suosiminen tiedon keruun antajina ja induktiivisen analyysin käyttö eli aineiston monitahoinen ja yksityiskohtainen tarkastelu, joka johtaa kokonaisuuden hahmottamiseen. Päättely on luonteeltaan yksityisestä yleiseen etenevää. Lisäksi tyypillisiä piirteitä ovat laadullisten metodien käyttö aineiston hankinnassa, jolloin tutkittavien näkökulma pääsee oikeuksiinsa. Aineistoa tulkitaan ainutlaatuisena. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 155.) Laadullisessa tutkimuksessa aineistosta ei tehdä johtopäätöksiä ajatellen yleistettä-

vyyttä vaan arvostetaan aineiston sen yksityisyyttä, jota tarkastelemalla päästään selville siitä, mikä ilmiössä on merkittävää ja toistuu usein arvioitaessa ilmiötä yleisesti. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 169.) Tutkimustyössä ennakko-oletukset tulee tuoda julki. Toisaalta myös tutkittava on osa samaa maailmaa kuin tutkija ja tutkittavaksi tulevat merkitykset ovat rakentuneet samassa yhteydessä kuin tutkijan jäsentyneisyys. Laadullisessa tutkimuksessa on erityisen tärkeää tuoda esille menetelmien kuvaama maailmassa olemisen jäsentyneisyys. Tärkeä asema näin ollen on ontologisella ratkaisulla, tutkimuskohteen erittelyllä ja tutkimuksen filosofisella tarkastelulla. (Varto 1992, 23–24, 33–34, Cohen, Manion & Morrison 2011, 3-5.)

Tutkimuskohteen ontologisella erittelyllä tarkoitetaan vastaamista kysymykseen, mikä tutkimuskohde on silloin, kun sen otettu tutkimukseen. Tällä tarkoitetaan tutkimuskohteen käyttöönottamista jostakin näkökulmasta käsin. (Varto 1992, 39, Cohen, Manion & Morrison 2011, 116–118.) Yksi lähestymistapa ihmisten tutkimuksessa on holistinen ihmiskäsitys, jonka mukaan ihmisen todellistumisen tapoja ovat tajunnallisuus, kehollisuus ja situationaalisuus. Ihmisen tajunnallisuus leimaa hänen koko olemassaoloa ja muut olemassaolon tavat tulevat ymmärretyksi tätä kautta. Ihmisen kehollisuus on yksilöllistä ja elimellistä todellisuutta. Situationaalisuus on ihmisen asema, jossa hän on osana monenlaisia yhteyksiä, suhteita ja todellisuuden hahmottamisen tapaa. (Varto 1992, Cohen, Manion & Morrison 2011, 46–47.)

Tajunnallisuus kuvaa hyvin myös omassa tutkimuksessani yhteyttä kokemuksien tutkimiseen ja fenomenologis-hernemeuttiseen tutkimusotteeseen. Tajunnallisuudella tarkoitetaan merkityssuhteiden ja merkityskokonaisuuksien todellisuutta. (Varto 1992, 47). Varto (1992) kuvaa edellistä seuraavin lainauksin: ”Ihmisen koko oleminen, myös hänen kehollinen ja situationaalinen todellistumisensa, jäsentyy kokonaisuudeksi tajunnallisuudessa, jossa erilaiset mielet saavat paikkansa ja asemansa aina sen mukaan, kuinka ne jäsentyvät siinä tosiasiallisuudessa, jota ihmisen elämä on” (Varto 1992, 48).

Latomaa (2012) esittelee kokemuksien tutkimusta artikkelissaan Ymmärtävä psykologia – subjektiivisen kokemuksen ja toiminnan subjektiivisen mielekkyyden tutkimusta. Hän tarkastelee aihetta kuvaamalla muun muassa Habermasin ajatuksia tieteenperinteiden, luonnontieteen ja henkitieteiden eron kuvaamisella. Habermas lähestyy kokemuksien tutkimusta tarkastelemalla ontologista kysymyksenasettelua ja erottaa toisistaan havaittavan todellisuuden sekä symbolisesti rakentuneen merkitystodellisuuden.

Todellisuutta on siis kahdenlaista, aistein/mittalaitteilla havainnollistettu fysikaalinen todellisuus ja semioottinen todellisuus, joka sisältää mentaaliset, sosiaaliset ilmiöt. (Latomaa 2012, 19.) Ymmärtävä psykologia lähestyy psykologian tiedettä ihmis- tai henkitieteenä. Ymmärtävässä psykologiassa tutkimuskohteena ovat merkitystodellisuutena rakentuneet semioottiset mentaaliset ilmiöt sekä subjektiivinen kokemus. Tieteenä ymmärtävä psykologia on jäänyt marginaaliin ja akateemisen psykologian valtavirtaa on hallinnut lääketiede, behaviorismi. (Latomaa 2012, 35.) Latomaa (2012) toivoo ymmärtävän psykologian mahdollisuuksien tarjoavan uutta psykologiseen kokemuksien tutkimiseen (Latomaa 2012, 44). Kokemuksien tutkimisessa ymmärtävällä psykologialla on yhteys laadullisen tutkimuksen ymmärtävän tutkimuksen psykologiseen taustaan.

Latomaa (2012) tarkastelee kokemuksien tutkimista myös toisessa artikkelissaan ”Onko kokemuksen (psykologinen) tutkimus tiedettä – tieteenteoreettinen vai tieteenpsykologinen kysymys”. Psykologiassa kokemuksien tutkimisessa on ollut ilmiselvä kiistanalainen asia. Jako suhtautumisessa kokemuksiin ilmenee esimerkiksi siirtämällä kokemus tieteen ulkopuolelle tai kieltämällä niiden olemassaolon. Toisen jaottelun mukaan tieteen tekeminen perustuu nimenomaan kokemukseen ja siitä johdannaisiin käsitteisiin. Tähän liittyy myös semiotiikan merkitys psykologialle. Semiotiikka on henkitieteille yhtä isona perustana kuin esimerkiksi matematiikka luonnontieteille. Semiotiikka tutkii mentaalisia ja kulttuurisia merkkejä. Kuitenkaan valtavirtapsykologia ei ota huomioon semiotiikkaa psykologian taustalla. (Latomaa 2009, 293.)

Kokemuksien tutkimisen ohella hermeneutiikalla on merkittävä metodologinen lähestymistapa tutkimuksessani. Hengentieteissä tiedon merkitys kuvataan olevan enemmän intuitioon luottavaa kuin tutkimuksen metodiin luottavaa. (Gadamer 2005, 4, Varto 2005, 174–190). Hengentieteiden merkityksellisyys on tieto, joka määrittää inhimilliseksi koettuja asioita. Toden ja väärän erottamisessa on vain keino keskusteluun, jota ne käyvät itse. Tämä voi olla paikkana myös korkeimmalle saavutettavalle totuudelle, jonka ihminen voi mahdollistaa. (Gadamer 2005, 11.)

Vastineena hermeneutiikalle on moderni luonnontiede, jonka totuuden ehdot määrittyvät varmuuden ihannoinnin kautta. Modernin tieteen olemuksen sanotaan määrittäneen nykyihmisen elämän. Tiedon rajaamisen ihanne perustuu jälkikäteen varmistamiseen. (Gadamer 2005, 17.) Hermeneutiikkaan kuuluu olennaisesti ymmärtämisen kehä. Hermeneuttisen säännön mukaan kokonaisuus ymmärretään yksittäisestä ja yksittäinen kokonaisuudesta. Ymmärtämisen liike tapahtuu kokonaisuudesta osaan ja osasta kokonaisuuteen. Oikein ymmärtäminen on yksittäisseikkojen yhteensopivuutta kokonaisuuden kanssa. Hermeneutiikkaan liittyy myös ymmärtämisen päämäärä, joka on yhteisymmärrys tarkasteltavasta asiasta. Hermeneutiikan tehtävänä nähdään häiriintyneen yhteisymmärryksen korjaamiseen tähtäävä pyrkimys. (Gadamer 2005, 29–30, Varto 2005, 174–190.)

Hermeneuttinen kehä ei ole umpeutuva kehä, jossa ei edetä eteenpäin. Jokainen uusi lukukokemus vie lähemmäksi tutkimuskohteen mieltä sekä syventää itseymmärrystä. Näiden tekijöiden kehittyessä hermeneuttisessa kehässä niillä on seuraus tutkimuskohteen ja oman lukutavan erottamiseen. Sen seurauksena ymmärrys muista lukutavoista kehittyy myös. (Varto 1992, 69.) Hermeneutiikan universaaliuden piirre liittyy ymmärtämiseen. Ihmisen perustavanlaisiin ominaisuuksiin kuuluu ymmärtämisen kyky ja se mahdollistaa yhteiselon toisten kanssa toteutumalla erityisesti kielen ja yhteisen keskustelun kautta. (Gadamer 2005, 207.) Laineen (2001) mukaan fenomenologisessa ja hermeneuttisessa ihmiskäsityksessä ovat keskeistä kokemuksen, merkityksen ja yhteisöllisyyden käsitteet. Fenomenologiassa ideana on kokemuksien tutkimi-

nen. Kokemus nähdään ihmisen kokemuksellisena suhteena omaan todellisuuteensa, jossa hän elää. Kokemus muotoutuu merkitysten mukaan ja merkitykset ovat fenomenologisen tutkimuksen varsinainen kohde. Fenomenologian mukaan ajatellaan ihmisyksilön olevan perustaltaan yhteisöllinen, sillä eri kulttuuripiireissä elävillä ihmisillä on erilainen todellisuus. Yhteisön jäseninä meillä on yhteisiä piirteitä ja yhteisiä merkityksiä, joiden vuoksi jokaisen yksilön kokemusten tutkimus kertoo myös jotain yleistä. (Laine 2001, 26–29.)

3.3 Aineiston keruu

Tutkimuksessani keräsin aineiston avoimen kyselyn avulla, joka sisälsi avoimia kysymyksiä. Avoimet kysymykset oli muodostettu elämäntarinoiden kertomusten tueksi, joita voitiin käyttää halutessaan apuna. Avoimen kyselyn laadinnassa esiymmärrykseni herkkyydestä vaikuttaa avoimen kyselyn taustalla. Aineistonkeruun toteutin syksyllä 2015. Kyselyni julkaisin Erityisherkkien yhdistyksen Facebook-ryhmässä, jonka jäsenenä ovat rekisteröityneen Erityisherkkä RY:n jäsenet. Kirjoitelmat ohjeistin palauttamaan minulle vuoden loppuun mennessä. Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (1997) mukaan avoimien kysymyksien avulla vastaajat saavat mahdollisuuden sanoa, mitä he todella haluavat. Ne osoittavat vastaajien aiheeseen liittyvän tunteiden voimakkuuden ja auttavat selventämään motivaation merkitystä vastaamisessa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 188.) Valitsin aineistonkeruu menetelmäksi avoimen kyselyn, sillä koin haastattelut intiimeiksi ja turhan työlääksi menetelmäksi tutkimuksen kannalta. Herkkyyden tarkastelu elämänkulun varrella vaatii sensitiivisyyttä ja haastattelijan roolissa lähtökohtana syvähaastattelun menetelmä olisi soveltunut parhaiten aineistonkeruumenetelmäksi. Kuitenkin tutkijana haastattelu ja varsinkin syvähaastattelu voi olla tunnepitoisesti haastava sekä haastattelijalle

että haastateltavalle. Tutkimuksen eettisyyden kannalta toteutin aineistonkeruun avoimen kyselyn avulla.

Aineiston kokoa arvioidessa omassa tutkimuksessani arvioin opinnäytetyöni merkityksellisyyttä. Tuomen ja Sarajärven (2009) mukaan opinnäytetyössä väitöskirjaa alemmat opinnäytteet ovat harvoin tieteellisesti merkittäviä. Opinnäytteen tarkoituksena on osoittaa oppineisuutta oman alan kannalta ja aineiston kokoa ei nähdä merkittävänä kriteerinä. (Tuomi ja Sarajärvi 2009, 85.) Omassa tutkimuksessani aineiston koko on runsas ja pidän sitä merkittävänä tutkimukseni luotettavuutta lisäävänä tekijänä tulosten yleistämisen kannalta. Laadullisessa tutkimuksessa erityisen tärkeää on, että henkilöt, joilta tietoa kerätään tietävät tutkittavasta ilmiöstä paljon ja heillä on kokemusta aiheeseen liittyen. Tiedonantajien valinnan harkittavuus on tärkeää. (Tuomi ja Sarajärvi (2009, 86.) Tutkimukseni aineisto koostuu 27 ihmisen elämäntarinasta, jotka pohjautuvat laatimaani avoimeen kyselyyn. Aineiston kokoaminen kirjoitelmien avulla testasi myös vastaajien motivoituneisuutta vastata avoimeen kyselyyn. Olin todella tyytyväinen vastaajien paneutumiseen kirjoittamiseen.

Aineistoa kertyi minulle lähemmäs 150 sivua. Keskimäärin kirjoitelmat olivat pituudeltaan 5-9 sivua. Pisin kirjoitelma oli 10 sivuinen ja lyhin 3 sivuinen. 22 kirjoitelmaa olivat naisten kirjoittamia ja 5 miesten kirjoittamia. Naiset vastaajajoukkona olivat iältään vaihteleva joukko. Ikäjakauma vaihteli 22–66 ikävuoden välillä. Vastaajia oli tasaisesti kaksi-, kolme-, neli-, ja viisikymppisiä sukupuoleltaan naisia. Naisista hieman keskimääräistä useampi oli vähintäänkin alemman korkeakoulututkinnon suorittaneita. Suurin osa oli joko naimisissa, avoliitossa tai parisuhteessa. Myös lapsia oli suuremmalla osalla. Miesten osalta suurin osa oli ammattikoulun suorittaneita, vastaajista yksi oli ylemmän korkeakoulun suorittanut. Myös miehistä suurin osa oli joko naimisissa, avoliitossa tai parisuhteessa ja suuremmalla osalla oli lapsia. Miesten osalta ikäjakauma vaihteli alta 30–50 ikävuoden välillä. Suurin osa oli lähemmäs viisikymmentä vuotiaita, kaksi vastaajaa kolmikymppisiä.

3.4 Aineiston analyysi

Valitsin analyysimenetelmäksi aineistolähtöisen analyysimenetelmän. Sen erityispiirteenä on, että analyysin toteuttamisessa aikaisemmilla havainnoilla ja tiedoilla tutkittavan ilmiön suhteen ei ole merkitystä. Teoria, joka liittyy analyysiin, koskee analyysin toteuttamista. (Tuomi ja Sarajärvi 2009, 95.) Aineiston analyysivaiheessa ohjenuorana on valita sellainen tapa, joka vastaa parhaiten tutkimusongelmaan. (Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara 1997, 210.)

Kaikissa laadullisen tutkimuksen analyyseissä voidaan käyttää perusanalyysimenetelmänä sisällönanalyysiä. Sisällönanalyysi voidaan jakaa aineistolähtöiseen, teoriasidonnaiseen ja teorialähtöiseen analyysiin. Jaottelussa korostuvat teorian ja teoreettisen osan merkitys tutkimuksessa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91, 95, Tuomi & Sarajärvi 2002, 109–116.) Sisällönanalyysi tarkoittaa tekstin sisällön sanallista kuvaamista (Tuomi & Sarajärvi 2002, 107–108).

Omassa tutkimuksessa pystyn perustelemaan aineistolähtöisen analyysimenetelmän soveltuvuuden erityisesti tuomalla esille omat ennakkokäsitykseni ilmiöstä ja huomioimalla ennakkokäsitysten sulkemisen analyysivaiheessa. Tämä liittyy olennaisena osana tutkimukseni fenomenologis-hermeneuttiseen tutkimusotteeseeni. Sisällönanalyysin hyödyt yleisesti ovat erilaisten dokumenttien systemaattisessa menettelytavassa. Analyysimenetelmällä pyritään saamaan ilmiöstä kuvaus tiivistetyssä muodossa ja yleisesti, tekstianalyysi. Sisällönanalyysissä etsitään erilaisia merkityksiä tekstistä. Aineiston käsittelyssä olennaista on aineiston hajottaminen osiin, käsitteellistäminen ja kokoaminen uudestaan loogiseksi kokonaisuudeksi. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 103–104, 108, Tuomi & Sarajärvi 2002, 109–116.)

Aineiston analysointiin soveltuu fenomenologinen menetelmä omassa tutkimuksessani. Giorgin (1985) mukaan fenomenologinen menetelmä sisältää neljä vaihetta. Ensimmäisessä vaiheessa tärkeää on koko aineiston lukeminen lävitse. Sen jälkeen teksti luetaan uudelleen ja erotetaan merkitysyksiköt tekstistä tutkittavan sanotun kuvaamisella. Kuvaukset muodostetaan tutkittavien kie-

lellä. Kuvauksista muodostetaan merkityskokonaisuuksia ja ne muunnetaan tutkijan kielelle. Viimeisessä vaiheessa merkityskokonaisuuksista muodostetaan synteesi. (Giorgi, 1985.) Fenomenologisen analyysin osana hermeneutiikkaa tarvitaan tulkintojen tekemisessä ja ymmärryksen kehittyessä hermeneuttisen kehän mukaisesti.

Aineistoni erilaisista kirjoitelmista olivat sisällöltään vaihtelevia ja se vahvistaa vastaajien omakohtaisuutta ja aineistolähtöisyyttä, vaikka taustalla on laatimani kysely. Ensimmäisessä analyysivaiheessa muodostin kuvailuja kirjoitelmista. Kirjoitelmissa ei varsinaisesti ollut säännönmukaisuuksia ja aineisto oli rikas. Hermeneutiikka oli apuna tekstiä tarkastellessa ja erotellessa tekstin mieltä ja tutkijan lukutapaa toisistaan.

Kuvailuja muodostaessa pyrin kuvaamaan aineistoa kokemuksista mahdollisimman alkuperäisesti, kuten Laine (2001) ohjeistaa fenomenologis-hermeneuttisessa metodissa (Laine 2001, 38). Lukiessani aineistoa ja muodostaessa kuvailuja suljin esiymmärrykseni ja ennakko-oletukseni aiheesta. Aineiston kuvailun jälkeen käytin apuna teemoittelua eli muodostin kuvailuista keskeisiä aihepiirejä. Teemoiksi voidaan hahmottaa aihepiirejä, jotka toistuvat aineistossa. Teemoja valitessa tarkastelin aineistoa erityisesti tutkimusongelman näkökulmasta. Analyysissä vaikutti aineistolähtöisen induktiivisuus eli yksityisestä yleiseen päättely sekä myös ainutkertaisuuden arvostaminen, joka fenomenologis-hermeneuttisessa tutkimuksessa on olennaista. Tällöin analyysi pyrki ottamaan huomioon myös ainutkertaisuuden, jolloin hermeneuttinen lukutapa korostui. Teemoittelun jälkeen keräsin teemat yhteen ja aloin järjestelemään teemoja samankaltaisuuden perusteella, kuten Laine (2001) ohjeistaa analyysin tekemisessä. Tässä analyysivaiheessa korostuu intuitiivisuus (Laine 2001, 39.) Samankaltaisuuden kokonaisuuksien perusteella siirtelin teemoja myös muihin teemojen kokonaisuuksiin arvioiden, miten kokonaisuus muuttuu. Laineen (2001) mukaan keskeistä on olennaisten puolien ja keskinäisten suhteiden ymmärtäminen kokonaisilmiön kannalta. (Laine 2001, 39). Tarkastelin hermeneuttisesti omaa lukutapaani ja sitä, miten aineistossa teksti tulee esille. Tällä tavoin tulin tietoiseksi omasta lukutavastani ja tekstin omasta äänestä. Teemojen sa-

mankaltaisuuden arvioimisessa käytin paljon aikaa siihen, miten kokonaisuus muuttuu, kun teemoja siirtelin muihin kokonaisuuksiin. Hermeneutiikka vaikutti teemojen järjestelemisessä samankaltaisuuden perusteella siinä, miten hermeneuttisen kehän mukaisesti ymmärrykseni syveni pyrkiessäni hahmottamaan, mitä teemat kertovat minulle. Lopuksi syntyivät viisi pääteemaa, joihin liittyivät alateemoja. Pääteemoja muodostaessa arvioin niitä erityisesti tutkimuskysymyksen kannalta.

Seuraava esimerkki havainnollistaa, miten teemat muodostettiin. Jokaisesta kyselystä muodostin oman kuvauksensa, joka teemoiteltiin.

Alkuperäinen teksti	Kuvaus tekstistä	Teemat
"Olin ensimmäisiä peruskoululaisia. Kouluun meneminen jännitti ja taisin jo toisena päivänä olla pois vatsakivun vuoksi. Lisäksi ihan ensimmäisinä päivinä opettaja jätti minut jälkiistuntoon, kun en voinut syödä ruismarjapuuroa maidon kanssa. Lautanen seisoi lämpimässä luokassa ja jouduin pakolla syömään sitä koulupäivän jälkeen. Isä tuli pelastamaan tilanteen, hän oli ihmetellyt minne olin jäänyt. Isä sanoi opettajalle hyvin tiukkaan sävyyn, ettei minua enää saa pakottaa syömään ja onneksi pakottaminen jäikin siihen. Olin kuitenkin hyvä koulussa, opin lukemaan 5-vuotiaana, joten koulu tuntui helpolta. Minulla oli myös kaveri ja kuljimme koulumatkat yhdessä. Ala-asteella muistan, että	Peruskoulussa kouluun meneminen jännitti. Muistaa, että jäi toisena päivänä pois vatsakivun vuoksi. Opettaja jätti jälki-istuntoon, kun ei suostunut syömään ruismarjapuuroa maidon kanssa. Opettaja pakotti häntä syömään sitä koulun jälkeen, isä tuli pelastamaan tilanteen. Ala-asteella koki kiusaamista, aiheutti pelkoa ja ahdistusta. Yläasteelle meno jännitti ja pelotti. Peruskoulun jälkeisissä opinnoissa opettaja ei hänestä pitä-	Erilaiset pelot ja jännitykset

minua kiusattiin, syytä en tiedä. Se aiheutti pelkoa ja ahdistusta. Yläasteelle mennessäni jouduin asumaan viikot oppilasasuntolassa, koska koulumatka oli niin pitkä. Yläasteelle meno jännitti ja pelotti. Toisaalta asiaa helpotti, että pääsin samaan huoneeseen parhaan kaverin kanssa. Koulussa pelkäsin esiintymistä ja ääneen lukemista tai taululle kirjoittamista. Englannin tunnit olivat kauhistus, enkä vieläkään pysty puhumaan englantia kuin pakon edessä. Matikan tunnit pelottivat, koska piti mennä kirjoittamaan taululle. Toisaalta olin kuitenkin puhelias, iloinen ja sosiaalinen ja suosittu luokassani. Tulin hyvin toimeen sekä tyttöjen että poikien kanssa. Peruskoulun jälkeen menin tyttökaverin perässä ammattikouluun ravintola-alan peruslinjalle. Minulle sattui opettaja, joka ei jostain syystä sietänyt minua ja koulunkäynnistä tuli yhtä tuskaa. Mutta tilanteen pelastivat kaverit ja mukava opiskelijaelämä. ---- muuton jälkeen olin töissä ja lähdin opiskelemaan ----- Aluksi opiskelu aiheutti minulle ahdistusta ja jännitystä. Pelkäsin käsien vapinaa ja käytännön kokeita yli kaiken. Olin valtavan ahdistunut, mutta kävin koulun läpi. Kiitos mukavien ja kannustavien	nyt ja koukunkäynnistä tuli tuskaa. Toisessa opiskelupaikassa häntä jännitti ja ahdisti. Pelkäsi käsien vapinaa ja käytännön kokeita. Oli valtavan ahdistunut, mutta mukavat opettajat auttoivat käymään koulun läpi. Pelkääminen ja jännittäminen ei näkynyt päälle päin.	

opettajien. Ja vaikka pelkäsin ja jännitin ja olin ahdistunut, se ei näkynyt päällepäin. Olin pidetty ja sosiaalinen."		

3.5 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Omassa tutkimuksessani eettisyys korostuu arkaluontoisen aineiston käsittelyssä. Aineiston keruu vaiheessa korostin luottamuksellisuutta ja salassapitoa tutkimuksessani. Osa vastaajista oli erityisen huolissaan siitä, paljastuisivatko he tutkimuksessani jollain tavalla. Aineisto ihmisten erilaisista elämäntarinoista sisältää paljon arkaluonteisia asioita ja ovat hyvin henkilökohtaisia. Pidin tärkeänä alusta alkaen suojella vastaajien anonyymisyyttä. Vastaajat lähettivät materiaalin minulle sähköisesti ja aineiston tulostamisvaiheessa heidän anonyymisyys parani entisestään, kun paperisissa elämänkulun tarinoissa ei näy vastausten lähettäjien henkilötietoja. Hävitin myös sähköpostini, johon kirjoitelmat lähetettiin minulle. Olen myös säilyttänyt aineistoni erillisessä kansiossa, enkä ole antanut aineistoani nähtäväksi kenellekään ulkopuoliselle.

Eettisyys korostuu aineistonkeruussa, jonka toteutin avoimen kyselyn kautta. Tutkijana haastattelu ja varsinkin syvähaastattelu voi olla tunnepitoisesti haastava sekä haastattelijalle että haastateltavalle. Aineisto kokonaisuutena kerättiin sensitiivisesti kunnioittaen vastaajien asiantuntijuutta oman elämänsä tarkastelussa. Aineiston analysoinnissa ja etenkin tulosten käsittelyssä kirjoittamisvaiheessa on tärkeää säilyttää vastaajien anonyymisyys. Tulosten esittämisessä olen pyrkinyt huomioimaan, että yksittäiset henkilöt eivät paljastu tutkimuksessa, vaikka olen tuloksien kirjoittamisessa käyttänyt suoria lainauksia vastaajien kirjoitelmista ja kuvaillut heidän kokemuksiaan.

Eettinen käyttäytyminen on sellaista, joka tuottaa suurimman hyvän suurelle joukolle ihmisiä. Suostumus tutkimukseen suojelee oikeutta määrittää itseään ja myös tekee vastuulliseksi osallistujaa, jos jotain sattuisi menemään tutkimuksessa vikaan. Itse määrittely pitää sisällään osallistujan oikeuden arvioida tutkimuksen riskejä ja hyötyjä ja päätöstä osallistua tutkimukseen. Eettistä käyttäytymistä on tutkimukseen osallistuvien arvokkuuden säilyttäminen läpi tutkimuksen. Se on tutkijan vastuu osallistujille. Eettisessä käyttäytymisessä yksilön oikeus yksityisyyteen rinnastetaan oikeuteen tietää. Osallistuessaan tutkimukseen osallistujan yksityisyys on haavoittuvainen. Mitä sensitiivisempää tietoa käsitellään, sitä paremmin täytyy myös turvata osallistujien yksityisyyttä. Tutkimuksessa anonyymisyys tarkoittaa sitä, että osallistujien tarjoama tieto ei saa missään vaiheessa tutkimusta paljastaa osallistujan identiteettiä. Luottamuksellisuus ja salassapito ovat olennaisen osa tutkimuksen eettisyyttä. Jossain tapauksissa tutkija on tietoinen osallistujan identiteetissä tutkimuksessa. Luottamuksellisuutta vahvistaa, että tutkija ei käsittele osallistujan tietoa kenenkään muun kanssa. Vaikka tutkija siis tietää, kuka on antanut kyseistä tietoa, tai pystyy tunnistamaan osallistujien identiteetin, hän ei missään vaiheessa tutkimusta tuo esille yhteyttään osallistujiin. (Cohen, Manion & Morrison 2011, 75–84, 90–93 & Tuomi & Sarajärvi 2009, 21–22.)

4 TULOKSET

Tässä luvussa tarkastelen tutkimukseni tuloksia, pääteemoja ja teemoja. Aineiston analyysi toi esiin viisi pääteemaa, joita ovat haavoittuva minuus elämänkulussa, ristiriidat ihmisten välisessä viestinnässä, pyrkimys harmoniaan ja yksilöitymiseen, törmäykset sisäisessä maailmassa suhteessa ulkoiseen maailmaan ja reagoiminen sosiaaliseen ympäristöön. Tulosten tarkastelu etenee seuraavasti. Ensimmäiseksi kuvaan pääteemojen sisällöt ja niihin kytkeytyvät teemat. Tulosten kuvaamisessa käytän apuna myös suoria lainauksia aineiston kirjoitelmista, jotka havainnollistavat teemojen luonnetta.

4.1 Haavoittuva minuus elämänkulussa

Haavoittuva minuus elämänkulussa on hallitseva pääteema tutkimukseni tuloksissa. Haavoittuva minuus elämänkulussa-pääteema sisältää, miten kokemus herkkyydestä ilmenee elämänkulun varrella lapsuudesta aikuisuuteen. Haavoittuvan minuuden kokemus lähtee liikkeelle jo lapsuudesta ja kokemus ilmenee eri tavoin koulupolulla, opinnoissa ja aikuisuudessa.

"Näin jälkeenpäin tunnistan olleeni joiltain osin varsin herkkä ja ujo lapsi. Olin tarkkailija ja vähän varovainen -- (Nuoruudessa) muutuin muiden tarkkailijasta myös itseni tarkkailijaksi. Kova itsekriittisyys ja epäonnistumisen pelko olivat varsin leimaavia tekijöitä. Koulussa olin hyvä oppilas ja minulla oli muutamia hyviä ystäviä, mutta silti koin itseni sivulliseksi ja erilaiseksi – jollain tapaa vääränlaiseksi kuin muut. / Olin tosin ystävien seurassa myös hupsutteleva, vapautunut ja riehakaskin. Sisimmissäni kaipasin jonnekin muualle, jota en osaa enkä osannut silloinkaan sen tarkemmin määritellä. Kaukokaipuu ja melankolia olivat osa minua, ja voisin kuvitella, että ainakin osa niistä oli ymmärretyksi tulemisen kaipuuta. Tunnetta siitä, että olisin kaivannut sielunystävän löytymistä ja tunnetta siitä, että joku ymmärtäisi minua

sieluni sopukoita myöten./ Meni pitkään, että opin ymmärtämään itseäni ja elämässä vallinnutta sivullisuuden ja vääränlaisuuden tunnetta. ”

Haavoittuva minuus elämänkulussa-pääteemaan liittyivät seuraavat teemat:

- kaipuu nähdyksi tulemisesta
- itsensä laiminlyönti
- itsekriittisyys
- itsensä hyväksyminen iän myötä

Kaipuu nähdyksi tulemisesta

Kaipuu nähdyksi tulemisesta oli korostuva teema pääteeman näkökulmana. Kaipuu nähdyksi tulemisesta linkittyy ihmisen elämänkulun tarkastelun kannalta jo lapsuudesta aikuisikään vaikuttavana tekijänä. Eräs vastaaja kuvaili olevansa koulussa enimmäkseen hiljainen ja viittaaminen oli hänellä vaikeaa. Hän ei tykännyt siitä, että viittaaminen vaikutti arvosanaan. Hän myös pelkäsi, että hänelle nauretaan, jos vastaa väärin. ”*Olin koulussa enimmäkseen hiljainen ja viittaaminen oli vaikeaa. En pitänyt siitä, että viittaaminen vaikutti arvosanaan. Pelkäsin, että minulle nauretaan, jos vastaan väärin. Olisin toivonut, että arvosanaan vaikuttaa vain se, miten osoitan osaamiseni kokeessa tai muissa kirjallisissa testeissä, esim. sanakokeissa tai äidinkielen aineissa. Mutta eihän esimerkiksi kielten puhumista voi arvioida muuten kuin puheesta. Opettajilta toivon herkkyyttä huomata toisen herkkyys. Sitten he voisivat hyväksyä herkät lapset sellaisena kuin he ovat ja välttää aiheuttamasta hankalia tilanteita.*”

Yksi kyselyyn vastaajista koki, että koulupolulla lukiossa ja sen jälkeen hän olisi kaivanut henkilökohtaisempaa ja empaattisempaa otetta, syvällisiä keskusteluja siitä, mikä olisi hänelle sopiva tie. Myös kriiseissä ammattiavussa hän olisi toivonut, että psykologi olisi käsitellyt minuutta laajemmin ja ymmärtävämmin. Eräs vastaaja kuvailee kokemustaan työttömäksi jäätyään. Työttömyysaikana hän ei ole saanut tukea ja hän kokee sen johtuvan hänestä itsestään, sillä hän ei osaa vaatia tai pyytää. Ei osaa välillä edes kysyä.

Yksi vastaajista koki tulleensa nähdyksi vasta päästyään terapiaan aikuisiällä. Hän olisi toivonut että herkkyyttä olisi otettu huomioon siten, että hänet olisi nähty ja kuultu ja hänen asioitaan olisi pidetty tärkeänä kuin muidenkin. Hän kokee, että jos ei tee itsestään numeroa, jää huomaamattomaksi. Hänestä tuntui, että häntä kuormitetaan joka suunnalta. Hänen piti kuunnella muita, ajatella muiden oloa, selviytyä opinnoista ja elää muita varten.

Katkelma alkuperäisestä tekstistä teemaan liittyen: *"Lisäksi erilaisuuteeni ja herkkyyteen liittyen oli jonkin verran sortoa, joskaan ei varsinaista kiusaamista. Pystyin aika hyvin piilottamaan herkkyyden luonteenomaisen vilkkauteni ja uteliaisuuteni taakse. Olin nopea oppimaan ja omaksumaan tarvittavat käyttäytymissäännöt ja pääsin melko helposti uusiin piireihin."*

Itsensä laiminlyönti

Itsensä laiminlyönti oli myös yksi teema. Yksi vastaajista uskoo, että herkkyys jollain tavalla kokoaa ihmiseen asioita, jotka jossain vaiheessa aiheuttavat sairastumisen. Herkkä ihminen ei aina osaa käsitellä asioita niin, että niistä pääsisi yli vaan ne lukittuvat ihmisen sisälle. Eräs vastaajista on kokenut burn outin työhön liittyen. Nykyään hän tietää paremmin henkiset rajansa ja osaa reagoida ajoissa varoittaviin merkkeihin. Useinkaan hän ei ajattele itseään, eikä myöskään huolehdi itsestä, varsinkaan henkisistä voimavaroista. Eräs vastaaja kuvailee, kuinka hänen täytyy harkita tarkkaan, mihin voimavarat riittävät. *"Minun pitää todella harkita mihin voimani, henkiset ja fyysiset, lopulta riittävät. Vaikka olen ollut energinen supernainen nuorempana, enää en ole eikä se ole hyvä juttu ollut nuorenakaan."*

Eräs vastaaja kuvailee, kuinka hän iän myötä on tullut sinuiksi paremmin ominaisuuksien kanssa ja osaa kuunnella itseään paremmin ja on tasapainoisempi. Hän kokee, että herkän koneistonsa kanssa hän on koittanut juosta toisten tahtiin ison osan elämästään ja siten hän on kerännyt valtavasti kuormitusta, joista osa on kroonistunut. Nyt hän yrittää vapautua tuosta kuormasta ja tavoitteena on puhjeta todelliseen loistoon sellaisena kun hän aidosti on.

Katkelma alkuperäistekstistä teemaan liittyen: *"Tiedän nykyisin paremmin omat henkiset rajani ja osaan reagoida ajoissa hälyttäviin merkkeihin."*

Itsekriittisyys

Itsekriittisyys oli kolmas teema. Itsekriittisyys ilmenee esimerkiksi suhtautumisena omiin kykyihin ja kokemukseen riittämättömyydestä. Eräs vastaaja kuvasi, että hän haluaa tehdä mahdollisimman hyvin työnsä työelämässä. Hän kokee olevansa liian kriittinen työn suhteen, eikä uskalla myöntää, että olisi onnistunut jossain. Myös toinen kyselyyn vastannut kuvaa itsekriittisyyttä työelämän näkökulmasta. Työelämässä hän kokee, että on ainut joka ei arvosta tekemistään. Kielteiset signaalit ja palautteet hän kerää itseensä. Hän ei koe olevansa kovin tavoitteellinen tai kunnianhimoinen, mutta haluaa tehdä työnsä mahdollisimman hyvin. Hän kokee olevansa usein huonompi kuin muut.

Katkelma alkuperäistekstistä teemaan liittyen: *"Terapiassa ja hoitavalla lääkärillä käydessäni tuli ilmi, että olen erityisherkkä. Tämä ominaisuus on selittänyt minulle monta asiaa menneisyydessä ja nykyään osaan ottaa huomioon paremmin asioita itsessäni ja ympäristössäni, kun tiedän tämän asian itsestäni."*

Itsensä hyväksyminen iän myötä

Itsensä hyväksyminen iän myötä oli viimeinen teema pääteemaa kuvaavana näkökulmana. Yksi vastaajista kuvasi kokemusta toteamalla herkkyyden hänen tärkeimmiksi lahjoiksi, jota hän opettelee tuntemaan koko ajan. Eräs vastaajista tuo esille itsensä hyväksymisen terveyttä kohentavana tekijänä. Hänen psyykkinen terveytensä on kohentunut tultuaan tietoiseksi erityisherkkyydestä. Ai-

kaisemmin hän oli epäillyt kohdalleen Aspergeria, masennusta, narsismia, mutta tultuaan tietoiseksi erityisherkkyydestä hän pystyi sulkemaan nämä asiat pois. Tieto herkkyydestä on kovasti auttanut itsensä hyväksymisessä. Eräs vastaaja kuvailee, kuinka herkkyyteen tutustuminen on auttanut ymmärtämään itseä eri tavalla kuin ennen ja hän hyväksyy itsessä asioita, joita ei aikaisemmin tunnistanut. Eräs vastaaja kuvailee, kuinka hän on alkanut ymmärtää muita ihmisiä paremmin. Kaiken tavoin hän kokee itsensä nykyisin tavallisemmaksi ja paljon enemmän joukkoon kuuluvaksi. Eräs vastaaja kuvailee itsensä hyväksymistä luopumisella suorittamasta elämää. *"Annan itselleni vain luvan olla. Aina ei tarvitse suorittaa. Olen aikaisemmin hakenut hyväksyntää suorittamalla kaikkea. Lisäksi olen ollut kontrolloiva, olen sitä edelleenkin, mutta yritän päästää irti. Opettelen armollisuutta itseä kohtaan."*

Katkelma alkuperäistekstistä teemaan liittyen: *"Kasvoin ihmiseksi, jota kiinnostavat erilaisiin yhteisöihin kuuluvien ihmisten suhteet ja kirjoittamattomat säännöt. Tutustuttuani erityisherkkyyteen vasta reilu vuosi sitten, olen alkanut ymmärtää itseäni eri tavalla kuin aiemmin ja hyväksyä itsessäni asioita, joita en aiemmin edes tunnistanut."*

4.2 Ristiriidat ihmisten välisessä viestinnässä

Ristiriidat ihmisten välisessä viestinnässä on toinen pääteema. Kokemukset herkkyydestä ilmenevät ristiriitoina ihmisten välisessä viestinnässä elämänkulun varrella. Esille nousevat vuorovaikutustilanteissa käyttäytyminen, konfliktilanteisiin suhtautuminen ja asema ihmissuhteissa.

"Lapsena olin kova loukkaantumaan, jos joku sanoi minulle jotakin hiukan negatiiviseksi tulkittavaa tai kielsi minua jostakin. Loukkaantuminen veti mieleni aivan mustaksi ja vetäydyn kuoreen kuin simpukka. Kukaan ei saanut minuun kontaktia ja saatoin mököttää pitkänkin ajan. Tästä piirteestä on valittanut myös mieheni ja sen kanssa painiskelen edelleen, vaikka iän

myötä on tietysti hieman helpottanut. Työelämässä osaan ottaa vastaan korjaavaa palautetta, jos olen samaa mieltä ja varautunut siihen. Yllättäen tulevat palautteet ja asiattomat kielteiset sanomiset tai teot jäävät kyllä jäytämään. / Opettelen koko ajan rajaamaan itseni muusta ympäristöstä. Jos joku muu ei pidä minusta, se on hänen ongelmansa. Minun pitää jatkossa huolehtia tarpeistani ja ottaa puheeksi, jos jossain kohtaa alkaa tulla liikaa kuormitusta muiden tarpeista. Puheeksi ottamisessa on opettelemista. Aikaisemmin olen vain kiukutellut, nalkuttanut tai ahdistunut ja sietänyt."

Ristiriidat ihmisten välisessä viestinnässä-pääteemaan liittyivät seuraavat teemat:

- alttius alisteiseen asemaan ihmissuhteissa
- konfliktien välttely vuorovaikutustilanteissa
- ongelmat parisuhteessa

Alttius alisteiseen asemaan ihmissuhteissa

Alttius alisteiseen asemaan ihmissuhteissa oli korostuva teema. Alttius alisteiseen asemaan ihmissuhteissa ilmenee monilla eri tavoin elämänkulun varrella. Yksi vastaajista kuvasi kokemusta ystävän dominointina nuoruudessa. Hänen oli hankala oppia pitämään omia puoliansa ja hän huusi äitiänsä avuksi tukemaan häntä hankalissa tilanteissa. Nuoruuteen hänellä vaikutti suuresti paras ystävänsä. Paras ystävä dominoi häntä paljon ystävyydessä. Myös toisessa läheisessä ystävyyssuhteessa häntä dominoitiin. *"Nuoruuteeni vaikutti erittäin voimakkaasti – ja myös negatiivisesti – paras ystäväni. Meistä tuli ystäviä kolmannella luokalla ja olimme ystäviä aina lukion alkuun asti. Suhde alkoi rakoilla, kun minulle alkoi tulla omaa tahtoa. Tämä ystäväni oli pitänyt minua tossun alla oikuttelulla, uhkailulla ja kiusaamisella. Lisäksi hän oli saanut minut uskomaan, että olen erittäin epäsivistynyt ja tyhmä."*

Eräs vastaaja kuvaili kokemustaan työelämän näkökulmasta. Ensimmäisessä työpaikassa hän oli ujo, arka, mutta tunnollinen. Hänen kiltteyttään on käytetty hyväksi ja hänellä on vaikeus sano ei. Hän on joutunut kahdessa työ-

paikassa kiusaamisen uhriksi ja se on aiheuttanut valtavasti ahdistusta. Hän syytti asiasta itseään, koki, että hänessä on jotain ärsyttävää. Myös toinen vastaaja on saanut kokea epäasiallista kohtelua työpaikalla. Hänen työtehtävänsä ovat olleet rajaamattomia ja niitä on ollut liikaa. Ylikuormittuneessa vaikeissa tilanteissa hän on reagoinut toisin kuin valtaväestö ja tullut usein väärinymmärretyksi ja tuomituksi väärin perustein. Eräs vastaajista joskus kokee, että hakee hyväksyntää liikaa muilta ihmisiltä, eikä osaa sanoa tarpeeksi painokkaasti omaa mielipidettä.

Katkelma alkuperäistekstistä teemaan liittyen: *"Minua ihmetyttää edelleenkin, miten yli kaksi vuotta sitten elin niin kummallisesti ja niin arvojeni vastaisesti. Minulla oli kyllä siihen aikaan epätasapainoinen ja hieman epäterve seurustelusuhde, joka saattoi vaikuttaa käyttäytymiseni syntyyn ja kehittymiseen häiriöksi."*

Konfliktien välttely vuorovaikutustilanteissa

Konfliktien välttely vuorovaikutustilanteissa on toinen teema. Konfliktin välttely ja suhtautuminen niihin erilaisissa tilanteissa on yksi näkökulma ristiriitoihin ihmisten välisessä viestinnässä. Nuoruudessa eräällä vastaajalla oli vaikea kestää konfliktitilanteita, hän piti kavereistaan, eikä halunnut asettua ketään vastaan. Eräs vastaaja kuvailee, kuinka hän lukioaikana vältteli kovia arvoja omaavia ihmisiä. *"Tulin edelleenkin toimeen kaikkien kanssa, paitsi huomasin, että todella kovia arvoja omaavat, filosofiaa ymmärtämättömät ihmiset ärsyttivät minua kamalasti."*

Konfliktien välttely ilmenee erään vastaajan varovaisuutena. Hän on aikuisuudessa monien asioiden suhteen varovainen ja hitaasti liikkeelle lähtevä. Hidas ja varovainen ystävystymään, mutta kun tapaa oikeanlaisia ystäviä, tunnistaa heidät kyllä. Hän kaipaa ihmisissä ja ystävyyssuhteissa syvällisyyttä, avarakatseisuutta, hyväksyntää ja aitoutta. Hän välttelee jyrkkien ja kovien ihmisten seuraa. Eräs vastaaja ei siedä konflikteja ollenkaan. Hän kuvailee, että niistä jää pidemmäksi aikaa paha olo ja siksi hän yrittää viimeiseen asti tulla

kaikkien kanssa toimeen. Se pakottaa hänet ylikiltiksi. Konfliktien välttely ilmenee myös työssä. Eräs vastaaja kokee, että hän ei ole työntekijänä kilpailullinen. Työilmapiirin hän vaistoaa herkästi ja ahdistuu siitä silloin tällöin.

Katkelma alkuperäistekstistä teemaan liittyen: *"Menestyin jälleen opinnoissani, mutta ihmisenä arkuus, ujous, estoisuus, epävarmuus ja huono itsetunto seurasi minua kuin tauti…Loukkaannuin helposti ja murjotin pitkään kun olin jostakin pahoittanut mieleni. Olin hyvin lapsellinen pitkään."*

Ongelmat parisuhteessa

Ongelmat parisuhteessa on kolmas teema. Ongelmat parisuhteessa liittyivät osaksi ristiriitoihin osapuolten keskinäisessä viestinnässä. Eräs vastaaja kuvailee, kuinka hänen seurustelusuhteensa vaikutti negatiivisesti hänen käsitykselleen itsestä. Suhteen aikana hänelle kehittyi pakkomielteinen suhde terveyden vaalimiseen, joka ilmeni tarkkana syömisen kontrolloimisena ja kovana, tavoitteellisena treenaamisena, joka johti vääristyneeseen kehonkuvaan. Eräs vastaaja kuvaa, kuinka hänen oli vaikea tehdä lopullinen ratkaisu parisuhteen päättymisen kannalta, jolloin hän irtaantui henkisesti suhteesta, mutta ei yrittänyt hakea muutosta. Eräs vastaajista kuvailee, kuinka hän aisti jännitteisen ilmapiirin parisuhteessa. Hän kuvailee, kuinka pystyi tuntemaan toisen osapuolen tuntemuksia selvästi voimattomasta raivosta ja ahdistuksesta. Eräs vastaaja kuvailee, kuinka herkkyys aiheuttaa konflikteja parisuhteessa. Hän kuvailee, kuinka aistii helposti puheen sävyt ja syyllistyy helposti tilanteissa.

Katkelma alkuperäistekstistä teemaan liittyen: *"Olemme mieheni kanssa täysin erilaisia ihmisiä ja emme ymmärrä toisiamme. Mieheni ei näytä tunteitaan, ei puhu vaan mieluummin haluaa haudata kaikki ikävät asiat maton alle. Minun tunneherkkyyteni tuntuu välillä ärsyttävän häntä ja usein hän on sanonutkin, että miksen voi olla kuten normaalit ihmiset."*

4.3 Pyrkimys harmoniaan ja yksilöitymiseen

Pyrkimys harmoniaan ja yksilöitymiseen on kolmas pääteema. Herkkyys ilmenee pyrkimyksenä harmoniaan ja yksilöitymiseen elämänkulun varrella.

"Olen oppinut luottamaan suuresti vaistoihini, sillä siten olen menestykseni saavuttanut. Järkeilemällä tehtyihin ratkaisuihin verrattuna vaistoihin perustuvat ratkaisut kattavat myös tiedostamattomat havainnot./Uskon, että alitajunta havaitsee enemmän kuin tietoisuuteni, silloin kun esine pompahtaa minulta hukkaan. Tai sitten on olemassa jokin johdatus./ Tunnen vahvasti, että koko elämäni ajan suuntana on ollut tämä -- uralle ajautuminen. Että tämä on jostain vielä tuntemattomasta syystä elämäni tarkoitus./ Itse en näe tulevaisuutta enää väkivallattomana ja turvallisena. Ikävä kyllä. Vahvimman laki tulee vallitsemaan arvottomassa tulevaisuudessa, minun näkemykseni mukaan. Eikä kukaan voi käsittää, kuinka pahoillani olen ihmisten tyhmyyden ja ahneuden vuoksi./Yhteiskunta saa näillä näkymin mennä menojaan. Se on tuhon tiellä, enkä voi estää sitä millään kuviteltavissa olevin keinoin."

Pyrkimys harmoniaan ja yksilöitymiseen-pääteemaan liittyivät seuraavat teemat:

- eheyden ja merkityksellisyyden tavoittelu
- intuitiivisuus osana elämässä menestymistä
- yhteiskuntakriittisyys
- yliluonnollisen aistiminen

Eheyden ja merkityksellisyyden tavoittelu

Eheyden ja merkityksellisyyden tavoittelu on yksi teema, joka oli vallitseva näkökulma selittäessä pääteemaa. Eräs vastaaja kuvaa teemaa seuraavasti. Hänen mukaan tärkeää elämässä on saada olla oma itsensä sekä tehdä työtä jonka kokee merkityksellisenä, ihmisenä kehittyminen myös tavoite. Tärkeää on levittää

ympärillä oleviin ihmisiin hyväksyntää, rauhaa, iloa. Myös toinen vastaaja kuvaa kiinnostusta, joka suuntautuu merkityksellisyyteen ja ihmisenä kehittymiseen.

Eräs vastaaja kuvailee eheyden ja merkityksellisyyden tavoittelun osana hyvinvointia. Siihen kuuluu eläminen omien arvojen mukaan ja hän pohdiskelee paljon maailmantilaa, ihmisoikeuksia, arvostaa tasa-arvoa, vapautta, ihmisarvoa. Yksi vastaajista kuvaa merkityksellisyyttä osana yksilöitymistä. Hän on kiinnostunut elämän suurista kysymyksistä, mikä hänen tarkoituksensa on, kuka hän on, miten paljon on sellaista mitä ei näe, miten suuri alitajunta on ja miten se vaikuttaa ihmisiin. Hän on kiinnostunut löytämään itsensä ja hänelle tarkoitetun tehtävän. Merkityksellisyys tulee esille myös työn arvostuksen kautta. *"Erityisesti olen kiinnostunut suurista kysymyksistä, kuten mikä elämän tarkoitus on, mikä minun tarkoitukseni on, kuka minä olen, miten paljon on sellaista mitä emme näe, miten suuri alitajunta on ja miten se vaikuttaa ihmisiin, miten muut hahmottavat maailmaa ja miten se eroaa minun näkemyksestäni."*

Eräs vastaaja kuvailee aikaisempaa suhdettaan työhön materialistisena, nykyään hän hakee työltä merkityksellisyyttä ja yrittää saada valjastettua omat lahjansa. Nuorempana hän haki hyväksyntää muilta ihmisiltä, mutta iän myötä hän keskittyy enemmän omaan tekemiseen. Tullessaan tietoiseksi herkkyydestään, hän on parhaansa mukaan yrittänyt tuoda ominaisuutta esiin.

Katkelma alkuperäistekstistä teemaan liittyen*: " Aiemmin suhteeni työhön oli melkoisen materialistinen. Nyt haen enemmänkin merkityksellisyyttä ja yritän saada valjastettua omat lahjani."*

Intuitiivisuus osana elämässä menestymistä

Intuitiivisuus osana elämässä menestymistä oli toinen teema ja liittyi erityisesti työlle annettuihin merkityksiin. Eräs vastaajista kuvaa intuitiivisuutta työnsä kautta. Oma erityisherkkyys on vahvuus ammateissa, jossa ohjaa toisen aikuisen oppimista. Osaa vaistota, miten toinen ihminen ottaa vastaan tietoa, miten

hän tulkitsee sitä. Osaa kuunnella mitä hän ymmärtää ja ei ymmärrä. Tiedostaa työpalavereissa ryhmädynaamisia ilmiöitä. Hän näkee yksityiskohdat, joista muodostuu kokonaisuus. Hän myös prosessoi asioita alitajunnassa.

Yksi vastaajista kuvailee kykyänsä oppia luottamaan suuresti vaistoihinsa, siten hän on menestyksensä saavuttanut. Vaistoihin perustuvat ratkaisut kattavat myös tiedostamattomat havainnot. Eräs vastaaja kuvailee, kuinka työelämässä herkkyydestä on ollut apua, sillä tarkat hoksottimet auttoivat oppimaan ja kyseenalaistamaan kaiken vastaanotetun. Hän tekee kaiken intohimoisesti, kuten työnsäkin.

Katkelma alkuperäistekstistä teemaan liittyen: *"Prosessoin asioita koko ajan alitajunnassa. Ajattelen syvällisesti, enkä voi tehdä jotakin vain siksi, että jossain on niin määrätty. Tunnen vastuullisuutta siitä, että kokonaisuus menee oikein ja ymmärrän, mikä on merkityksellistä ja mikä ei."*

Yhteiskuntakriittisyys

Yhteiskuntakriittisyys oli kolmas teema. Yhteiskuntakriittisyyttä moni vastaajista kuvailee vahvoilla tunnepitoisilla argumenteilla yhteiskunnallisista näkemyksistä. Yksi korostuva aihe on vanhustenhoitotilanne. Eräs vastaaja kuvailee, että Suomessa koneita kohdellaan paremmin kuin vanhuksia. Eräs vastaaja kuvailee, että pyrkii rakastamaan kanssaihmistä, mutta ei silti voi mitään raivolle, jota tuntee ihmiskuntaa kohtaan. *"Hassulta kuulostaa, mutta silti: pyrin rakastamaan kanssaihmistä, mutta en voi mitään sille valtaisalle raivolle mitä tunnen ihmiskuntaa kohtaan yleisesti. Olemme todella itsekkäistä, ahneita ja typeriä. Toki joukkoon mahtuu sekaan pieniä toivon pilkahduksia."* Yksi vastaajista toteaa, että hän ei arvosta tällä hetkellä vallassa olevia kovia arvoja, eikä rahaa. Hän tahtoo elää niin rehellisesti kuin mahdollista. Monissa vastaajien arvostuksissa tulevat esille turvallisuuden arvostaminen yhteiskunnassa, luonnon ja puhtauden arvostaminen ja kiitollisuuden vaaliminen.

Katkelma alkuperäistekstistä teemaan liittyen: *Yhteiskunta tuntuu usein ahdasmieliseltä ja rajoittavalta. Onneksi omien seinien sisällä kukin voi olla sellainen kuin haluaa. Toivoisin, että kaikilla olisi toisen ihmisen tuki."*

Yliluonnollisen aistiminen

Yliluonnollisen aistiminen oli viimeinen teema. Eräs vastaaja kuvailee kokemuksiaan yliluonnollisesta lapsuudesta lähtien. Hänestä on tuntunut aina, että on kokenut joitain yliluonnollisia kokemuksia, erilaisia outoja yhteensattumia, johdatuksia. Hän on nähnyt pitkään enneunia, joita ei ole pystynyt järjellä selittämään. Viisivuotiaana hän koki vahvasti tuntemuksia siitä, että on yhtä jonkun korkeamman voiman kanssa. Kokemuksia on hänen mukaansa vaikea selittää, eikä hän ole niistä hirveästi muille puhunut.

Yliluonnollisuus ja johdatus tulivat monissa vastauksissa esille tarkastelemalla koulutus-ja työpolkuja jonkin näkymättömän johdatuksen voimasta. Eräs vastaaja kuvailee kokemusta voimakkaana tunteena siitä, että hän on oikealla tiellä ammatinvalinnan suhteen ja hän kokee siihen liittyneen jonkinlaista johdatusta. Opintojen aikana hän kuvailee kasvaneensa ihmisenä paljon. Hän kokee, että koulutuksen johdosta hän on kasvanut lopulliseksi minäksi.

Katkelma alkuperäistekstistä teemaan liittyen: *"––- alkoi sattua sellaista, että, kun tarvitsin esimerkiksi lattatangosta 150mm pätkän, laitoin lattatangon sahaan kevyesti puristimeen kiinni ja kaivoin mittanauhan taskustani asettaakseni sahauskohdan oikeaksi, olikin tanko millilleen oikeassa kohdassa. Aluksi pidin näitä sattumina ja naureskelin, että pitääpä laitta Lotto vetämään, mutta kun nämä alkoivat toistua, niin kiinnostuin seuramaan asiaa tarkemmin./ Kun ––- sahalla pätkimme isän kanssa värkit metsäkärryyn, osui 2 metrin arviointi 1mm tarkkuudella kohdalleen ja 40cm pätkän asetus kerran millilleen ja toisen kerran 2 mm tarkkuudella kohdilleen. / Tätä en osaa selittää. Haluaisinkin laittaa sen erityisherkkyyden ja alitajunnan aikaansaamaksi kyvyksi. Täysin hallittu ominaisuus se ei tosiaankaan ole, mutta enemmän kuin sattumaa ja mielestäni kehittynyt tarkemmaksi koko ajan."*

4.4 Törmäykset sisäisessä maailmassa suhteessa ulkoiseen maailmaan

Törmäykset sisäisessä maailmassa suhteessa ulkoiseen maailmaan on neljäs pääteema. Kokemukset herkkyydestä ilmenevät törmäyksinä ihmisen sisäisessä maailmassa suhteessa ulkoiseen maailmaan.

"Lapsena pelkäsin paljon ja kaikkea, mutta eniten pelkäsin kuolemaa, etenkin vanhempien kuolemaa./ Pelkäsin myös sotaa./Pelkäsin myös ukkosta ja pimeää./ Lapsuudesta muistan myös, että jouduin usein laulamaan erilaisissa kilpailuissa ja koulun juhlissa. Usein noitten esiintymisien jälkeen tulin kuumeisena kotiin. Näin jälkeenpäin olen tajunnut, että jännitin niin paljon ja sen vuoksi sairastuin./Kouluun meneminen jännitti ja taisin jo toisena koulupäivänä olla pois vatsakivun vuoksi./Ala-asteelta muistan, että minua kiusattiin, syytä en tiedä. Se aiheutti pelkoa ja ahdistusta./Ylä-asteelle meno jännitti ja pelotti./ Koulussa pelkäsin esiintymistä ja ääneen lukemista tai taululle kirjoittamista. Englannin tunnit olivat kauhistus, enkä vieläkään pysty puhumaan englantia kuin pakon edessä. Matikan tunnit pelottivat, koska piti mennä kirjoittamaan taululle. / Aikuisikään liittyi myös hyviä vuosia, kun olin töissä ja asuin turvallisen miehen kanssa. Olin tasapainoinen ja tyytyväinen elämääni. Työasiat saattoivat ahdistaa, mutta muuten koin elämän hyväksi. Jännitin myös sosiaalisia tilanteita paljon, kärsin käsien vapinasta, mutta niistä selvisin beetasalpaajan avulla. Nykyään en jännitä sosiaalisia tilanteita niin paljon. "

Törmäykset sisäisessä maailmassa suhteessa ulkoiseen maailmaan-pääteemaan liittyivät seuraavat teemat:

- itsenä vertailu muihin
- eristäytyvä luonne
- erilaiset pelot ja jännitykset
- rikas sisäinen maailma

Itsensä vertailu muihin

Itsensä vertailu muihin oli yksi teema. Itsensä vertailu ilmeni kokemuksena toiseudesta. Eräs vastaaja on aina pitänyt itseään erilaisena ja kärsinyt ulkopuolisuuden tunteesta. Perheolo ja erityisherkkyys vaikuttanut myös huonoon itsetuntoon, hän on kokenut olevansa vääränlainen, erilainen. Nykyään hän on hyväksynyt itsensä sosiaalisesti kömpelöksi, laitapelaajaksi ja taustavaikuttajaksi. Myös yksi toinen kyselyyn vastanneista koki olevansa jo pienenä omituinen. Hän muisti halunneensa kuolla jo ensimmäisellä luokalla. Hän ei tuntenut kuuluvansa joukkoon ja mietti mikä hänessä on vialla. Nuoruudessa hän koki paljon pohdintoja omasta outoudesta ja ahdistuksesta ja purki niitä päiväkirjaan. Eräs vastaaja kuvailee, kuinka hän kaiken tavoin piti itseään poikkeavana ja pyrki kehittymään muiden kaltaiseksi. *"Pidin itseäni ujona ja arkana, vaikka toisaalta kaikissa tilanteissa sitä en ollut. Syytin myös huonoa itsetuntoani. Sanalla sanoen pidin itseäni vain viallisena ja outona ja pyrin kehittymään parhaan taitoni mukaan muiden kaltaiseksi."*

Toiseuden kokemus ilmenee lapsuuden ja nuoruusiän lisäksi myös aikuisuudessa. Eräs vastaaja kuvailee toiseuden kokemusta aikuisuudessa. Hän kokee olevansa erilainen kuin muut. Hänestä tuli keskeneräinen, epävarma, hauras, haavoittuva, sinisilmäinen, ulkopuolinen, hyväksikäytetty uhri, rehellinen ja oikeudenmukainen.

Katkelma alkuperäistekstistä teemaan liittyen: *"Aiemmin olin pitänyt itseäni epäonnistuneena, vääränlaisena, ainoana maailmassa. / Aloin vihdoin ajatella, että olen arvokas ihminen ja minulla on oikeus juuri niihin tunteisiin, joita minulla on. Ettei se, että joskus raivoissani ajattelen: kunpa tuo ihminen kuolisi, ole suuri synti: kuka tahansa on joskus ajatellut niin."*

Eristäytyvä luonne

Eristäytyvä luonne tuli esille eristäytyneenä lapsuudessa ikätovereista. Eristäytymistä ikätovereista koettiin myös nuoruudessa. Lapsuuden eristäytymistä eräs vastaaja kuvailee seuraavasti. Hän oli lapsena todella ujo, eikö uskaltanut leikkiä muiden lasten kanssa esikoulussa. Hän vietti aikaansa koulun keittäjän kanssa. Hän pelkäsi syntymäpäiviä, eikä hänellä ollut ketään parasta ystävää, sillä hän vietti aikansa keittäjän kanssa. Kerran hän piiloutui syntymäpäivillä vessaan itkemään. Vessasta hänet houkuteltiin myöhemmin pois karkkien avulla ja yksi tyttö ”otti hänet hoiviinsa”.

Nuoruuden eristäytymistä kuvaa eräs vastaaja seuraavasti. Hänelle haasteellisia tilanteita olivat kohtaamiset ikätovereiden tai vanhempien lasten kanssa. Hän vältti toistuvasti tilanteita, jossa joutui samaan tilaan ja sosiaalisiin tapahtumiin. Lapsuuden ja nuoruuden hän koki pelottavana aikana. Hän tunsi kaiken voimakkaammin kuin keskimäärin ihmiset hänen ympärillään, siksi useat tilanteet tuntuivat juuri tapahtumahetkellä ylivoimaiselta käsitellä. Hänelle jäivät hyvin mieleen nolot tilanteet ja hukatut tilaisuudet, se, että hän meni lukkoon tapahtumahetkellä eikä saanut aikaan sanoja tai toimintaa, joita tilanne olisi kaivannut. Eristäytymistä ilmenee myös aikuisuudessa. Eräs vastaajista kertoo tulleensa erakkoluonteiseksi, hän haluaa omaa rauhaa. Hän ei halua kuulua mihinkään ryhmään ja kokee sosiaaliset suhteet riittäväksi, ei halua enempää sosiaalisuutta, ainoastaan omaa aikaa. Hänelle riittää pieni sosiaalinen ympäristö, se kuormittaa vähän ja sitoo vähän ja on vähemmän velvollisuuksia. Hänelle on tärkeää kokea itsensä vapaaksi.

Katkelma alkuperäistekstistä teemaan liittyen: ”*En rohjennut lapsena tehdä sellaisiakaan asioita joita olisin halunnut ehkä kokeilla. Olisin tarvinnut rohkaisua, aikaa ja turvallisesti yhdessä tutustumista uusiin asioihin.*”

Erilaiset pelot ja jännitykset

Erilaiset pelot ja jännitykset ovat kolmas teema. Pelot ja jännitykset liittyivät pääasiassa lapsuusaikaan ja nuoruuteen sekä varhaisaikuisuuteen. Eräs vastaaja ei tykännyt nuoruudessa koulunkäynnistä ja häntä kiusattiin jonkin verran. Kiusaaminen teki häntä araksi ja on arka vieläkin ja se on vaikuttanut hänen itsetuntoon negatiivisesti. Hän ei tykännyt teini-iästä aikana ollenkaan. Nuoruudessa koki olevansa ahdistunut ja epävarma. Haaveili paljon, koki etenkin viikonloppuisin ahdistuksen tunteita, kun vanhemmat sisarukset lähtivät juhlimaan ja hän joutui jäämään kotiin. Aikuisuuteen liittyi hänellä epävarmuutta. Hän jännitti sosiaalisia tilanteita, kärsi käsien vapinasta. Eräs vastaaja kuvailee pelkoja koulupolun varrella. Ala-asteella hän kuvaili olevansa sietämättömän ujo joissakin tilanteissa. Kokemus oli kauhean piinaava tunne. Hän pelkäsi punastumista ala-asteella. Sietämättömän ujouden tunteet aiheuttivat monesti punastumisen ja siitä saadut ikävät kommentit pahensivat asiaa. Joidenkin kouluaineiden kanssa hän koki emotionaalisia vaikeuksia.

Myös toinen vastaaja kuvaa pelkoja alakoulun puolella. Hän jännitti esiintymistä. Hän pelkäsi virheitä ja sitä, että hänen jännityksensä näkyy. Esiintyessä hän tärisi, hikoili ja punasteli. Musiikkiesiintymisen kautta jännittäminen alkoi tulla osaksi muutakin elämää. Hän jännitti luokassa puhumista ja erilaisia esillä olemisia. Jännitys on värittänyt häneen elämäänsä siitä saakka. Hän koki itsensä ulkopuoliseksi, araksi ja vääränlaiseksi, vaikka oli saanut hymytyttöpatsaan ja stipendejä sosiaalisuudesta. *"Aistin toisten tunnetiloja hyvin vahvasti. Sitä kautta minun on aina ollut helppoa toimia ihmisten kanssa, tosin samalla jännitykseni ja ylivirittyneisyyteni on tehnyt siitä minulle vaikeaa."* Koulussa hän koki olevansa jatkuvasti ylivirittynyt. Tuli muiden kanssa toimeen, ymmärsi ihmisiä, ymmärsi miten käyttäytyä seurassa. Tuntui, että hän halusi miellyttää kaikkia. Hän aistii toisten tunnetiloja herkästi. Koulussa hän koki olevansa jatkuvasti kierroksilla, hikoili,

punasteli ja jännitti kaikkea tilanteita. *"Koulussa tuntui, että olin jatkuvasti ylivirittyneessä tilassa, se oli todella raskasta. Tulin muiden kanssa todella hyvin toimeen, koska ymmärsin ihmisiä ja ymmärsin miten piti käyttäytyä kenenkin seurassa. Tuntui, että halusin miellyttää kaikkia."*

Katkelma alkuperäistekstistä teemaan liittyen: *" Olen aina ollut hyvä ihmisten kanssa ja minulla ei ole ollut vaikeuksia saada ystäviä, mutta toisaalta olen kokenut välillä raskaaksi olla ihmisten seurassa. Olen aina hieman jännittänyt sosiaalisia tilanteita, mutta samalla kokenut vahvaa tarvetta olla ihmisten kanssa ja heidän ympäröimänä."*

Rikas sisäinen maailma

Rikas sisäinen maailma on viimeinen teema. Rikas sisäinen maailma ilmenee koko elämänkulun varrella rikkaana tunne-elämänä, mielikuvituksena. Eräs vastaaja kuvailee rikasta sisästä maailmaa lapsuudessa leikkien keksimisessä ja mielikuvituksen käyttöä apuna niissä. Eräs vastaaja kuvailee, ettei vaihtaisi herkkyyttä pois, vaikka siihen olisi lääkitys, sitten ei olisi itsensä. Hän on erilainen, outo, rakastettu. Hän ahdistuu ja masentuu, mutta tietää mistä se johtuu.

Yksi vastaajista kuvailee sisäistä maailmaansa reagoimalla stressi-ja muutostilanteissa helposti, jolloin hän saattaa ylikuormittua. Hän pohdiskelee ja mietiskelee asioita. Hän tuntee syvästi, on melankolinen, jatkaa sitten eteenpäin ennen seuraavaa kuohuttavaa asiaa. Yksi vastaaja kuvailee, kuinka hän lapsena haaveili aina paremmasta ja kertoi itselle tarinoita, joissa kaikki oli miten hän itse halusi. Eräs vastaaja kuvailee kuinka hän on huomannut aina pieniä yksityiskohtia, ja muistanut hyvin erilaisten paikkojen ja tilanteiden tunnelmia, tuoksuja, ääniä ja yksityiskohtia, mitä ihmisillä oli päällään.

Yksi vastaajista kuvailee rikasta sisäistä elämää kokemuksella koulupolun varrelta. Ala-asteella uskonnon tunneilla monesti aiheen ollessa todella syvällinen, tunteet ottivat hänestä vallan. Hän muistaa esimerkiksi aiheet kuolemasta tai armosta, jolloin häntä alkoi itkettää, kun hän tunsi olevan täysin aiheiden herättämien tunteiden vallassa. Ympäristötiedon tunnilla puhuminen eläinkokeissa käytettyjen koeläinten kärsimyksestä sai hänet järkyttymään ja liikuttu-

maan, niin että olo kesti usean päivän. Hän joutui pari kertaa lähtemään kotiin, sillä ei pystynyt lopettamaan itkemistä. Yksi vastaajista koki asiat voimakkaasti etenkin lapsuudessa ja hän oli itkuherkkä jännittäjä. Hän oli hyvä kehittelemään leikkejä yksin. Eräs vastaaja kuvailee, kuinka hän kouluaikana piti itse huolta siitä, ettei erottunut joukosta hyvässä tai pahassa ja hän meni parhaansa mukaan joukon mukana. Muiden mielestä hän oli outo ja hiljainen. Hän koki elävänsä omissa maailmoissaan.

Katkelma alkuperäistekstistä teemaan liittyen: *"Kun katson hauskaa komediaa, nauran täysillä. Kun katson kauhuelokuvan, en pysty nukkumaan kunnolla seuraavaan kahteen kuukauteen. Kun kuuntelen kaunista biisiä, suuret tunteet valtaavat minut. Hyvän kirjan jälkeen saatan olla pari päivää kirjan luomassa tilassa, ja minun on vaikea palata todellisuuteen. Liikuttavan elokuvan jälkeen joudun pidättelemään itkua seuraavat kaksi tuntia."*

4.5 Reagoiminen sosiaaliseen ympäristöön

Reagoiminen sosiaaliseen ympäristöön on viimeinen pääteema. Kokemus herkkyydestä ilmenee reagoimisella sosiaaliseen ympäristöön pitkin elämänkulkua lapsuudesta opintopolun kautta aikuisuuteen.

"Lapsuuttani varjosti äidin sairastuminen syöpään ollessani alle puolen vuoden ikäinen. En ajasta itse tietenkään mitään varsinaisesti muista, mutta pärjäävyys ja reippaus sekä en kai ole vaivaksi-ajatus ovat varmaankin ainakin osittain sieltä peräisin. Myös hylätyksi tulemisen pelko on todennäköisesti saanut alkunsa jo hyvin varhaisista ajoista, saattoihan äiti kuolla. Saatoin myös ottaa äidin sairastumisen omaksi syykseni./ Silmälaseista kiusaaminen ala-asteella ja punastumisesta kiusaaminen yläasteella jätti syvät haavat, joita vieläkin välillä täytyy miettiä. Silmälaseista olen päässyt eroon taittovirheleikkauksella, mutta punastuminen haittaa tietyissä sosiaalisissa tilanteissa edelleen, vaikka yritän olla välittämättä siitä. Yleensä asiaa vain pahentaa, jos se tulee mieleen, silloin mietin vain enemmän ja punastun enemmän."

Reagoiminen sosiaaliseen ympäristöön-pääteemaan liittyivät seuraavat teemat:

- sosiaalisen ympäristön merkitys oppimiseen
- sosiaalisen ympäristön merkitys työhön
- sosiaalisen ympäristön merkitys hyvinvointiin

Sosiaalisen ympäristön merkitys oppimiseen

Sosiaalisen ympäristön merkitys oppimiseen on yksi teema. Yksi vastaajista kuvailee, kuinka lukiossa perheen kireä ilmapiiri vaikutti opiskeluun negatiivisesti. Hän kärsi ahdistuksesta. Eräs vastaaja kertoo esimerkin ympäristön merkityksestä oppimisen kannalta. Opiskeluissa opettaja kiristi, ettei hän pääse harjoittelusta läpi, jos ei opi vaadittuja asioita. Hän oli henkisesti siksi niin lukossa, ettei oppiminen onnistunut. Lopulta ohjaaja halasi häntä ja sanoi olevansa tukena oppimisessa harjoittelussa. Tuen avulla hän oppi ja pääsi jatkamaan opintoja. ” – *opiskelun aikana itkin ohjaajani sanottua minulle lakanakaapissa, ettei hän voi päästää minua harjoittelusta läpi, jos en opi vaadittuja asioita. Olin niin lukossa henkisesti, ettei oppiminen onnistunut* --.” Toinen esimerkki ympäristön vaikutuksesta oppimiseen on seuraava. Eräs vastaaja kertoo opettajan vaikutuksesta numeroiden nousuun. Toinen opettaja vahvisti puolestaan hänen taiteellista lahjakkuutta. Jatko-opinnoissa hän ei kuitenkaan sulautunut ryhmään ja hän koki harjoittelut stressaavina. Hän lähti itkien harjoittelusta ja järkyttyi sairauksista.

Katkelma alkuperäistekstistä teemaan liittyen: ”*En ole kertonut herkkyydestäni koulussa, vaikka sen varmasti huomaa minusta joissakin asioissa. Koen tarvitsevani enemmän aikaa joihinkin asioihin ja olen huomannut, että positiivinen palaute vähän useammin voisi auttaa minua kukoistamaan ja pysymään motivoituneena.*”

Sosiaalisen ympäristön merkitys työhön

Sosiaalisen ympäristön merkitys työhön on toinen teema. Eräs vastaaja kuvailee, kuinka työkaverit ja ilmapiiri sekä esimiestyöskentely ovat vaikuttaneet siihen, kuinka hyväksi hän on kokenut työpaikkansa. Hän on aina halunnut hoitaa työnsä hyvin ja itsenäisesti. Hän ei kestä työpaikalla esiintyvää kyynerpäätaktiikkaa tai nuoleskelua. Viimeisin työpaikka oli hänellä niin kuluttava, että joutui jäämään sairaslomalle masennuksen ja unettomuuden vuoksi. Työyhteisöön palaaminen ahdistaa häntä ja pelottaa huonojen kokemusten vuoksi. Hän haluaisi eniten työskennellä yksin, jos se olisi mahdollista. Työpaikalla hän oli toivonut, että oma työrauha olisi ollut tärkeää, ettei joku koko ajan keskeyttäisi työskentelyä, sillä uudelleen aloittaminen on vaikeaa ja työlästä. Eräs vastaaja kuvailee työnsä haastavuutta. Tekemättömät työt saavat hänet stressaantumaan ja ahdistumaan ja hän kokee olevansa ylivirittynyt. Hän tiedostaa, ettei hän kestä samaa määrää painetta kuin kollegat, hän ei jaksa yhtä hyvin ja kuormittuu herkemmin. *"Tekemättömät työt saavat minut stressaantumaan ja ahdistumaan. Olen jatkuvasti ylivirittyneessä tilassa. Tiedostan, etten kestä samaa määrää painetta kuin kollegani=en jaksa yhtä hyvin=kuormitun/nopeammin."*

Katkelma alkuperäistekstistä teemaan liittyen: *"Nykyisellä menolla ja suhdanteilla herkkyydestä on joka tapauksessa enemmän haittaa kuin hyötyä tai olen yksinkertaisesti väärällä alalla. Se ei kuitenkaan tarkoita ettenkö voisi kääntää herkkyyttä vahvuudeksi ja ohjata itseäni työtehtäviin, joissa onnistumisia tulee enemmän."*

Sosiaalisen ympäristön merkitys hyvinvointiin

Sosiaalisen ympäristön merkitys hyvinvointiin on viimeinen teema. Eräs vastaaja kuvailee, kuinka aikaisemmassa työssään hän paloi loppuun. Hän imi itseensä asiakkaiden pahan olon. Työssä hän ihmetteli, miten stressaa niin paljon ja miksi on usein sairas, miksi töihin meno tuntuu vaikealta. Hän tajuaa nykyi-

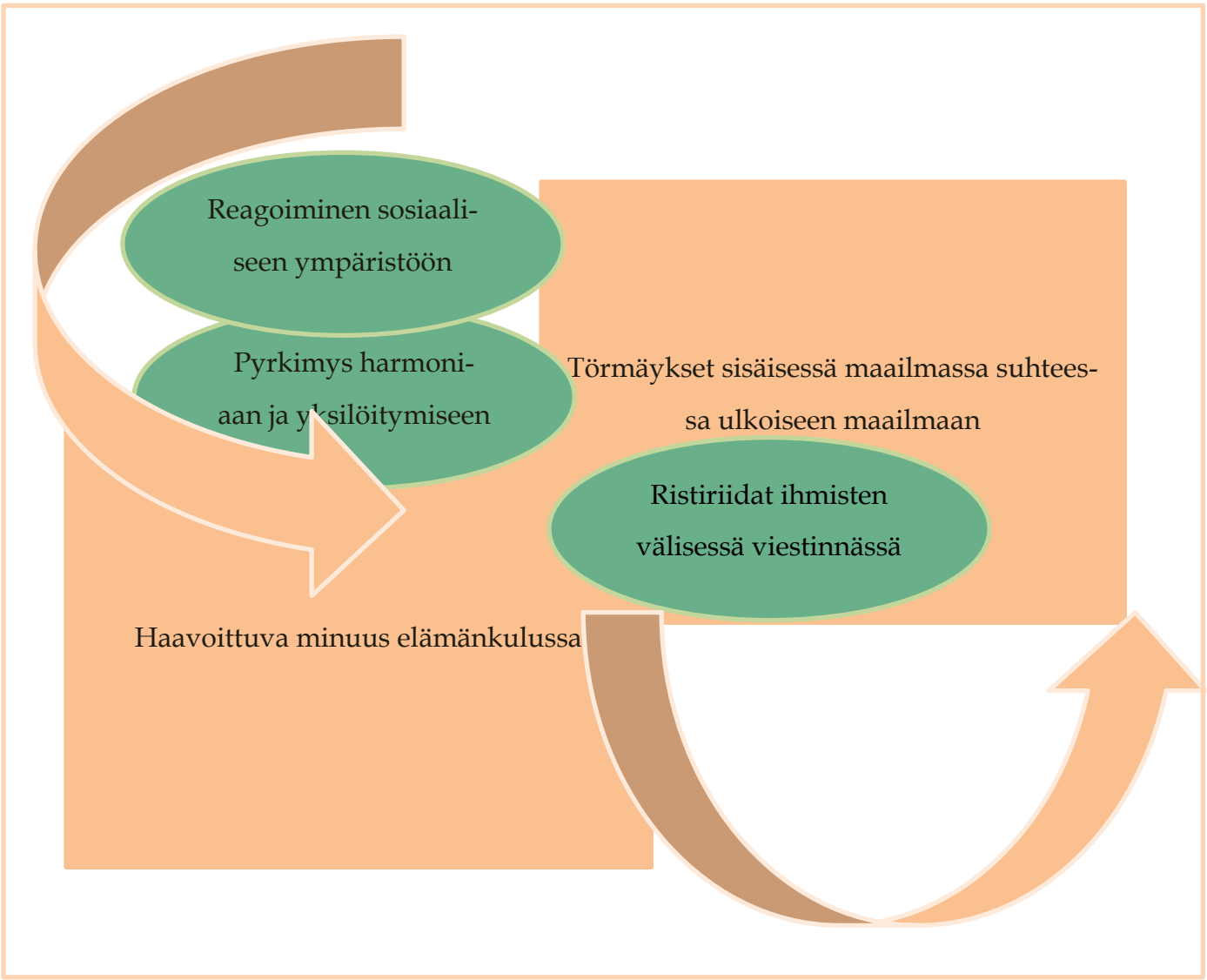
sin, että oli ylikuormittunut ja väsynyt. Sosiaalisella ympäristöllä voi olla myös positiivisia vaikutuksia hyvinvointiin. Eräs vastaaja kokee, että työelämässä hänen on helppo lukea ihmisiä ja hän pyrkii toimimaan oikein yleisen hyvän ilmapiirin ylläpitämiseksi. Hän kaipaa kuitenkin ympärilleen työrauhaa ja kannustavaa ilmapiiriä. Myös toinen vastaaja kuvailee, kuinka työteho ja motivaatio ovat hyvä sellaisessa porukassa, jossa ilmapiiri on terve ja hommassa on tekemisen meininki. Eräs vastaaja kuvailee, kuinka työympäristössä muiden kiistojen välikappaleeksi joutuminen on kuormittavaa. *"Joskus olen ollut kahden osapuolen välissä kuutelevana korvana. Ilmeisesti ko. henkilöt ovat kokeneet, että olen empaattinen kuuntelija, jolle on helppo purkaa mielipahaansa. Joskus olen siitä itse hieman kärsinyt, kun en olisi halunnut joutua välikappaleeksi muiden kiistoihin tai murheisiin."*

Katkelma alkuperäistekstistä teemaan liittyen: *"Olen henkisesti melko rikki ja lopussa kaiken negatiivisuuden edessä jota päivittäin kohtaan siviilissä ja työelämässä. Tämä lähinnä koska heijastan niin paljon kohtaamiani asioita ja ihmisiä tunteineen."*

5 SYNTEESI JA TARKASTELU OHJAUKSEN NÄKÖKULMASTA

Tässä luvussa esittelen synteesin eli tarkastelen tulosten myötä syntyneiden pääteemojen suhteita. Tarkastelen myös pääteemojen alle linkittyviä teemoja ja peilaan teemoja myös tutkimuskirjallisuuteen. Sen jälkeen tarkastelen pääteemojen suhteita erityisesti ohjauksen näkökulmasta. Kuvio pääteemojen suhteista on pohjana pääteemojen suhteiden tarkastelulle sekä pääteemojen suhteiden tarkastelulle erityisesti ohjauksen näkökulmasta.

5.1 Synteesi



KUVIO 1. Pääteemojen suhteet

Analyysin myötä syntyivät pääteemat *haavoittuva minuus elämänkulussa, ristiriidat ihmisten välisessä viestinnässä, pyrkimys harmoniaan ja yksilöitymiseen, törmäykset sisäisessä maailmassa suhteessa ulkoiseen maailmaan ja reagoiminen sosiaaliseen ympäristöön.* Kuviossa esittelen tulosten myötä syntyneet pääteemat. Haavoittuva minuus elämänkulussa ja törmäykset sisäisessä maailmassa suhteessa ulkoiseen maailmaan ovat korostuvia pääteemoja. Haavoittuvalla minuudella elämänkulussa on yhteys pääteemaan törmäyksiin sisäisessä maailmassa suhteessa ulkoiseen maailmaan. Törmäykset sisäisessä maailmassa suhteessa ulkoiseen maailmaan ovat yhteydessä myös haavoittuvaan minuuteen elämänkulussa. Ristiriidat ihmisten välisessä viestinnässä linkittyvät kokemukseen haavoittuvasta minuudesta ja kokemuksiin sisäisistä törmäyksistä ulkoiseen maailmaan. Pääteema pyrkimys harmoniaan ja yksilöitymiseen linkittyy myös haavoittuvaan minuuteen ja törmäyksiin sisäisessä maailmassa suhteessa ulkoiseen maailmaan. Pääteema reagoiminen sosiaaliseen ympäristöön linkittyy törmäyksiin sisäisessä maailmassa suhteessa ulkoiseen maailmaan ja sillä on vaikutuksensa myös toiseen pääteemaan pyrkimyksenä eheyteen ja yksilöitymiseen. Nuolet kuvaavat kehämäistä prosessia, jossa haavoittuva minuus ja törmäykset sisäisessä maailmassa suhteessa ulkoiseen maailmaan linkittyvät toisiinsa muiden pääteemojen asettuessa näiden kahden pääteemaan alueelle eri tavoin.

Kuvio pääteemojen suhteista havainnollistaa, miten kokemukset herkkyydestä ilmenevät elämänkulun varrella. Kuviossa korostuu ihmisen suhde ympäristöön. Ihmisen suhde ympäristöön liittyy identiteetin rakentumiseen. Pääteemat haavoittuva minuus ja törmäykset sisäisessä maailmassa suhteessa ulkoiseen maailmaan linkittyivät laajalti identiteetin käsitteeseen, sisältäen toiseuden kokemuksen sekä minäkäsityksen. Pääteeman haavoittuvan minuuden alle linkittyy kaipuu nähdyksi tulemisen teema, jossa korostuvat identiteettiin kuuluva toiseuden kokemus sekä minäkäsitys. Samoin pääteeman törmäykset sisäisessä maailmassa suhteessa ulkoiseen maailmaan alle linkittyy teema eri-

laiset pelot ja jännitykset. Teemassa korostuu myös toiseuden kokemus osana identiteetin rakentumista.

Teemalla kaipuu nähdyksi tulemisessa ja teemalla erilaiset pelot ja jännitykset on yhteys toisiinsa. Teemoissa korostuu toiseuden kokemus osana identiteetin rakentumista. Gecas & Burke (1995) tarkastelevat minuutta liittäen sen käsitteenä yksilön refleksiivisiin prosesseihin, joiden kautta yksilö tulee tietoiseksi itsestään toimijana ja kohteena. Refleksiivisyys on heidän mukaan ihmiselle luontainen tietoisuuden muoto, jossa ihminen asettautuu itsensä ulkopuolelle ja tarkastelee itseään siitä näkökulmasta. (Gecas & Burke 1995, 2-41, Hall 1999, 152–160.) Houtsonen (2000) kuvaa refleksiivisyyttä yleistettynä toisena. Kulttuuri yleistettynä toisena tulee esille vanhempien, ystävien ja ikätovereiden piirissä, jotka esimerkiksi rangaistusten, ohjeiden ja kieltojen avulla opettajat ihmiselle, mikä heidän ryhmässään sallittua ja kiellettyä, miten eri asiat tehdään ja millainen merkitys niillä on. Tietoisuuden ja minän kehittyessä sosialisaation kautta ne eivät voi olla olemassa ilman kulttuurin moraalisia arvostelmia. Se tarkoittaa, että yksilön kyky kuvata itseään ei ole vain yksilöllinen aikaansaannos vaan kyse on myös laajemmista kulttuurisista ja sosiaalisista taustatekijöistä. (Houtsonen 2000, 14.) Minän refleksiivisyyttä voidaan kutsua myös minäkäsitykseksi. Se koostuu ajatuksista, joita ihminen asettaa itselle tarkastellessaan itseä kohteena. Minäkäsitystä voidaan nimittää myös identiteetiksi. Silloin identiteetillä viitataan, siihen kuka joku on ja erilaisiin merkityksiin, joita itse ja muut antavat itselle ja toisille. (Gecas & Burke 1995, 42, Hall 1999, 152, Howard 2005, 2-4.) Identiteetit ovat määritelmiä, jotka koskevat minuutta, meitä, sinua ja heitä. Määritelmiä syntyy esimerkiksi erilaisten ryhmäjäsenyyttä kuvaavien kategorioiden perusteella. Identiteetin tarkastelussa voidaan erottaa toisistaan tilannekohtainen, rakenteellinen, elämänkerrallis-historiallinen ja intrapersoonalinen lähestymistapa. (Gecas & Burke 1995, 4-42.) Elämänkerrallis-historiallisessa lähestymistavassa identiteetin suhteen korostetaan kieltä ja merkityksiä (Gecas & Burke 1995, 44). Houtsosen (2000) & Howardin (2005) mukaan sosiaaliset yhteisöt luovat uskomuksia normaali-identiteeteistä, joilla tarkoitetaan tyypillisten henkilöiden luokkia ja niihin liitettyjä ominaisuuksia.

Normaali-identiteetit luovat puolestaan käyttäytymisen odotuksia. Mielenkiintoista on, että identiteetteihin kohdistuvista odotuksista ei olla tietoisia, ennen kuin joku ei pysty niitä täyttämään. (Houtsonen 2000, 36–37 & Howard 2005, 8-10.) Pääteemat haavoittuva minuus elämänkulussa ja törmäykset sisäisessä maailmassa suhteessa ulkoiseen maailmaan kuvaavat ihmisen suhdetta ympäristöön ja ihmisen suhde ympäristöön liittyy identiteetin rakentumiseen. Näiden pääteemojen alle linkittyvät teemat kaipuu nähdyksi tulemisesta ja erilaiset pelot ja jännitykset tuovat esille, miten kokemukset herkkyydestä ilmenevät ongelmina identiteetin rakentumisessa erityisesti toiseuden kokemuksen kautta.

Identiteetin käsite tuli suosituksi 1960–1970-luvuilla, jolloin yleisenä näkemyksinä oli pyrkimys luoda sosiologinen näkökulma ihmisen määrittelyyn itsestä ja minästä (Gecas & Burke 1995, 41, Baumeister 1997, 682). Houtsonen (2000) tarkastelee identiteetin rakentumista erityisesti koulun symbolisessa järjestyksessä. Hän korostaa, että ihmisten toimintaa ohjaavat identiteetit, jotka ovat muotoutuneet historiallisissa, sosiaalisissa ja kulttuurisissa olosuhteissa. (Houtsonen 2000, 7.)

Koulut tuottavat oppilaille identiteettejä eli käsityksiä siitä, keitä he ovat ja millaisia oppijoita he ovat. Wexler (1992) toteaa, että ihmiset eivät omaksu koulun tuottamia identiteettejä passiivisesti. He osallistuvat identiteettien tuottamiseen joko tavoittelemalla tai vastustamalla niitä (Wexler, 1992, 7-10.) Wexler (1992) toteaa myös, että oppilaiden pyrkimys koulussa on tulla joksikin eli omaksua identiteetti, jonka tulee olla hyväksytty myös ikätovereiden keskuudessa, sillä he ovat identiteettiä vahvistaja joukko. Koulu ei yksinään tuota identiteettejä ja arvoja vaan myös koulun ulkopuoliset olosuhteet vaikuttavat tavoiteltuihin identiteetteihin. Oppilaiden ominaisuuksien arvo määräytyy siten, miten koulun tarjoamia identiteettejä niillä voidaan saavuttaa. (Wexler 1992, 7-10.) Kokemukset herkkyydestä ilmenevät varsinkin haavoittuneena minuutena elämänkulussa ja törmäyksinä sisäisessä maailmassa suhteessa ulkoiseen maailmaan. Myös koululla on merkityksensä identiteettien rakentumisessa koulun ulkopuolisten olosuhteiden lisäksi. Koulun rooli identiteetin rakentumi-

sen vahvistajana voisi olla merkityksellistä ja edistää oppilaiden autonomisuutta.

Psykiatri Juhani Mattila (2014) käsittelee teoksessaan herkkyyttä ja sen suhdetta erilaisiin pelkotiloihin, jännittämiseen, fobioihin ja sosiaaliseen syrjäytymiseen. Herkkyys altistaa myös erilaisille sosiaalisille peloille, kiusaamiselle. (Mattila 2014, 13, 151–155.) Mattila (2014) käsittelee myös nuorten sosiaalista syrjäytymistä yhteiskunnallisena ongelmana, jossa taustalla ovat jännittäminen ja sosiaalisten pelkojen kierre. Mattilan (2014) mukaan nuorten syrjäytymiseen yhteiskunnasta on useita syitä, mutta nuorten sosiaaliset pelot ja jännitykset ovat jääneet liiaksi huomioimatta. Erilaiset sosiaaliset pelot hankaloittavat opiskelua ja työelämään pääsemistä. Avun saaminen ei ole yksinkertaista ja usein pelot aiheuttavat monia jälkiseurauksia, kuten masennusta. (Mattila 2014, 195.) Erityisesti epäedullisissa olosuhteissa nuoruusiän jännitykset voivat olla riskinä kehittyä sosiaaliseksi peloksi, joka vaikuttaa koko aikuiselämään. Ongelmat alkavat silloin, kun pelot alkavat saada liikaa valtaa. Käytännössä ongelma ilmenee esimerkiksi luentojen välttämisellä, vaikeutena toimia ryhmässä, esiintymispelkona. (Mattila 2014, 195–196.) Syy opintojen viivästymiseen voi olla ahdistus, joka pahimmillaan voi lamauttaa ajattelukykyä, jolloin uuden oppiminen on mahdotonta. Mattila toteaa, että opiskelijoiden opintojen viivästymisellä on myös suurempi kansaintaloudellinen merkitys. (Mattila 2014, 198–199.)

Pääteeman pyrkimys eheyteen ja yksilöitymiseen linkittyy teema eheyden ja merkityksellisyyden tavoittelu. Vastaajien kuvailuissa kokemuksistaan tulevat esille merkityksellisyyden tavoittelu työn suhteen ja hyvinvoinnin tavoitteleminen. Vastaajien kuvailut kokemuksista liittyvät yhteisöllisyyttä korostaviin arvoihin. Länsimaissa yksilökeskeiset arvot ovat kasvaneet jo useita vuosikymmeniä ja yhteisölliset arvot ovat ominaisempia itämäisille kulttuureille. Schwartzin arvoteoria on hyvin laajalti hyväksytty ja hyödynnetty arvoteoria, joka kuvaa arvojen yleismaailmallista rakennetta. Schwartsin arvoteoriassa on kymmenen erilaista toisiinsa liittyvää arvoa. Näitä ovat valta, suoriutuminen, hedonismi, vaihtelunhalu, itseohjautuvuus, universalismi, hyväntahtoisuus, perinteet, yhdenmukaisuuden tavoittelu, turvallisuus. (Schwartz 1994, 21–22,

Schwartz 1992, 1–65.) Helkaman (1997) mukaan arvot voidaan jakaa yhteisöllisiin, yksilökeskeisiin ja sekamuotoisiin. Yhteisöllisinä arvoina pidetään hyväntahtoisuutta, perinteitä, yhdenmukaisuutta ja valtaa. Yksilökeskeisiä arvoja puolestaan ovat suoriutuminen, mielihyvä, itsenäisyys, virikkeisyys. Yhteisöllisiä ja yksilöllisiä tavoitteita sisältävät arvot ovat turvallisuus ja universalismi. Arvomaailma on muuttunut yhä enemmän yksilökeskeisemmäksi. (Helkama 1997, 251.) Yhteisöllisistä arvoista universalismi, hyväntahtoisuus ja perinteet tulevat esille teemassa eheyden ja merkityksellisyyden tavoittelun kautta. Universalismin arvoon liittyvät ympäristön suojelu, ykseys luonnon kanssa, suvaitsevaisuus, viisaus, tasa-arvo, maailmanrauha. Hyväntahtoisuuteen kuuluvat auttavaisuus, rehellisyys, anteeksiantavaisuus, vastuuntunto. Perinteiden arvoon kuuluvat elämänosansa hyväksyminen, hartaus, nöyryys, perinteiden kunnioittaminen, kohtuullisuus. (Schwartz 1992, 1–65.) Paloheimo (1977) toteaa, että epäluotettavuus, itsekkyys, vihamielisyys ovat läsnä ihmisten maailmassa uhaten keskinäistä kanssakäymistä ja turvallisuuden tunnetta. Hän kuvailee, kuinka herkemmät ihmiset voivat olla erittäin vastaanottavaisia kokemaan ja reagoimaan esiintyviin piirteisiin. (Paloheimo 1977, 121.)

Teemaan eheyden ja merkityksellisyyden tavoittelu liittyvät työhön liittyvät arvostukset. Wilenius (1981) tutkii työn merkitystä ihmiselle. Hän kuvaa ihmisen työssä olevan kolme ulottuvuutta, joita ovat aineellinen, sosiaalinen ja henkinen ulottuvuus. Hän korostaa, että aineellisen, toimeentulon tavoittelun lisäksi, työllä on myös vahva sosiaalinen merkitys. Työssä ihminen asettuu suhteisiin työtovereiden keskuudessa ja myös laajemmin kokee itsensä työssään tarpeelliseksi yhteisön jäseneksi. (Wilenius 1981, 20–21.) Wilenius toteaa myös työn alkuperän olleen vahvasti yhteisöllisessä merkityksessä nykyisen työn yksilölliseen merkityksen tavoitteluun verrattaessa. Wilenius tarkastelee työn yhteisöllistä merkitystä suhteessa nykypäivään ja toteaa, että työn sosiaalinen motiivi kaipaa uudistusta. (Wilenius 1981, 26, 29.) Teemaan eheyden ja merkityksellisyyden tavoittelu kuuluvat työhön liittyvät arvostukset, jotka linkittyivät yhteisöllisiin arvoihin.

Pääteemaan ristiriidat ihmisten välisessä viestinnässä linkittyy teema konfliktien välttely vuorovaikutustilanteissa. Paloheimo (1977) ottaa kantaa suomalaisten keskustelukulttuuriin. Hän puhuu melusta, jota tarkoittaa seurustelulla kanssaihmisten kanssa. Hän kuvailee keskustelujen sisältävän ilkeyksiä ja juorujen levittämistä, toisten ihmisten yksityisasioiden levittämistä. Keskusteluissa kukaan ei kuuntele ketään ja toisten puheenvuoroja keskeytetään. Molemminpuolista ajatusten vaihtoa ei edes synny, sillä siihen ei edes pyritä, kun odotetaan vain omaa puheenvuoroa. Hän kuvailee, kuinka sanominen on pakonomaista pysymistä mukana. On tärkeämpää, että saa sanotuksi jotain kuin se mitä sanoo. Paloheimo tuo esille ihmiset, jotka kokevat keskustelut kaksintaisteluina, kilpailutilanteina. Keskustelu perustuu vastaväitteisiin sen sijasta, että keskustelussa pyrittäisiin toisen keskusteluosapuolen ajatuksen kehittämiseen. (Paloheimo 1977,110–112.) Paloheimo (1977) esittelee lukuisia ohjenuoria tavoittelemaan suotuisampaa keskustelutaitoa. Hänen mukaansa ihmisten välinen keskustelu edellyttää kuuntelemista. Kuunteleminen ei onnistu, jos itse ei ole samalla hiljaa paitsi äänettömänä niin myös mieleltään odottamatta omaa puheenvuoroa. Keskustelu sisältää silloin miettimisen hiljaisuutta, tilaa, jossa ollaan äänettömiä ilman ahdistusta. (Paloheimo 1977, 112.)

5.2 Konstruktivistinen lähestymistapa identiteetin rakentumisen tukena

Tulosten pääteemat haavoittuva minuus elämänkulussa, ristiriidat ihmisten välisessä viestinnässä, pyrkimys eheyteen ja yksilöitymiseen, törmäykset sisäisessä maailmassa suhteessa ulkoiseen maailmaan ja reagoiminen sosiaaliseen ympäristöön kuvaavat miten kokemukset herkkyydestä ilmenevät elämänkulun varrella. Ohjauksen näkökulmasta pääteemoissa nousee esille ihmisen suhde ympäristöön sen laajassa merkityksessä. Pääteemat haavoittuva minuus ja törmäykset sisäisessä maailmassa suhteessa ulkoiseen maailmaan linkittyivät

laajalti identiteetin käsitteeseen, sisältäen toiseuden kokemuksen sekä minäkäsityksen. Ympäristö kattaa ihmisen elinpiirin, elämänkentän, sosiaaliset suhteet, paikan maailmassa ja osana itseä. Vahvistamalla identiteettiä suhteessa ympäristöön voidaan tukea ohjattavan identiteetin rakentumista sen laajassa merkityksessä kattaen minäkäsityksen ja osallisuuden kokemusta.

Tutkimustulosten merkitys soveltuu ohjaustyöhön lähestymällä ohjaussuhteen tarkastelua ohjaajan ja ohjattavan näkökulmasta. Ohjaajan arvotietoisuuden määrittely ohjauksessa on olennaista ohjaussuhteessa edistääkseen ohjattavan identiteetin rakentumista, sillä arvotietoisuus on osa ohjaajan identiteettiä. Tutkimustulokset vahvistavat käsitystä ohjattavasta kielellisesti rakentuneena minuutena, narratiivien kautta.

Tulokset tuovat esille ihmisen suhteen ympäristöön, jonka merkitys on ihmisen identiteetin rakentumisessa. Konstruktivistisessa lähestymistavassa ohjauksessa ovat keskeistä millainen on ohjattavan maailmankuva ja minäkäsitys. Tutkimuksessa kokemuksien tutkimisen taustalla vaikuttava ymmärtävä psykologia lähestyy myös tutkimustulosten tarkastelua narratiivien, kielen kautta todellisuuden lähestymistä semioottisena, jolloin todellisuus on mentaalista, sosiaalisia ilmiöitä sisältävä. Kauppila (2000) toteaa elämänkerrallis-historiallisen lähestymistavan olevan keino tarkastella yksilön omaa ääntä ja menneisyyttä. Elämänkertomuksissa saavutettu todellisuus pohjautuu yksilön kokemukseen. Elämänkertomus linkittyy yksilön elämän tapahtumiin, koettuun ja tulkittuun minuuteen, joista narratiivien keinoin on mahdollisuus ilmaista muille. (Kauppila 2000, 52–53.)

Ohjauksen näkökulmasta identiteetin rakentumisen vahvistaminen voisi olla yksi keino ohjattavien tukemiseen. Identiteetin vahvistamiseen ohjauksen näkökulmasta soveltuu konstruktivistinen lähestymistapa, joka on syntynyt vastakkaisena voimana behavioristiselle ajattelulle. Konstruktivistisessa lähestymistavassa keskeistä ovat millainen on ohjattavan maailmankuva ja minäkäsitys (Parkkinen, Puukari & Lairio 2001, 57). Konstruktivistisen ohjauksen lähestymistapa tukee myös ymmärtävän psykologian periaatteita arvostamalla ihmisen kokemusmaailmaa.

Peavyn (1999) mukaan konstruktivistisia periaatteita ohjauksessa ovat ihmisten erilaiset käsitykset todellisuudesta, ohjattavan konteksti ja kulttuuri, kieli merkitysten rakentajana, reflektoinnin tukeminen, ohjattavan elämäntilanne ja kulttuuritausta (Peavy 1999, 42–47). Konstruktivistisiin lähestymistapoihin perustuvissa ohjausteorioissa keskeistä ovat ajattelutavat, joista käsin tarkastellaan todellisuutta. Konstruktivismissa ei ole valmiita malleja ohjauksen toteuttamiseen vaan lähestymistapa haastaa ohjaajan tutkimaan omaa työtään ja ohjattavaa sekä sosiaalista todellisuutta. (Parkkinen, Puukari & Lairio 2001, 59.)

Konstruktivistisen lähestymistavan lisäksi ohjauksessa tulisi ottaa huomioon arvojen merkitys ohjauksessa niin ohjattavan kuin ohjaajan arvojen tiedostamisen ja tarkastelun kautta. Laine (2013) tarkastelee arvojen merkitystä ohjaussuhteessa. Hän kuvailee, kuinka ohjaajan tulee olla tietoinen oman ohjaustyössään niihin kytkeytyvistä arvoista. Myös pyrkimys ohjattavan arvojen tiedostamiseen antaa mahdollisuuksia pidättäytymään sokeasta toiminnasta, olematta tietoinen arvojen vaikutuksesta. (Laine 2013, 63.) Laine korostaa ohjaustoiminnan pedagogiikassa autonomista asemaa suhteessa arvoympäristöön (Laine 2013, 63). Hänen mukaansa omia arvottamisen taipumuksia on hankala muuttaa, koska niistä on tullut osa identiteettiä. Identiteetin perustaan kuuluvat korkeat arvot, elämää kannattavat ja ohjaavat tekijät, joiden arvonmenetys aiheuttaisi kriisin identiteetin suhteen. (Laine 2013, 64.)

Laineen arvojen liittäminen osaksi identiteetin rakentumista on mielenkiintoinen lähestyminen tarkastelemaan identiteetin rakentumisen taustalla olevia tekijöitä. Tutkimustuloksissa esille nousi vastaajien yhteisöllisten arvojen arvostaminen. Mielenkiintoista on, miten identiteetin rakentuminen suhteessa länsimaisen yhteiskunnan individualistiseen arvotodellisuuteen kohtaa ihmisen tarpeet. Joka tapauksessa ohjauksessa ohjaajan arvotietoisuus vaikuttaa ohjaukseen ja tukeakseen ohjauksessa identiteetin rakentumista täytyisi ohjaajan olla tietoinen omista arvoistaan.

Pyrkimys tukea identiteetin rakentumista konstruktivistisesti vaatii arvotietoisuuden määrittelemistä ohjaajan työssä, jotta ohjaus tapahtuisi ohjattavan todellisuudesta käsin. Laine (2013) kuvailee, että ohjaajan tulisi tiedostaa oman näkökulmansa rajoittuneisuuden, jolla tarkoitetaan arvojen suhteellisuutta eikä hänen arvotietoisuutensa ole välttämättä ainoa oikea tapa identiteetin rakentumisen kannalta. (Laine 2013, 65.)

Peavyn (2006) kehittämä sosiodynaamisen ohjauksen teoria perustuu konstruktivistiseen lähestymistapaan. Sosiodynaamisessa suuntauksessa myös filosofisella ajattelulla on merkittävä asema (Peavy 2006, 31). Peavy (2006) kritisoi behaviorismin hallitsemaa psykologiaa. Hänen mukaansa näkökulma ei ole enää hyödyksi tässä ajassa. Peavy kuvailee, kuinka tulisi tarkastella ihmistä enemmän hänen ainutlaatuisen elämänkenttänsä kautta sen sijaan, että ihmistä lähestytään kokoelmana piirteitä ja faktoreita, persoonallisuusmuuttujia ja käyttäytymistä. Hän toteaa, kuinka hyödyllistä ihmisen elämänkentän tarkastelu voi olla. Elämänkentän tarkastelun yhteydessä voidaan käsitellä tunteita, ajatuksia ilman että ajaudutaan sivuraiteille pelkän näkyvään käyttäytymiseen keskittyen. (Peavy, 2006, 9.) Työskentelytavassa ovat keskeistä työskenteleminen narratiivien parissa, joita ovat oman elämäntarinan kirjoittaminen, elämänkenttä, erilaiset mielentilat ja merkitysten luominen. Työskentelyssä korostuu tietoinen läsnäolo, jolla tarkoitetaan paneutumista ja vahvaa läsnäoloa hetkessä. (Peavy 2006, 30–31.)

Peavy (1999) kuvailee ohjauksen ja terapian eroa. Hänen mukaansa ohjauksessa keskeistä on toivon ja tuen antaminen. Ohjaus auttaa selventämään ohjattavan asioita ja tukee ohjattavan toiminnan suunnittelua. Terapiassa puolestaan lähtökohtana nähdään olevan ihmisen puutteellisuus, patologisuus. Ohjauksen ja terapian yhtenäisyyttä ovat prosessit, joissa tarkastellaan ihmisen välistä kommunikaatiota ja itsetutkiskelua. (Peavy 1999, 26–27.)

Peavyn (2006) sosiodynaamiseen ohjaukseen perustuvat menetelmät käytännön ohjaustyössä soveltuvat ohjattavan identiteetin vahvistamiseen. Menetelmien taustalla on ihmisen narratiivinen, elämänkentän tarkastelu ja merkityksien antaminen. Keskeistä on myös esimerkiksi kieli ja konstruktivistinen

lähestymistapa todellisuuden hahmottamisessa. Sosiodynaamisen ohjauksen teoria tukee ohjattavan identiteetin vahvistamista jo ihmisen todellisuuden hahmottamisen lähtökohdista käsin. Sosiodynaamisen ohjauksen menetelmistä dialoginen kuuntelu, visualisointi, elämänkentän tarkastelu, karttojen käyttö, henkilökohtaiset projektit ja empaattinen virittäytyminen ovat soveltuvia työskentelytapoja ohjattavan identiteetin vahvistamiseen. Elämänkarttojen luomisessa karttojen parissa työskennellään yhdessä ohjattavan kanssa. Kartassa tarkastellaan ohjattavan elämänkenttään kuuluvia asioita eli lähtökohtana on ohjattavan suhde ympäristöönsä. Henkilökohtaiset projektit perustuvat ohjattavan toiminnan suunnitteluun ja sen edistämiseen. Tarinoiden kertominen puolestaan vahvistaa minuutta. Minuus ajatellaan olevan symbolis-kielellinen rakennelma, eikä behavioristinen prosessi. (Peavy 2006, 65,91,92,97,108.) Peavy (2006) kuvailee, kuinka henkilökohtainen kokemus johtaa merkityksiä koskeviin erilaisiin tulkintoihin. Se puolestaan johtaa kykyyn ilmaista tulkintoja tarinan muodossa osana minuutta. (Peavy 2006, 98.)

Peavyn sosiodynaaminen ohjausteoria tukee ymmärtävän psykologian näkemyksiä ihmisen kokemuksen arvostamisesta ja huomioimalla erilaiset ihmisen todellisuudet. Sosiodynaamisen ohjauksen teoria, ymmärtävä psykologia ja fenomenologia muodostavat kokonaisuuden, jossa ihmisen minuus nähdään enemmän rakentuneena kielellisesti kuin behavioristisena käyttäytymisenä. Ohjauksen näkökulmasta ihmisen narratiivien, tarinoiden rakentaminen minuutta kuvaavana vahvistaa identiteetin rakentumista.

6 LOPUKSI

Tässä luvussa tarkastelen tutkimusprosessia kokonaisuudessaan. Pohdin myös jatkotutkimuksen aiheita tutkimukseni aiheen näkökulmasta käsin ja tulosten myötä mahdollistuneita näkökulmia syventää käsitystä ohjauksen näkökulmasta vahvistaa ohjattavien identiteettiä.

6.1 Tutkimuksen koonti

Tutkimukseni lähti liikkeelle syksyllä 2015 laatiessani avoimen kyselyn aineistonkeruuta varten. Joulun jälkeen sain aineistoni koottua kasaan ja järjestin sen paperiversioksi. Minulle oli alusta lähtien vahva aikomus toteuttaa tutkimus fenomenologisella menetelmällä. Koin herkkyyden tutkimisen kokemuksesta käsin parhaana mahdollisena tapana lähestyä herkkyyden tutkimisen aihetta. Tutkimusmetodologian hermeneuttisuus selkeni minulle perehtyessäni paremmin tutkimusmenetelmiin. Hermeneutiikan merkitys on esiymmärryksen syventyminen koko tutkimuksen ajan. Koen, että hermeneuttinen menetelmä tulee esille vahvasti tutkimuksessani tarkastellen herkkyyttä useista eri näkökulmista käsin. Ennen varsinaista tutkimuksen kirjoittamisen prosessia olin lukenut herkkyysaihetta koskevaa kirjallisuutta paljon ja seurannut, miten esimerkiksi mediassa kuvataan herkkyyttä.

Graduprosessissa herkkyyden kuvaaminen ilmiönä ei ole yksiselitteistä vaan vaatii valintoja, joissa vaikuttaa myös hermeneuttinen kehä. Tutkimuksessani herkkyyden historiallinen ja yhteiskunnallinen ulottuvuus näkyvät siinä, miten tarkastelen herkkyyttä luvussa 2. Aineistoa analysoidessani minun oli erityisen tärkeää sulkea pois esiymmärrykseni aiheesta, jotta voin tarkastella aineistoa aineiston ehdoilla. Aineiston analysoinnissa pitäydyin tarkastelemaan aineistoa erityisesti tutkimuskysymyksen kannalta.

Prosessina tutkimuksessa aineiston analysointi vaati paljon aikaa. Tulosten esittämisessä pyrin pitämään pääasiallisen merkityksen tulosten kuvaamisessa tutkimusongelmasta käsin. Erityisesti synteesivaiheessa muodostunut kuvio pääteemojen suhteista havainnollistaa tutkimusongelmaa visuaalisesti.

Tutkimusta tehdessäni olen ollut tyytyväinen siihen, että kirjoittamisvaiheeni on onnistunut ilman keskeytyksiä. Kokonaisuudessaan tutkimukseni tekeminen on ollut minulle mieluinen ajanjakso elämässäni. Tutkimusta tehdessäni oma mielenkiinto aiheeseen on vaikuttanut työskentelemään tutkimuksen eri vaiheissa johdonmukaisesti. Tutkimuksen tekemisen prosessi on opettanut minulle arvioimaan ajankäyttöä ja työskentelemään vaiheittaisesti tutkimuksen jokaisessa vaiheessa.

Tutkimuksessani herkkyyttä lähestytään aineistolähtöisesti fenomenologis-hermeneuttisesta metodotologiasta käsin ja ohjauksen näkökulmasta. Erityisesti aineistolähtöisyys tavoittelee yleisesti herkkyydestä kiinnostuneita olevia ihmisiä. Tutkimuksen fenomenologis-hermeneuttisuus tarkastelee herkkyyttä historian ja yhteiskunnallisen aseman kautta. Ohjauksen näkökulmassa tuloksia tarkastellessa herkkyyttä lähestytään ohjattavan identiteetin tukemisella konstruktivistisesta lähestymistavasta käsin, jolloin lähtökohtana on kielellisesti rakentunut todellisuus ja narratiivit.

Kokemuksien tutkimisen taustalla vaikuttaa myös ymmärtävä psykologia, jossa ollaan kiinnostuneita todellisuuden semioottisesta ulottuvuudesta sisältäen mentaaliset, sosiaaliset ilmiöt. Kokonaisuudessaan tutkimukseni tuo esille näkökulmaa herkkyyden arvostamiseen osana ihmisen ominaisuutta sen patologisoinnin sijaan. Tutkimuksessani sukupuolijako on aiheellista tuoda esille tulosten yleistettävyyden kannalta sukupuolen näkökulmasta käsin. Tutkimuksessani vastaajien joukko koostui pääosin sukupuoleltaan naisista. Aineistonkeruuvaiheessa minuun otti yhteyttä useampi miespuolinen henkilö kysyessään mahdollisuudesta osallistua tutkimukseen. Kuitenkin lopullinen vastaajamäärä miespuolisilta henkilöiltä oli viisi kirjoitelmaa. Pohdin aineistoni riittävyyttä myös sukupuolisen tarkastelun kannalta ja mietin, tulisiko minun täydentää

aineistoani miespuolisilla vastaajilla. Tulin kuitenkin siihen johtopäätökseen, että aineiston rikkaus itsessään mahdollistaa tutkimuksen tekemisen.

6.2 Jatkotutkimusaiheita

Miespuolisten vastaajien henkilöiden puuttuminen aineistosta kertoo myös tutkimuksen aiheesta. Herkkyys voidaan ajatella ilmenevän elämänkulun varrella tavalla, jota miespuolisten henkilöiden ei avoimen kyselyni kautta voitu tavoitella. Mielenkiintoista on, miten voisi tavoitella herkkyyden kokemuksellisuutta miespuolisten henkilöiden osalta.

Pohtiessani, miksi miespuoliset henkilöt eivät lopulta olleet halukkaita kertomaan kokemuksestaan arvioin syyksi aineistonkeruuta kirjoitetun tekstin lähtökohdasta käsin. Olisiko halukkuus ollut voimakkaampi kertoa kokemuksista, jos olisin toteuttanut aineistokeruun haastatteluiden avulla? Toisaalta pohdin myös, että herkkyydestä kertominen voi olla vaikea tehtävä kulttuurisessa ilmapiirissä, jossa pojista on pyritty kasvattamaan herkkyys pois ja liitetty miessukupuolen tunteilu kielletyksi piirteeksi. Voisiko olla, että herkkyyden pukeminen tekstin muotoiseksi voi olla hankalaa, varsinkin, jos herkkyyden ominaisuuden on kieltänyt itsessään tai se on pyritty kasvatuksen alulla kitkemään pois. Tietenkin vain näennäisesti, sillä herkkyyden tausta on neurologinen, hermoston reagoiminen ärsykkeisiin herkemmin kuin keskivertoihmisillä.

Jatkotutkimusaiheena herkkyyden kokemuksellisuus erityisesti miespuolisten henkilöiden kautta voi avata lisää herkkyyden ilmenemisen muotoja ihmisen elämänkulun varrella. Herkkyyden tutkimisen kontekstia voisi myös laajentaa. Tärkeää tietoa voisi saada marginaalisten ryhmien kokemuksista ja elämäntarinoista. Herkkyyden tutkimisessa vaikeutena voi olla tavoitella monipuolisia ympäristöjä, sillä myös tässä tutkimuksessa vastaajat olivat jo valmiiksi määritelleet itsensä herkäksi. Voisiko herkkyyden tutkimiseen sopia esimerkiksi etnografinen tutkimus nuorisotyön ammattihenkilöiden työstä?

Lisääntynyt sosiaalihuollon tarve, mielenterveysongelmat ja heikko työrauha kouluissa ovat mainintoja lisääntyneestä pahoinvoinnista.

Jatkotutkimusaiheeksi voisi soveltua myös ohjaukselliset keinot, joilla voitaisiin vahvistaa identiteetin rakentumista. Tulosten pääteemoista haavoittuva minuus elämänkulussa ja törmäykset sisäisessä maailmassa suhteessa ulkoiseen maailmaan tuovat esille ihmisen suhdetta ympäristöönsä. Ohjauksen kannalta on ollut vireillä keskustelua siitä, miten epävarmuuden ja muutoksien ajassa yhteiskunnallisessa todellisuudessa voitaisiin vahvistaa ohjattavien itseohjautuvuutta. Itseohjautuvuuteen voidaan ajatella vaikuttavan ohjattavan monipuolista ja vankkaa käsitystä itsestään ja suhteestaan ympäristöönsä, jolloin hän voi suunnitella omaa toimintaansa, joka on realistista, mutta mielekästä suhteessa hänen henkilökohtaisiin mieltymyksiinsä elämän tavoitteiden ja mielenkiinnon suuntautumisen suhteen.

Jatkotutkimus ohjattavan elämäntaitojen vahvistamisella suhtautumalla tulevaisuuteen luottavaisesti ja määrätietoisesti suhteessa muutoksen ja epävarmuuden yhteiskunnallisessa tilanteessa tavoitellaan myös eheää ja yhteenkuuluvuutta tukevaa ilmapiiriä. Ohjauksen kannalta tärkeä näkökulma on tukea osallisuutta yhteiskunnassa ja tavoitella ohjattavia osallistumaan yhteiskuntaan. Ohjattavan vankka ja monipuolinen käsitys itsestään yhteiskunnan osallistuvana jäsenenä vahvistaa yhteenkuuluvuutta. Tähän liittyen osallisuuden ja osattomuuden kokemus yhteiskunnassa voisi tuoda myös näkökulmia, miten osattomuuden kokemukset syntyvät ja miten osattomuus ilmenee.

Syrjäytymisen käsite on esimerkiksi mielenkiintoinen ajankohtainen keino määritellä yhteiskunnallista osattomuutta. Syrjäytymisen käsite on laaja, mutta yleisesti sillä tarkoitetaan ihmisjoukkoa, joka on työvoiman ja koulutuksen ulkopuolella. Syrjäytymisen käsite ei kuitenkaan ole yhteiskunnan osallisuutta tukeva vaan kahtia jaottelun avulla luokittelee ihmisiä erilaisiin luokkiin, joista koulutuksen ja työvoiman piirissä olevilla joukolla on oikeus arvottaa oikeanlaista elämisentapaa tehdessään erontekoa työvoiman ja koulutuksen ulkopuolella oleviin. Jatkotutkimusaiheena voisi olla myös syrjäytymisen tutkiminen diskurssianalyysin keinoin, jolloin korostuu puhetavat, siitä miten syrjäytymis-

tä käsitellään. Diskurssianalyysi voisi tutkimusmenetelmänä tuoda esille erilaisia diskursseja eli puhetapoja syrjäytymisen käsitteessä.

Ajankohtainen jatkotutkimusaihe on myös nuorten miesten kouluttamattomuus. Aihe on esiintynyt erilaisten viestintävälineiden kautta viime aikoina. Aihetta kuvaillaan myös miesten syrjäytymisriskinä, jolla tarkoitetaan miesten putoamista koulutuksesta ja työstä. Miesten putoaminen koulutuksesta ja työstä on lisääntynyt 10 % kymmenessä vuodessa. Miesten osuus koulutuksesta ja työvoiman ulkopuolella olevaksi oli huomattavasti suurempi kuin naisten osuus. Erityisen merkille pantavaa on koulutuksesta ja työstä putoamisen sukupuolisuus, vaikka aiheen merkitys on tärkeä jo itsessään ohjauksen kannalta. Voisi myös ajatella, että koulutuksen sukupuolisuus luo epätasa-arvoa eri sukupuolien välille. Yhteiskunnan kehittymisen kannalta myös toisen sukupuolen kouluttamattomuus on huolestuttavan kuuloinen ajatus. Missä miehet ovat?

7 LÄHTEET

Aron, E. 2015. HSP-Erityisherkkä ihminen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Nemo.

Aron, E. N., Aron, A. and Jagiellowicz, J. 2012. Sensory processing sensitivity: a review in the light of the evolution of biological responsivity. Pers. Soc. Psychol. Rev. 16:262–282.

Aron, E. N. (1999). The Highly Sensitive Person. How to Thrive When the WorldOverwhelms You. HarperCollins: London.

Aron, E. N., and Aron, A. 1997. Sensory-processing sensitivity and its relation to introversion and emotionality. J. Pers. Soc. Psychol. 73:345–368.

Backman, Jussi & Himanka, Juha. 2014. Fenomenologia. Saatavilla osoitteessa: filosofia.fi. Luettu 29.9.2016.

Baumeister, R. F. 1997. Identity, self-concepy, and self-esteem – the self lost and found. Teoksessa Hogan, R., Johnson, J. & Briggs, S. (toim.) Handbook of personality psychology. San Diego, CA: Academic Press, 681–710.

Bill Tilier. 1995. http://www.positivedisintegration.com/. Luettu 24.8.2016.

Chess, S., Thomas, A. & Birch, H. G. 1968. Lapsi yksilönä. (A. Oslamo. Käänt.) Helsinki:Tammi.

Cohen, Louis, Manion, Lawrence & Morrison, Keith. 2013. Research methods in education. New York: Routledge.

Cooper, T. 2014. The integral being: A qualitative investigation of highly sensitive persons and temperament appropriate careers.

Dabrowski, K. (1972). Psychoneurosis is not an illness. London: Gryf Publications.

Freire, Paolo. 2005. Suomentanut Joel Kuortti. Sorrettujen pedagogiikka. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Gadamer, Hans-Georg. 2005. Suomentanut Ismo Nikander. Hermeneutiikka-ymmärtäminen tieteissä ja filosofiassa. Tampere: Vastapaino.

Gecas, V. & Burke, P. W. 1995. Self and identity. Teoksessa Cook, K. S., Fine, G.A. & House, J. S. (toim.) Sosiological perspectives on social psychology. Boston: Allyn and Bacon, 41–67.

Giorgi, A. 1985. Introduction in A. Giorgi (Edit.) Phenomenology and psychological research. New Jersey, USA: Duquesne University Press, 1-7.

Hall, Stuart. 1999. Suom. ja toim. Lehtonen Mikko & Herkman Juha. Identiteetti. Tampere: Vastapaino.

Helkama, Klaus. 1997. Arvojen ja ihmiskuvan murros. Teoksessa Hämäläinen, Timo J. (toim.) Murroksen aika: selviääkö Suomi rakennemuutoksesta? Helsinki: WSOY, 241 – 264.

Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko & Sajavaara Paula. 1997. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Houtsonen, Jarmo. 2000. Identiteetin rakentuminen koulun symbolisessa järjestelmässä. Teoksessa Houtsonen, Kauppila & Komonen (toim.) Koulutus, elämänkulku ja identiteetti. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy, 7-49.

Howard, A. 2005. Counselling and identity. Self-realisation in a therapy culture. Basingstoke; New York: Palgrave Macmillan.

Kauppila, Juha. 2000. Sivistysihanteesta markkinatavaraksi? Koulutus ja oppiminen elämänkulun rakentajina. Teoksessa Houtsonen, Kauppila & Komonen (toim.) Koulutus, elämänkulku ja identiteetti. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy, 51–104.

Keltikangas-Järvinen, L. 2008. Temperamentti, stressi ja elämänhallinta. (3. painos.) Helsinki: WSOY.

Kojonen-Kyllönen, T. 2012. Kokemuksia ja havaintoja herkkyydestä. Pro gradu-tutkielma.

Kurkela, M. 2014. Ei se ole lainkaan täyttä elämää, jos joutuu piilottelemaan omaa ydintään – erityisherkät ja goodness of fit. Pro gradu-tutkielma.

Laine, Timo. 2013. Arvot ohjaussuhteessa. Teoksessa Laine, Penttinen, Puukari & Skaniakos (toim.) Nelikymmenvuotiaan polkuja-ohjauksen koulutusta ja tutkimusta Jyväskylän yliopistossa. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino, 61–65.

Laine, Timo. 2001. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa Aaltola J. & Valli R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 26–43.

Latomaa, Timo. 2012. Ymmärtävä psykologia- subjektiivisen kokemuksen ja toiminnan subjektiivisen mielekkyyden tutkimusta. Teoksessa Kiviniemi, Koivisto, Latomaa, Merilehto, Sandelin & Suorsa (toim.) Kokemuksen tutkimus III-teoria, käytäntö, tutkija. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 15–48.

Latomaa Timo. 2012. Onko kokemuksen (psykologinen tutkimus) tiedettä? – tieteenteoreettinen vai tieteenpsykologinen kysymys. Teoksessa Kiviniemi, Koivisto, Latomaa, Merilehto, Sandelin & Suorsa (toim.) Kokemuksen tutkimus III-teoria, käytäntö, tutkija. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 289–318.

Lehtonen, J. 2015. Erityisherkkyys- Miten kohdata erityisherkkä nuori. Pro gradu-tutkielma.

Manninen, Sylvi-Sanni. 1999. Outolintu, erilainen-tutkimusraportti yliherkästä väri-ihmisestä muotojen yhteiskunnassa. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.

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

Paloheimo, Martti. 1977. Viivyttelyn viisaus. Helsinki: Tammi.

Parkkinen, Juha, Puukari, Sauli & Lairio Marjatta. 2001. Ohjauksen filosofinen perusta. Teoksessa Lairio & Puukari (toim.) Muutoksista mahdollisuuksiin-ohjauksen uutta identiteettiä etsimässä. Jyväskylä: Koulutuksen tutkimuslaitos Yliopistopaino, 23–39.

Peavy, Vance R. 2006. Sosiodynaamisen ohjauksen opas. Helsinki: Psykologien Kustannus Oy.

Peavy, Vance R. 1999. Sosiodynaaminen ohjaus. Konstruktivistinen näkökulma 21.vuosisadan ohjaustyöhön. Helsinki: Psykologien Kustannus Oy.

Puukari, Sauli & Lairio, Marjatta. 2001. Ohjaus käsitteenä ja ammattina. Teoksessa Puukari & Lairio (toim.) Muutoksista mahdollisuuksiin. Ohjauksen uutta identiteettiä etsimässä. Jyväskylä: Koulutuksen tutkimuslaitos, Yliopistopaino Oy, 9-20.

Räisänen, K. & Lestinen, J. 2006. Kyllin hyvä. Helsinki: Työterveyslaitos.

Satri, J. 2014. Sisäinen lepatus – herkän ihmisen tietokirja. Helsinki: Basam Books Oy.

Schwartz, S. H. 1994. Are there universal aspects in the structure and contents of human values?. Journal of social issues, 50(4), 19–45.

Schwartz, S. H. 1992. Universals in the content and structure of values: Theory and empirical tests in 20 countries. In M. Zanna (Ed.), Advances in experimental social psychology (Vol. 25). New York: Academic Press, 1-65.

Suomen erityisherkät 2015. Saatavilla wwww-muodossa osoitteessa http://erityisherkat.wix.com/erityisherkat#!yhdistys/c1had. Luettu 10.10.2016.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Tuomi & Sarajärvi. 2002. Sisällönanalyysi. Luku 7.3.2. kokonaisuudesta Anita Saaranen-Kauppinen & Anna Puusniekka. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto [verkkojulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto [ylläpitäjä ja tuottaja]. <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>. (Viitattu 20.10.2016.)

Tähtinen Anna-Matilda. 2015. Erityisherkkä lapsi päiväkodissa. Pro-gradu tutkielma.

Varto, Juha. 2005. Kauneuden taito. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy.

Varto, Juha. 1992. Laadullisen tutkimuksen metodologia. Helsinki: Kirjayhtymä.

Wexler, P. 1992. Becoming somebody. Toward a social psychology of school. London: Falmer Press.

Wilenius, Reijo. 1981. Ihminen ja työ. Jyväskylä: Gummerus.

Wilson, Colin. 1984. Suomentanut Matti Kannosto. Piilotajunnan valtias C.G.Jung. Helsinki: Kirjayhtymä.

Wolf, M., Van Doorn, S. and Weissing, F.J. 2008. Evolutionary emergence of responsive and unresponsive personalities. PNAS 105:15825–15830.

Zabelina, D. L., Condon, D., & Beeman, M. (2014). Do dimensional psychopathology measures relate to divergent thinking or creative achievement? Frontiers in Psychology. 5, 1-11.

LIITTEET

Liite 1. Avoin kysely aineistonkeruuta varten.

Kokemuksia herkkyydestä elämänkulun varrelta

Olen tekemässä aineistolähtöistä pro gradu-tutkielmaa herkkyydestä ohjausalalle. Tarkoituksena on kerätä avoimen kyselyn avulla kokemuksia herkkyydestä elämänkulun varrelta. Haluaisin kerätä kokemuksia laajalti elämänkulun eri varrelta lapsuudesta aikuisuuteen.

Kyselyn tarkoituksena on, että jokainen vastaaja voi kertoa omalla äänellään herkkyydestään kokemusperusteisesti. Kyselyn tarkoitus on olla mahdollisimman avoin ja jokainen voi tuoda esille juuri heille merkityksellisiä asioita ja kokemuksia.

Kyselyssä aihepiirejä on kahdeksan ja jokaisen aihepiirin yhteydessä on apukysymyksiä aiheeseen liittyen. Kysymysten tarkoitus on pääasiassa olla apuna omien kokemusten kertomiselle. Omien kokemusten esiin tuominen ei rajoitu aihepiirien yhteydessä oleviin kysymyksiin.

Toivon, että kirjoitelmia palautettaisiin minulle joulukuun loppuun mennessä. Minuun voi myös olla yhteydessä, jos esimerkiksi kyselyn suhteen on epäselvyyttä tai kirjoitelmasi viivästyy. Kirjoitelmia minulle voi lähettää sähköpostitse osoitteeseen:

hensal@student.uef.fi

Postiosoitteeni annan erikseen niille, jotka haluavat kirjoittaa kokemuksistaan minulle postin välityksellä.

Vastaukset käsitellään ehdottoman luottamuksellisesti. Kenenkään henkilöllisyys ei tule paljastumaan missään vaiheessa tutkimuksessa.

Kiitos osallistumisesta!

- **Taustakysymykset**

  Ikä
  Sukupuoli
  Koulutus
  Ammatti
  Siviilisääty
  Perhesuhteet
  Harrastukset

- **Elämänkulku**

Kuvaile lapsuuttasi. Millaisena koet lapsuutesi? Millainen on lapsuuden perheesi?
Kuvaile nuoruuttasi. Millaisena koet nuoruutesi?
Millaisia tunteita ja kokemuksia sinulla on lapsuuteesi ja nuoruuteesi liittyen?
Millainen aikuinen olet?

- **Opintopolku**

Kuvaile koulunkäyntiäsi peruskoulussa. Millaisia kokemuksia sinulla on koulunkäynnistä? Kuvaile itseäsi oppilaana. Millaisia sosiaalisia suhteita sinulla oli? Millainen oli suhteesi koulunkäyntiin? Millaisia ongelmia sinulla oli koulunkäynnissä?

Kuvaile opintojasi peruskoulun jälkeen. Millaisia jatko-opintoja sinulla on? Kuinka kauan olet opiskellut? Millaisia sosiaalisia suhteita sinulla on ollut? Millaisia ongelmia sinulla on ollut opiskeluiden suhteen? Millaista tukea olet saanut opintopolkusi varrella? Millaista ohjausta? Oletko tullut kuulluksi? Miten olisit toivonut, että sinun herkkyyttäsi olisi otettu huomioon?

- **Työelämä**

Millainen työhistoria sinulla on?
Kuvaile työpaikkojasi.
Millaisia ympäristöjä työpaikkasi ovat olleet?
Millainen suhde sinulla on työhösi?
Millainen on suhteesi muihin työntekijöihin?
Millainen ilmapiiri työssäsi on?
Millainen on työpaikan yleinen hyvinvointi kokemuksesi mukaan?
Millaista ohjausta ja tukea olet saanut työhösi liittyen? Oletko tullut kuulluksi?
Miten olisit toivonut, että sinun herkkyyttäsi olisi otettu huomioon?

- **Työttömyys**

Millaisia työttömyysjaksoja sinulla on?
Kuvaile työttömyyttäsi.
Millainen suhde sinulla on työttömyyteesi?
Millaista ohjausta ja tukea olet saanut työttömyyteesi liittyen? Oletko tullut kuulluksi?

- **Kriisit elämässä**
  Millaisia kriisejä sinulla on ollut elämässäsi? Millaista apua olet hankkinut tai saanut? Millaisia kokemuksia sinulla on saadusta avusta? Millaista ohjausta ja tukea olet saanut? Oletko tullut kuulluksi? Miten olisit toivonut, että sinun herkkyyttäsi olisi otettu huomioon?

- **Terveydentila**

  Millaisena koet fyysisen ja psyykkisen terveytesi?
  Kuvaile mahdolliset sairaudet, allergiat, diagnoosit, erilaiset häiriöt.
  Mitä haluat kertoa terveydentilastasi?
  Millainen suhde sinulla on terveyteesi?

- **Mielenkiinnon kohteet**

  Mitä sinä arvostat elämässäsi?
  Mikä sinulle on elämässäsi tärkeää?
  Millainen suhde sinulla on ympäristöösi ja yhteiskuntaan?
  Millaisia sosiaalisia suhteita sinulla on

copyright CC Thomas Bresson