

Ei se ole lainkaan täyttä elämää, jos joutuu piilottelemaan omaa ydintään

– erityisherät ja goodness of fit

Pro gradu

27.2.2014

Helsingin Yliopisto

Käyttäytymistieteellinen tiedekunta

Kasvatustieteen laitos

Mia Johanna Kurkela

Ohjaajat: Sari Lindblom-Ylänne ja Kirsi Pyhälto

1 JOHDANTO

Ihmisen toimintaa ja käyttäytymistä ohjaa ja muokkaa paitsi ympäristö myös synnynnäiset taipumukset kuten temperamentti. Harris (2005) kirjoittaa, että noin puolet näistä eroista ihmisissä voidaan palauttaa geeneihin, noin puolet kulttuuriin ja sosialisatioon. Sosialisatation mekanismi kattaa erityyppiset sosiaaliset kontekstit perheestä laajempiin mittakaavoihin (Harris, 2005).

On monenlaisia näkökulmia ja nyansseja siihen, miten ihmisyyttä voidaan katsoa ja mistä ihmisyytemme rakentuu. Monitahoinen ja moniulotteinen vuorovaikutussuhde ympäristön ja yksilön välillä vaikuttaa sekä temperamenttiin ja persoonallisuuteen kuin myös sosiokulttuuriseen ympäristöömme (Thomas, Chess & Birch, 1968; Miller, 2002; Aron, 2012; Belsky, 2005). Tyhjentävien ja eritoten dikotomisten selitysten löytäminen eri tekijöiden vaikutuksesta yksilöön on haastavaa, ehkä jopa utopistista, mutta silti kiehtovaa ja tarpeellista. Juuri dikotomisista asetteluista joustavampaan geenien ja ympäristön yhteisvaikutuksiin tähtää persoonallisuuspsykologiassa vaihdannaisten lopputulosten tutkiminen (*crossover interaction*) (Aron ym., 2012; Belsky, 2005). Tämä termi viittaa siihen, että sama tilanne saattaa aiheuttaa eri temperamenttityypeissä hyvin erilaiset reaktiot, ja sama geeni tai taipumus voi tuottaa erilaisissa ympäristöissä hyvin erilaisen lopputuloksen (Aron, 2012; Belsky, 2005). Lähestymistapa ottaa huomioon myös sen, että tiettyjen yksilöiden muovautuvuus ympäristön olosuhteisiin on suurempi kuin toisten (Aron ym., 2012).

Thomasin ja Chessin käsite ympäristön ja yksilön yhteensopivuus (*goodness of fit*) pyrkii kuvaamaan yksilön yhteensopivuutta toisen henkilön tai muun kontekstin kanssa. Yhteensopivuus voi olla niin huono, että muodostuu yhteensopimattomuus (*poorness of fit*). Tällä voi olla eriasteisen negatiivisia vaikutuksia yksilön hyvinvointiin (Chess, Thomas & Birch, 1968).

Erityisen tärkeätä on yksilön kokema *goodness of fit* lapsuudenperheeseensä ja sen persoonallisuuksiin ja tapoihin ilmaista tunteita (Chess ym., 1968). Myös Eriksonin (1982) psykososiaalisen kehityksen vaiheita voidaan tarkastella *goodness of fitin* kautta. Eriksonin teorian mukaan yksilö käy läpi tietyt kehitysvaiheet ja -kriisit. Nämä vaiheet ja kriisit käydään läpi yhteistoiminnassa läheisten ihmisten ja ympäristön kanssa. Omien mahdolluuksiensa ja ympäristön vaikutuksen yhteistyössä yksilö voi saavuttaa

lisääntyneitä tasapainoa ja hyvinvointia löytämällä luottamusta, itsenäisyyttä ja muita positiivisia elementtejä elämäänsä (Erikson, 1982). Huono yhteensopivuus esimerkiksi ensisijaisten huoltajien kanssa voi vaikuttaa toisella tavoin tuoden mukanaan häpeää, perusturvattomuutta ja syyllisyyttä (Chess ym., 1968; Erikson, 1982). Yhteensopivuus voi olla huono myös suhteessa siihen, miten oma persoonallisuus sopii sosiokulttuuriseen ympäristöön (Keltikangas-Järvinen, 2004).

Temperamenttiin tai persoonallisuuteen voi kohdistua persoonallisuussyrjintää tai tiettyjen piirteiden suosimista sen mukaan miten toivottuja tietyt persoonallisuuden piirteet kulttuurisessa ympäristössä ovat (Keltikangas-Järvinen, 2004). Persoonallisuussyrjintä perustuu kulttuurin sattumanvaraisiin arvostuksiin, joiden mukaisesti sinänsä arvoneutraaleja temperamentti- ja persoonallisuuspiirteitä asetetaan eriarvoisiksi (Keltikangas-Järvinen, 2004). Persoonallisuussyrjinnän kautta yksilölle muodostuu kuva hänen vääränlaisuudestaan. Tämä vääränlaisuus rakentuu usein sisäryhmä-ulkoryhmä -asettelussa (Helkama, 2009), jossa sisäryhmän hegemoniaan yritetään yhdistää vallan ja kontrollin elementtejä sekä sosiaalisen paineen komponentteja, joilla sisäryhmän jäsenet lisäävät yhteenkuuluvuuden tunnettaan. Näin he pyrkivät kohottamaan henkilökohtaista turvallisuudentunnettaan oman aseman varmistamisen ja elämän ennustettavuuden lisääntymisen kautta.

Suomessa persoonallisuussyrjintää on tutkittu vähän. On kuitenkin joitakin viitteitä siitä, että erityisherkit saattavat helpommin altistua syrjinnälle (Aron, 1999). Erityisherkkiä henkilöitä (*Highly Sensitive Person* eli HSP) on esitetty olevan n. 15-20% populaatiosta. Sosiokulttuuriset aspektit, erilaisuus, persoonallisuussyrjintä ja goodness of fit muodostavat yhdessä monitahoisen vaikutuksen erityisherkin hyvinvoinnille.

HSP-elementtiä ei Suomessa ole juurikaan tutkittu. Haluan lisätä ymmärtämystä siitä, miten suomalaiset erityisherkit ovat kokeneet persoonallisuutensa sopivan sosiaalisiin konteksteihinsa. Lisäksi työni tarkoituksena on selvittää HSP-yksilöiden osuutta tutkimusjoukossani. Tarkastelen HSP-yksilöiden kokemuksia työssäni myös persoonallisuussyrjinnän näkökulmasta.

Työni lisätavoitteena on tuoda tietoa HSP-elementistä niin HSP-yksilöille kuin muillekin ihmisille, jotta tieto voisi toimia eheyttävänä ja emansipoivana elementtinä, sekä tuoda mm. vanhemmille ajattelunvälineitä erityisherkkien lasten kanssa toimimiseen. Rothbart (2006, 133) kirjoittaa lapsuudenajan kokemuksista näin: ”Taking a developmental view,

however, one would wish to give the kinds of experiences that will form favorable and noninjurious mental habits in the first place.”

HSP-elementin kuuluessa ihmisperimän normaalivariaatioon tulee fokuksen olla suojaavien tekijöiden lisäämisessä ja traumatisoivien tekijöiden vähentämisessä. Lisääntynyt tieto on yksi keino, jolla lisätä suojaavia tekijöitä ihmisten elämään. Yhteiskunnan etua ajaa parhaalla mahdollisella tavalla estää yksilöihin kohdistuvaa tarpeetonta kuormitusta.

2 TEOREETTINEN TAUSTA

Erityisherkkyyys (*high sensitivity*) muodostuu useasta eri osa-alueesta kuten temperamentista (sekä siitä kehittyvästä persoonallisuudesta), temperamenttiin liittyvästä

emotionaalista reagoivuudesta (Davison & Neale, 2001) ja aistiherkkyydestä eli SPS:stä (sensoriärsykkeiden prosessoinnin herkkyys eli *sensory processing sensitivity*, Aron, 1999; Aron, Aron & Jagiellowicz, 2012).

Temperamentti on keskiössä siinä, mikä meissä ihmisissä on erilaista. Sensitiivyyden eli herkkyyteen kuuluvat sekä emotionaalinen että aistielinten sensitiivisyys ja reagoivuus. Käsittelen tässä yhteydessä sensoriärsykkeiden prosessointia eli SPS:ää, aistielinten toimintaa sivuten, pyrkien samalla käsittelemään Aronin tuotannossaan kuvailemat herkkyyteen liittyvät tekijät (Aron ym., 2012).

Tämän jälkeen tarkastelen Thomasin ja Chessin (1968) käsitteen *goodness of fit* avulla yksilön ja mikro- ja makrotasoisien sosiaalisten kontekstien yhteensopivuutta ja sen seurauksia yksilölle.

2.1 Ihmisen yksilöllisyyden geneettinen tausta

”Ne on mokomat sellaisia, kukin omanlaisensa.” (Jari Sinkkonen, 2013)

Temperamentti on vahvasti perinnöllinen (Chess ym., 1968; Belsky, 2005; Keltikangas-Järvinen, 2004). Jokainen meistä saa alkunsa yksilöllisin geneein ja jokaiseen meistä alkavat alusta pitäen vaikuttaa ympäristön olosuhteet, jotka myös vaikuttavat yksilön sisäiseen tilaan, kuten neurokemialliseen homeostaasiin ja stressiin (Davison & Neale, 2001). Jo yksilölliset prenataaliset olosuhteet vaikuttavat kehittyvään ihmiseen. Näitä ovat mm. äidin ravitsemus, stressitaso ja muut hormonaaliset olosuhteet, lepo ja päihteiden käyttö.

Keltikangas-Järvinen suosittelee termin *synnynnäinen temperamentti* käyttöä (Keltikangas-Järvinen, 2008; 2010), koska edellä mainitut sikiöaikaiset olosuhteet ovat jo vaikuttaneet kehittyvään yksilöön. Myös Kaganin tutkimukset tukevat tätä näkemystä, jonka mukaan jo sikiöillä on havaittavissa temperamenttieroja. Esimerkiksi voimakkaasti reagoivien yksilöiden sydämensykkeen on havaittu olevan usein jo sikiöaikana nopeampi (Kagan & Snidman, 2004).

Sikiöaikaisten erojen ja olosuhteiden yksilöllistä vaikutusta tukee myös ns. vuodenaikaisbiologia todeten, että prenataalit olosuhteet vaikuttavat kehittyvään sikiöön ja temperamenttiin mm. luontaisen D-vitamiinin saannin, ja muiden aineenvaihdunnallisten ja välittäjäaineisiin liittyvien tekijöiden kautta (Belsky, 2005; Ciarleglio, Axley, Strauss, Gamble & McMahon, 2011; Licht, Mortensen & Knudsen, 2011).

Syntymän jälkeen meihin vaikuttaa jo lukematon määrä kokemuksia, ympäristöolosuhteita, ravitsemuksellisia tekijöitä ja muita muuttujia. Eri tekijöiden kontrolloiminen on hyvin vaikeata. Niiden moninainen vaikutus temperamenttiin ja siitä kehittyvään persoonallisuuteen on hyvin monimutkainen. Jo pelkästään aivojen muovautuvuus eli *plastisiteetti* reagoi yksilöllisin tavoin mm. ympäristön stimuloivuuteen ja kehomme tapaan reagoida tähän stimulaatioon. Nämä yhdessä vaikuttavat siihen, miten aivokuoremme ja hermoratamme kehittyvät (Baars & Gage, 2010; Craik & Lockhart, 1972; LeDoux, 1996). Yksilön synnynnäisen temperamentin ja ympäristön vaikutusta *persoonallisuuden* kehittymiseen onkin vaikeaa erottaa toisistaan. Tutkijat ovat kuitenkin pitkälti yhtä mieltä siitä, että yksilöt ovat temperamenteiltaan erilaisia ja vauvat ovat jo syntymästään lähtien erilaisia (Keltikangas-Järvinen, 2004).

2.2 Mitä on temperamentti?

Tässä tutkimuksessa temperamentti määritellään ihmiselle tyypillisenä reagoimis- tai käyttäytymistyylinä, joka perustuu biologiseen ja geneettiseen rakenteeseen, on synnynnäinen ja erottaa yksilön muista yksilöistä (mm. Chess ym., 1968; Kagan, 2004; Keltikangas-Järvinen, 2004). Temperamentti on kohtalaisen pysyvä, vaikka jotkin temperamentin osa-alueiden *ilmiasut* eli tyyli, jolla yksilö ilmaisee esim. ärtymystään tai illoaan, muuttuu iän karttuessa, ja osa piirteistä häviää kasvatuksen ja kasvun mukana mm. biologisen ja psyykkisen kypsymisen myötä (Chess ym., 1968; Keltikangas-Järvinen, 2004). Temperamentti on osa ihmisen luonnetta (*character*) ja persoonallisuutta (*personality*). Nämä kaikki ovat monitahoisten ja monisuuntaisten

vuorovaikutussuhteiden tulosta, jotka muodostuvat, kun yksilö kohtaa ympäristönsä ja muut ihmiset, sekä saa yksilöllisiä kokemuksia näihin liittyen (Chess ym., 1968; Keltikangas-Järvinen, 2004; Rothbart & Bates, 2006).

Temperamentti on taipumus ja tyyli toimia ja reagoida, jonka vaikutusta toimintaansa yksilö itse voi tietyissä määrin säädellä – temperamentti ei siis ole oikeutusta huonoon tai antisosiaaliseen käytökseen (Keltikangas-Järvinen, 2008). Temperamentti ei ole yhtä kuin älykkyys, osaaminen tai asiantuntemus, vaikka tietysti älykkäillä, osaavilla ja asiantuntevilla ihmisilläkin on temperamenttinsa.

Temperamentti jakautuu temperamenttipiirteisiin, jotka ovat määrällisiä (vrt. Kagan ja *inhibitio*) eli jokaisella on jonkin verran kutakin temperamenttipiirrettä. Näistä jokaisella on oma biologinen syntymekanisminsa eli etiologiansa (Keltikangas-Järvinen, 2004).

Temperamentti ja yksilön kokemusten yhteen nivoma *tilannetulkinta* on ihmisen yksilöllinen ja temperamenttiin kytkeytyvä tapa asettaa oletusarvoja tapahtumille, reagoida tapahtumiin ja luoda sisäisiä tulkintoja ja skeemoja ympäristöstä ja tapahtumista (Baars & Gage, 2010; Davison & Neale, 2001). Tarkkaavaisuuden kohdistaminen (*selective attention*) ja mielenkiinnon ylläpysyminen ovat nekin mekanismeja, jotka kietoutuvat yksilöllisen merkityksellisyyden (*meaningfulness*) ympärille (Craik & Lockhart, 1972). Croy ym. (2011) ovat esittäneet tärkeän hypoteesin koskien hermojärjestelmän rakenteen yhteyttä persoonallisuuteen: ”Sensory ‘constitution’ could be an individual variable associated with and helping to form personality characteristics. This hypothesis is seated in the notion that people do not have an objective picture of the world surrounding them, but rather, a person specific filtered one.”

Tilannetulkinta ja sosiokulttuurinen konteksti vaikuttavat myös siihen, miten vanhemmat tai muut ensisijaiset hoitajat ja muut ihmiset näkevät kehittyvän lapsen ja reagoivat häneen: hyväksyvät, paheksuvat, estävät ja kannustavat (Chess ym., 1968; Keltikangas-Järvinen 2004, 2008).

Temperamentti siis itsessään ei ole hyvä eikä paha, vaan se saa merkityksen kontekstissaan. Goodness of fit on *ainakin* kaksisuuntainen sosiaalinen tapahtuma (Chess ym., 1968; Isosävi & Lundén, 2013).

Väärät odotukset voivat kohtuuttomasti kuormittaa lasta ja ympäristön/kulttuurin arvostamat temperamenttipiirteet ovat hyvin usein sattumanvaraisesti muodostuneita

(Keltikangas-Järvinen, 2004). Keltikangas-Järvisen (2004, 41) mukaan temperamentti- ja piirteistä puhuttaessa virhepäätelmillä on olennainen negatiivinen painoarvo, joka saattaa vaikeuttaa yksilön sosiaalista kanssakäymistä ja sosiaalisia suhteita: ”Ihmiset tekevät johtopäätöksiä paitsi kulttuurissa yleensä vallitsevien odotusten perusteella myös sen mukaan, mitä he itse ajattelevat tai tuntevat käyttäytyessään tietyllä tavalla.” Näitä päätelmiä ”hyvästä” ja ”huonosta” ihmisestä ja temperamentista ihmiset heijastelevat toisiinsa. Kasvatuksen ja ympäristön painostuksen myötä yritetään ääripäitä työntää lähemmäs keskustaa (Keltikangas-Järvinen, 2008).

2.3 Temperamenttiteoriat

Temperamenttiteorioita on useita, ja ne eroavat toisistaan osittain. Omassa työssäni pyrin rakentamaan teorioiden synteesiä, ja hyödyntämään temperamenttitutkijoiden laajaa teorioiden spektriä ja käsityksiä temperamentista tarkastellessani HSP-yksilöiden kokemuksia.

Oman pro gradu-työni keskittyessä HSP-ihmisiin (Aron, 1999 & 2002; Aron & Aron, 1997) on alla esitettyjen temperamenttiteorioiden klassikoiden esittelyssä painotus Kaganissa ja inhibitiossa sekä HSP:tä muuten kuvaavissa käsitteissä. Olen pyrkinyt esittelemään tiivistetysti niitä temperamentin komponentteja painottaen osa-alueita, joista HSP:n ja SPS:n neurofysiologisen kokonaisuuden katsotaan muodostuvan (Aron, 1999; Aron ym., 2012).

2.3.1 Käyttäytymistyylit lapsitutkimuksen valossa

Alexander Thomas ja Stella Chess aloittivat jo 50-luvun loppupuolella kuuluisan New York Longitudinal -tutkimuksensa (NYLS Chess ym., 1968; Keltikangas-Järvinen, 2004, 2008). He jakoivat lapset tutkimuksensa perusteella kolmeen tyyppiin: helpot, hitaasti lämpenevät ja haastavat lapset (Chess ym., 1968). Temperamentista johtuvan käyttäytymisen tyylin he katsoivat muodostuvan yhdeksästä eri osa-alueesta, joita ovat *activity* (aktiivisuuden taso), *regularity* (biologisten toimintojen rytmisyys/säännöllisyys), *initial reaction* (suhtautuminen uuteen), *adaptability* (sopeutuminen uuteen), *sensitivity* (ärsytyskynnys aistikokemuksille), *intensity*

(reaktioiden voimakkuus), *mood* (mieliala), *distractibility* (huomiokyky) sekä *attention span/persistence* (pitkä/lyhytjänteisyys) (Chess ym., 1968).

Goodness of fit

Käsite *goodness of fit* muodostui NYLS-tutkimuksen myötä (Chess ym., 1968). Thomasin ja Chessin mukaan *goodness of fit* on sitä, miten hyvin yksilön temperamentti sopii yhteen hänen sosiaaliseen ympäristöönsä ja sen vaatimuksiin ja odotuksiin (Chess ym., 1968). Kukin temperamenttipiirteistä on sinänsä neutraali (Keltikangas-Järvinen, 2004; 2008), mutta vanhemmat reagoivat niihin oman persoonallisuutensa mukaisesti ja muu ympäristö muiden sosiokulttuuristen oletusarvojensa mukaisesti (Chess ym., 1968). Temperamenttipiirteitä kuitenkin arvotetaan ympäristön odotusten ja vaatimusten mukaisesti. Tällöin sosiokulttuurinen ympäristömme toiveineen ja paheksumisineen sekä kulttuurista toiseen vaihtuvine toleransseineen ja arvostuksineen määrittelee yksilöä. Toisinaan tämä aiheuttaa persoonallisuussyrjintää (Keltikangas-Järvinen, 2004). Tähän kohtaan yksilön ja ympäristön välille syntyy *goodness of fit* tai vaihtoehtoisesti *poorness of fit*, oli sitten kyse alakulttuurista, vertaisista, työpaikasta tai yhteiskunnasta ja kansalaisuudesta laajemmalti. *Poorness of fit* -vaihtoehdossa niin yksilössä kuin ympäristössäkään ei välttämättä ole vikaa, ne eivät vain sovi yhteen (Chess ym., 1968). Vaikeissa *poorness of fit* -tapauksissa epäsuhta ja pysyvä ristiriita odotusten, ärsykkeiden, viritystilan, reaktiivisuuden sekä kiihtymystilan voimakkuuden ja selviytymiskeinojen (*coping*) välisessä monitahoisessa ilmiössä voi aiheuttaa sen, ettei yksilön kapasiteetti välttämättä koskaan yllä ympäristön vaatimusten tasolle (Chess ym., 1968; Aron, 1999; Keltikangas-Järvinen, 2004). Tämän seuraukset yksilön hyvinvoinnille voivat olla vakavat.

Perhe ja muut sosiaaliset kontekstit

”Vuorovaikutuksen käsite on yhtä tärkeä käyttäytymisen ymmärtämisen kuin fyysisen rakenteen ja fysiologisten toimintojen ymmärtämisen kannalta. Arvioidaksemme jonkun

kokemuksen - - vaikutusta lapseen meidän on tunnettava itse tapahtuman lisäksi myös lapsen luonteenomainen reagoititapa.”(Chess ym., 1968, 30)

Tärkein ympäristö, johon lapsen temperamentin tulisi ”sopia” on hänen oma perheensä (Keltikangas-Järvinen, 2004). Varhaisilla kokemuksilla on vaikutusta siihen, millaisiksi aikuisiän kiintymyssuhderepresentaatiot muodostuvat (Kouvo, Korja & Ahlqvist-Björkroth, 2013). Suhteessa perheen tapaan olla, muiden perheenjäsenten temperamentiin ja jopa asumisolosuhteisiin, tulisi goodness of fitin olla positiivisesti sävyttynyt. Tällöin lapsi saisi psykologisesti hyvät lähtökohdat elämälle. Vanhempien oma toleranssi ja kokemukset erilaisista persoonallisuuksista vaikuttavat heidän interaktioonsa ja käsityksiinsä perheeseen syntyneestä lapsesta (Punamäki & Isosävi, 2013). Vanhempien reagointi vauvaan ja lapseen (Kochanska, 1995) niin tunteen kuin käyttäytymisen tasolla vaikuttaa olennaisesti lapsen turvallisuudentunteen kehittymiseen, kiintymyssuhteeseen ja käsityksiin maailmasta ja omasta arvosta sen jäsenenä (Aron, Aron & Davies, 2005; Chess ym., 1968; Liss, Timmel, Baxley & Killingsworth, 2005). HSP-lapsilla toisinaan esiintyvä poikkeava unirytm, epäsäännöllisyys ja voimakas reagointi saattavat kuormittaa vanhempia tavalla, joihin heillä ei ole riittäviä voimavaroja tai osaamista ja tietämystä (Aron, 1999). Vanhemman omat kiintymyssuhderepresentaatiot tai traumaattiset kokemukset voivat nekin vaikuttaa kykyyn toimia vanhempana ja vastata asianmukaisesti oman lapsen tarpeisiin (Kouvo ym., 2013). Vauvat eroavat toisistaan huomattavasti ja synnynnäisesti tarpeessaan saada hoitajaltaan joko virikkeitä tai suojaa virikkeiltä (Isosävi & Lundén, 2013). Jälkimmäinen näistä on usein se, jota HSP-lapsi saattaa tarvita (Aron, 2002). Liss ym. (2005) mainitsevatkin, että HSP-yksilöt ovat erityisessä riskiryhmässä, mikäli vanhemmuudessa on selkeitä puutteita. Sisäisten tunnetilojen säätelytaidot kehittyvät iän myötä yksilön omiksi hallintakeinoiksi ja coping-tyyleiksi, mutta vauvat ja hyvin pienet lapset tarvitsevat vuorovaikutuksellista säätelyapua hoitajiltaan (Isosävi & Lundén, 2013).

Ilmiasussa näkyvä intensiivisyys tunnereaktioissa (Keltikangas-Järvinen, 2008) saattaa herkästi saada yksilön kokemaan itsensä jatkuvasti vääränlaiseksi niin kotona, koulussa kuin työpaikalla. Vääränlaisuuden kokemus saattaa ulottua myös laajempaan kansalaisuuden kontekstiin (ks. Harris, 2005). Myös yksilön reagoitistrategia (aktiivinen tai passiivinen) vaikuttaa ympäristön ja yksilön välisiin suhteisiin (Jerome & Liss, 2005).

Kasvatus välittää yksilölle jo varhaisessa lapsuudessa sen, miten taipumusta tai itseään olisi sopiva ilmaista. Yksilö ei kuitenkaan juurikaan voi vaikuttaa autonomisen hermoston neurokemian tai -fysiologiaan, sympaattisen tai parasympaattisen hermoston toimintaan tai välittäjäaineiden määrin aivoissa (mikäli tiettyjä kemiallisia manipulaatioita tai esim. meditaatiota/urheilua ei oteta lukuun). Nämä synnynäiset erot vaikuttavat käyttäytymiseen, jonka ilmiänsua yksilö pystyy toki säätämään. Niinpä lapsen ja perheen välille syntyvä goodness of fit on jonkin verran sattumanvaraista.

Harris (2005) on käsitellyt tekstissään sisarusten ja vertaisten vaikutusta yksilön sosiaaliseen kehitykseen sekä näiden ihmissuhteiden vaikutusta persoonallisuuden kehitykseen. Hänen mukaansa ns. sosialisatio-mekanismilla on tarkoituksensa lasten elämässä, sillä heidän tulee oppia paljon elämästä ja sosiaalisista käytänteistä, varioiden käytöstään riippuen sosiaalisesta kontekstista. Tämä sosialisatio-mekanismi antaa lapsille motivaation oppia tarvittavat taidot, joilla he voivat tavoitella sekä sosiaalista statusta että yhteenkuuluvuutta ja hyväksyntää (Harris, 2005). Hän jatkaa mainiten, että sisarusten konteksti on merkityksellisempi kuin muiden vertaisten, vaikka sisarukset antavatkin toisilleen myös käsityksiä toistensa luonteista ja persoonallisuuksista (Harris, 2005).

Sukupuolierot ympäristön paineessa

Goodness of fit vaikuttaa monin tavoin miehiin erilalla kuin naisiin. Erilaiset kulttuurit arvottavat miehen ja naisen sensitiivisyyttä eri tavoin, ja yleisempää on, ettei miehen sensitiivisyyttä arvosteta yhtä paljon kuin naisen vastaavaa ominaisuutta (Keltikangas-Järvinen, 2004, 2008; Bartz, 2011). Yhteiskunnan rooli odotukset ovat eri sukupuolia kohtaan hyvin erilaiset (Aron & Aron, 1997). Sama käyttäytyminen, esimerkiksi aktiivisuus, tulkitaan pojissa helposti reippaudeksi ja tytöissä epänaiseelliseksi käytökseksi. Poikien pelokkuus ja arkuus aiheuttavat vanhemmissa ahdistusta ja voimakkaan halun ”kasvattaa pois” tällaisen piirteen (Aron & Aron, 1997; Keltikangas-Järvinen, 2004). Herkät miehet ja pojat joutuvatkin usein kätkemään osan minuudestaan ympäristön paheksunnan pelossa (Bartz, 2011). Tähän liittyvät psykologisesti häpeän ja erillisyyden tunteet, jotka kytkeytyvät juuri sosiaalisiin tilanteisiin ja käsitteeseen goodness of fit.

2.3.2 Aktiivisuus, emotionaalisuus ja sosiaalisuus

Arnold Bussin ja Robert Plomin tekivät yhteistyötä lasten temperamentin systemaattisessa tutkimisessa, ja heidän teoriansa lasketaankin temperamentin lapsiteorioihin (Keltikangas-Järvinen, 2004). Vuonna 1984 he julkaisivat EAS Temperament Survey for Children-mittarin, jolla lasten temperamenttia voi tutkia (Keltikangas-Järvinen, 2004). Buss ja Plomin asettivat temperamentille käsitteenä ehdoksi sen, että piirteen on ilmaannuttava varhain eli viimeistään kahden ensimmäisen ikävuoden aikana, ja sen tulee olla pysyvä ja perinnöllinen (Buss, Plomin & Willerman, 1973).

Työpari typisti ajan mittaan ja työnsä kehittyessä neljä temperamenttipiirrettään (EASI = emotionality, activity, sociability, impulsivity, Buss ym., 1973) kolmeksi poistaessaan impulsiivisuuden piirteiden joukosta (Keltikangas-Järvinen, 2004). Tässä teoriassaan *aktiivisuudella* Buss ja Plomin viittaavat ihmisen toimintatyylin energisyyteen ja mm. motoriseen aktiivisuuteen, joka sekin on hyvin pysyvä ominaisuus ja kytköksissä aivojen välittäjäaineiden toimintaan. Välittäjäaineiden toiminnan ja vaikutusten tutkiminen ovatkin neurologisen kuvantamisen ja mittaamisen kehittyneiden mahdollisuuksien myötä lisääntyneet. Plomin on yhä jatkanut työtään geeni-ympäristö -interaktion tutkimisessa (Plomin, 1986), jota käsitellen lyhyesti ja paikoitellen työssäni myöhemmin.

2.3.3 Psykobiologinen temperamenttiteoria

C. Robert Cloningerin teoria on psykobiologinen temperamentti- ja persoonallisuusteoria (Zuckerman & Cloninger, 1996). Hän kehitti työnsä avulla 1990-luvulla TCI-mittarin (The Temperament and Character Inventory), johon kulminoituu Cloningerin työ temperamentin ja persoonallisuuden saralta (Zuckerman & Cloninger, 1996).

Cloninger päätyi Bussin ja Plominin tavoin temperamenttiteoriassaan ensin kolmeen dimensioon: vaikeuksien välttämiseen, elämyshakuisuuteen ja hyväksynnän/palkkion hakemiseen (Zuckerman & Cloninger, 1996). Nämä kaikki kolme dimensiota ovat tiukasti kytköksissä aivojemme välittäjäaineiden erittymiseen ja määriin. Tämä selittää joidenkin HSP:iden ”pause-to-check”-tyyliä (Aron, 1999): toisille yksilöille nimittäin harkinta ennen päätöstä tuottaa enemmän sisäistä palkkiota ja/tai voi olla välttämiskäyttäytymistä, jolla on mm. neuroendokriinisiä vaikutuksia yksilön hyvinvointiin (Boyce & Ellis, 2005; Belsky, 2005; Davison & Neale, 2001). Tämä on

olennaista, sillä palkitsevuuden näkökulma palauttaa reaktion, toiminnan ja tulkinnan välittäjäaineisiin, jotka kaikki säätelevät ihmisen toimintaa. Nämä komponentit ovat nähtävissä myös läpi muun temperamenttitutkimuksen (Keltikangas-Järvinen, 2004). Palkitsevuus liittyy myös inhibitioon (Kagan & Snidman, 2004), kuten myös sosiaalisuuden tarpeeseen ja sosiaalisuuden asteen vaihteluihin yksilöiden välillä. Yksilölle, jolla on matala sosiaalisuuden tarve, saattaa nimittäin olla sisäisen palkitsevuusjärjestelmän kautta mieluisampaa vetäytyä omiin oloihin kuin hakeutua muiden seuraan ilman että ilmiössä olisi mitään patologista ja/tai vähempiarvoista (Keltikangas-Järvinen, 2004).

Cloninger ”löysi” myöhemmin työnsä edetessä myös neljännen ulottuvuuden *persistence* (sinnikkyys), jonka hän koki olevan erillinen ja itsenäinen aiemman kolmen ulottuvuuden lisäksi (Zuckerman & Cloninger, 1996).

2.3.4 Reaktiivisuus ja itsesäätely

Mary K. Rothbart työskenteli 1970-luvulta alkaen erityisesti lapsiin liittyvän temperamenttitutkimuksen parissa. Rothbartin teoria muodostuu sekkin temperamentin kolmesta dimensiosta, jotka hänen mukaansa ovat: *surgency/extraversion* (impulsiivisuus/ulospäin suuntautuneisuus), *negative affect* (negatiivinen affekti/mieliala) ja viimeinen dimensio eli *effortful control*, joka liittyy impulssien ja mielihyvähakuisuuden estämiseen eli jonkinlaiseen itsehillintään sekä keskittymiskykyyn (Rothbart & Bates, 2006).

Rothbartin ja Batesin (2006) mukaan jo lapsissa on nähtävissä biologisesti määräytyviä eroja itsesäätelyssä ja reaktiivisuudessa. Reaktiivisuus on temperamentin osa-alueista hyvin tärkeä, ja sen komponentit liittyvät myös Aronin työhön, erityisesti aistiherkkyteen ja emotionaaliseen reagointiin (Aron, 1999).

Rothbart erotteli reaktiivisuudelle neljä osatekijää: reaktioaika (*latency*), reaktion voimakkuus (*intensity*), reaktion kesto (*duration*) sekä reaktiosta palautumisaika (eli EOE, *ease of excitation*) (Smolewska, 2006; Keltikangas-Järvinen, 2004).

Aronin ja Aronin työhön – HSP:hen ja SPS:ään – liittyy myös Rothbart ja Batesin (2006) tutkimus lasten temperamentista. Rothbart ja Bates (2006) nimittäin kuvailivat selkeän eron lasten aistihavaintojen herkkyydessä (*perceptual sensitivity*) sekä epämukavuuden

(*discomfort due to intensity of stimuli*), jota jotkut lapset kokivat voimakkaiden aistiärsykkeiden myötä.

2.3.5 Inhibitio

Jerome Kaganin teorit keskittyivät inhibition tutkimiseen (Cheek & Buss, 1981; Daniels & Plomin, 1985). Hänen mukaansa ihmisen käyttäytymistä ja temperamenttia säätelevät perityt taipumukset reagoida ympäristöön ja tapahtumiin pelolla ja varovaisuudella/huolestuneisuudella (*apprehension*) (Kagan & Snidman, 2004; Chess ym., 1968; Keltikangas-Järvinen, 2004). Hän jakaakin työssään ihmiset kahteen laadullisesti toisistaan eroavaan ryhmään: estyneisiin ja ei-estyneisiin. Kaganin käsite inhibitio on ainoa temperamenttipiirteistä, joka hänen mielestään on nimenomaan laadullinen ei määrällinen, eli ihminen joko on estynyt tai ei ole (Keltikangas-Järvinen, 2004; 2008). Aronin (1999) työhön tämä liittyy olennaisesti, sillä HSP-ihmisistä suurin osa, n. 70% on introverteja.

Keltikangas- Järvisen (2004; 2008) mukaan inhibitio saa ihmisen olemaan varautunut kaikenlaisen uuden edessä eli välttämään lähestymisen sijasta (Aron, 1999). Ujous taas on inhibitiota rajatumpi käsite ja viittaa varautuneisuuteen, jota ilmenee uusissa ja/tai tutuissa sosiaalisissa tilanteissa. Molemmissa käsite on sitoutunut *tunteeseen* ja *reaktioon*, jonka tilanne ihmisessä herättää, kun taas harkittu *toiminta* tilanteeseen liittyen on yksilön kehittyvän säätelykyvyn alainen toiminto (Keltikangas-Järvinen, 2004). Yksilön hetkellinen reaktio ja sisäinen tunnereaktio voivat olla toisenlaisia kuin siitä kumpuava käytös. Ymmärtääkseen inhibitiota paremmin on huomattava, että emootiot herättävät yksilössä fysiologisen reaktion, joka vaikuttaa toimintamalliin ja myös muodostuviin ehdollistuneisiin käyttäytymismalleihin (Aron, Aron & Davies, 2005; LeDoux, 1996). Yksilön on luotava odotusarvoja syy-seuraussuhteille, sillä näiden sisäisten mallien luominen on ollut olennainen osa lajimme selviytymistä. Nyky-yhteiskunnassa, jossa elinikä on luontaista mallia huomattavasti pidempi, tarvitsemme sisäisiä malleja myös yhä enemmän emotionaalisen turvallisuuden luomiseen ja sisäiseen tasapainoomme (Boyce & Ellis, 2005). Psyhyke joutuu mahdollisesti pidentyneen eliniän myötä sellaiseen rasitukseen, johon evoluutio ei välttämättä ole meitä valmistanut (ks. geropsykologia).

Kaganin teoria inhibitiosta syntyi pikkulasten kehitystä seuraamalla (Keltikangas-Järvinen 2004). Kagan huomasi näissä tutkimuksissaan, että voimakkaasti ääniin, valoihin, uusiin ihmisiin ja muuhun ympärillä olevaan reagoivat vauvat ilmentävät usein todennäköisemmin myöhemmällä iällään estynyttä temperamenttia. Tämä taipumus inhibitioon on myös yhteydessä unen laatuun, herkkään ärtyvyyteen ja keskushermoston herkkään kiihtyvyyteen (Keltikangas-Järvinen, 2004; ks. Aron ym., 2005). Nämä inhibition komponentit liittyvät olennaisesti HSP-ilmiöön ja ovat läsnä monen HSP:n elämässä (Aron, 1999).

Kaganin teoria loi perustan estyneisyyden fysiologisen pohjan tarkastelulle (Keltikangas-Järvinen, 2004). Käyttäytymisen tasolla inhibitio on toki nähtävissä niin sosiaalisissa kuin muissakin tilanteissa, mutta sen synnynnäisen fysiologisen taustan tiedostamisen avulla voidaan vähentää persoonallisuussyrjintää. Myöhemmin on inhibition todettu olevan myös yhteydessä taipumuksiin saada sekä iho- että hengitystieallergioita ja erilaisia ihottumia (Boyce & Ellis, 2005).

Persoonallisuuspsykologialle geeniyhteydet ja niihin liittyvät löydökset ovat hyödyllisiä, sillä ne tarjoavat ns. kriteerivaliditeettia eli näyttöä siitä, että ilmiö on todella olemassa ja määriteltävissä (Boyce & Ellis, 2005; Ellis ym., 2011). Kasvatus ja ympäristö aidossa interaktiossa yksilön kanssa kuitenkin luovat persoonallisuuden. Sama geeni vaikuttaa eri ympäristössä eri tavoin (gene x environment). Fatalistisia kausaliitteja geenien perusteella ei voida millään tarkkuudella ennustaa (Boyce & Ellis, 2005; Belsky, 2005).

Myös kokemuksella on merkittävä rooli inhibition ilmiössä. Ympäristö saattaa tarjota estyneelle lapselle positiivisia kokemuksia, jolloin estyneisyys voi vähentyä (Keltikangas-Järvinen, 2004). Toisaalta ympäristö saattaa tarjota ei-estyneelle lapselle niin paljon negatiivisia kokemuksia sosiaalisuudesta, että hänelle saattaa perustemperamentistaan huolimatta kehittyä estyneisyyttä sosiaaliin tilanteisiin (Aron ym., 2005; Aron ym., 2012). Temperamentti ei siis determinoi, vaan altistaa ja lisää todennäköisyyttä tietynlaiseen lopputulokseen (Boyce & Ellis, 2005; Keltikangas-Järvinen, 2004).

Kaganin mukaan valkoihoisesta väestöstä jopa 24%:lla on sellainen fysiologinen tausta, josta seuraa taipumus ujouteen ja estyneeseen temperamenttiin (Keltikangas-Järvinen, 2008). Geno- ja fenotyypit ovat siis geneettisesti toisiinsa kytköksissä. Keltikangas-

Järvinen (2008) on esittänyt, että joskus ympäristö ilman perusteita arvottaa ujouden ja estyneisyyden negatiivisesti. Tällöin on aika suuren osan väestöstä lähtökohtaisesti vaikeata sopia joukkoon ja kokea hyväksyntää (ks. Chess ym., 1968).

Inhibitioon liittyvien käsitteiden määrittely on vaihtelevaa, ja estyneisyys, inhibitio, ujous ja sosiaalisuus tuntuvat tutkijoiden kesken jonkin verran vaihtelevan laadullisesti. Ujouden katsotaan nykyään erilaisten teorioiden valossa olevan monenlaisista syistä johtuvaa: joko synnynnäistä tai opittua (Cheek & Buss, 1981; Daniels & Plomin, 1985; Aron ym., 2005), sosiaalista pelkoa tai matalaa sosiaalisuuden astetta, tai jopa kiintymyssuhdetyylin mukaista toimintaa (Duggan & Brennan, 1994; Cheek & Krasnoperova, 1999).

Ujous ei myöskään määritä sosiaalisuuden astetta, joka voi ujolla ihmisellä olla matala tai korkea (Keltikangas-Järvinen, 2008; Aron, 1999). Keltikangas-Järvisen mukaan (2004) ujouden on kuitenkin todettu olevan yhteydessä emotionaaliseen herkkyyteen niin lapsilla kuin vauvoilla. Ympäristö määrää onko ujolla yksilöllä mahdollisuutta kehittää positiivista minäkuvaa vai ei. Samaan tapaan tietty aika ja paikka painottavat positiivisesti ja negatiivisesti tiettyjä piirteitä, ja tähän liittyvä persoonallisuussyrjintä saattaa pahimmassa tapauksessa systemaattisesti aiheuttaa tietyn tyyppisiä psykopatologioita (Carson, 2011; Keltikangas-Järvinen, 2004).

Taulukkoon 1 olen koonnut yhteenvedon näistä temperamenttiteorioista, niiden käsittelemien piirteiden lukumääristä sekä tärkeimmistä yhteyksistä HSP-aiheeseen.

Taulukko 1. Temperamenttiteoriat ja niiden kytkökset HSP:hen

Tutkija/-t	Piirteiden lukumäärä	Yhteydet HSP:hen
Thomas & Chess	9	<ul style="list-style-type: none"> - sensitiivisyys eli herkkyys - tunnereaktion voimakkuus - goodness of fit
Buss & Plomin	3 (4)	<ul style="list-style-type: none"> - emotionaalisuus - aktiivisuuden taso - sosiaalisuus

Cloninger	4 (3)	<ul style="list-style-type: none"> - vaikeuksien välttäminen - elämyshakuisuus - palkitsevuus
Rothbart	3	reaktiivisuus: <ol style="list-style-type: none"> 1) reaktioaika 2) reaktion voimakkuus 3) reaktion kesto 4) palautumisaika eli EOE
Kagan	1	<ul style="list-style-type: none"> - estyneisyyden eli inhibition fysiologinen pohja

2.4 Temperamenttipiirteet ja persoonallisuuden kehitys

Temperamenttipiirteet nähdään määrällisinä, eli jokaisella ihmisellä on jonkin verran jokaista temperamenttipiirrettä (Keltikangas-Järvinen, 2008). Näiden erilaisista yhdistelmistä muodostuukin runsas temperamenttien kirjo. Yhden ihmisen kohdalla on puhuttava temperamenttiprofiilista eli piirteiden muodostamasta kokonaisuudesta (Keltikangas-Järvinen, 2008), ja nämä piirteet ohjaavat yksilöä tiettyihin kokemuksiin ja ohjaavat myös tulkintaa näistä kokemuksista. Tästä on pitkälti HSP:ssäkin kyse eli tietynlaisesta temperamenttiprofiilista, jota värittävät erityisesti aistiherkkyys sekä siitä helposti seuraava huonous ja emotionaalisuus (Rizzo-Sierra, Leon-S & Leon-Sarmiento, 2012; Davison & Neale, 2001). Näitä yksilön temperamenttipiirteitä ovat yksilölliset kokemukset muokanneet (ks. Plomin, 1986), jolloin on muodostunut yksilöllinen *persoonallisuus* (Costa & McCrae, 2006; McCrae & John, 1992).

Temperamenttitutkijoiden työpanos on avannut mahdollisuuden ihmisen erilaisuuden ymmärtämiseen ja luokitteluun sekä rakentanut pohjaa mm. persoonallisuusteorialle nimeltään Big Five (Costa & McCrae, 2006; McCrae & John, 1992). Nämä temperamenttiteoriat ja mm. Jungin työ kognitiivisten funktioiden taholla ovat johtaneet persoonallisuusteorioiden ja testejen kehittämiseen, kuten Keirsey Temperament Sorteriin ja Myers-Briggs Type Indicatoriin.

Big Five:n mukaan persoonallisuus jakautuu viiteen peruspiirteeseen (OCEAN): *openness to experience* (avoimuus), *conscientiousness* (tunnollisuus), *extraversion*

(ulospäinsuuntautuneisuus), *agreeableness* (sovinnollisuus) ja *neuroticism* (tunne-elämän tasapaino) (Costa & McCrae, 2006; McCrae & John, 1992).

2.5 Erityisherkkyyys

Elaine Aron (1997, 1999, 2002) on tarkastellut HSP-yksilöiden temperamenttiprofiileja. Hänen mukaansa HSP-yksilöiden temperamentti- ja persoonallisuusprofiili rakentuvat erityisesti aistiherkkyyden (SPS) ja emotionaalisen herkkyyden komponenteista, jotka vaikuttavat oleellisella tavalla HSP-yksilöiden elämään monin tavoin. Temperamentti vaikuttaa nimenomaan yksilön herkkyyssasteeseen, sillä neurologiset, endokriiniset (umpieritysrauhasten toimintaan liittyvät) sekä yksilöiden välittäjäaineiden toiminnassa nähtävät erot ovat selkeitä. HSP-yksilöiden temperamenttipiirteet vaikuttavat myös siihen, miten erityisherkkä yksilö reagoi ympäristöönsä sekä omiin sisäisiin tiloihinsa, kuten nälkään, kipuun, väsymykseen ja tunnemyrskyihin (Aron, 1999). Erityisherkkien geneettinen rakenne ja temperamenttipiirteet vaikuttavat myös heidän sosiaalisuuteensa, sillä introversio on Aronin mukaan hallitseva piirre HSP:ssä (1999). Ulkoiset ja sisäiset tapahtumat ja reaktiot taas vaikuttavat yksilön sisäisiin tiloihin, niin fysiologiseen tilaan kuin myös psyyken tasolla (Davison & Neale, 2001). Reagointiin ja tulkintaan vaikuttavat olennaisesti myös muut elämäkokemukset sekä mm. fyysiset ja psyykkiset kuormittavuustekijät (Baars & Gage, 2010).

2.5.1 Herkkyyden evolutiivinen pohja ja funktio

Jo New York Longitudinal Study:ssa kartoitettiin kyselylomakkeen avulla vauvan reagoititapaa sensorisiin ärsykkeisiin, kuten valoon, ääniin ja kosketukseen (Chess ym., 1968; Keltikangas-Järvinen, 2004). Myös Kagan huomasi tutkimuksissaan, että 10-20% lapsista on syntymästään ”ylivirittyneitä” erilaisiin ärsykkeisiin ja siitä johtuen herkästi reagoivia ja kiihtyviä, herkästi pelästyviä ja stressaantuvia (Bartz, 2011; Keltikangas-Järvinen, 2004). Evolutiivisbiologisten teorioiden mukaan yksilöt ovat neurobiologisesti eri tavoin virittyneitä ympäristön vihjeisiin eloonjäämis- ja lisääntymisstrategioiden vuoksi (Belsky, 2005; Ellis ym., 2011). Tiedon lisääntyminen sekä psykologiassa, lääketieteessä että evoluutiobiologiassa on osoittanut, että reaktiivisuus ympäristöön, sensitiivisyys aisti-informaatioon sekä muun muassa joustavuus selittävät paljolti

yksilöiden persoonallisuuden eroja (Aron ym., 2012; Belsky, 2005). Tästä geneettisestä herkkyydestä on olemassa kaksi toisiaan tukevaa, vaikka osittain eriävääkin teoriaa eli BSCT (biological sensitivity to context theory) ja DST (differential susceptibility theory), jotka molemmat kattavat koko ihmisen elinkaaren ja ottavat huomioon yksilölliset eroavaisuudet myös aikajatkumolla (Belsky, 2005; Boyce & Ellis, 2005).

Evoluutio on tähdännyt monin elementein lajin lisääntymiseen sekä lajin säilymiseen, ja tähän liittyy myös sensitiivisyys ulkoisille ja sisäisille ärsykeille sekä stressaantuvuus. Neuroendokriiniset muutokset sensitiivisyydestä ja stressaantuvuudesta johtuen (Boyce & Ellis, 2005; Belsky, 2005; Davison & Neale, 2001) ohjaavat sisäisen palkitsevuusjärjestelmän kautta yksilöitä erityyppisiin toimintamalleihin. Näin evoluutio on pyrkinyt takaamaan sen, että stressaavissa tilanteissa HPA-akselin (hypotalamus-aivolisäke-lisämunuainen) erityyppinen aktivaatio johtaa yksilöiden erilaiseen toimintaan, optimoiden lajin säilymistä. Nämä sisäiset, geneettiset toimintamallit säilyvät ihmisissä, vaikka voimakkaat stressireaktiot eivät enää palvele lajinsäilymistä samalla tapaa kuin ennen. Jotkin näistä sisäisistä malleista ovat jopa epäsuotuisia ihmisen hyvinvoinnille tämän hetkessä yhteiskunnassa.

Stressillä on siis tärkeä funktio ihmisen fysiologiassa. Polygeeniset variaatiot reagoivuudessa siirtyvät perimän myötä eteenpäin jälkeläisille, ja tämän jälkeen yksilölliset kokemukset yhä muokkaavat dynaamisessa vuorovaikutuksessa perimän kanssa yksilöllistä tapaa reagoida ärsykkeisiin (Boyce & Ellis, 2005). Vallinnut patologinen eli sairausnäkökulma stressireaktioihin on nykytieteen mukana jonkin verran muuttunut, ja biologinen sensitiivisyys kontekstiin nähden nähdäänkin nykyään bivalentiksi eli samalla taipumuksella voi olla kontekstista riippuen positiivisia tai negatiivisia lopputuloksia (Boyce & Ellis, 2005; Belsky, 2005).

Kagan mainitseekin tutkimuksissaan nimenomaan stressaantuvuuden komponenttina voimakkaaseen reagointiin (Keltikangas-Järvinen, 2008; ks. Boyce & Ellis, 2005; Ellis ym., 2011). Hermoston voimakas reagointi johtaa voimakkaampaan sisäiseen stimulaatioon, joka on olennaista HSP:n ymmärtämisessä (Croy, Springborn, Lotsch, Johnston & Hummel, 2011; Davison & Neale, 2001). Rothbartin ease of excitation (EOE, Smolewska, 2006) yhdistettynä hermoston voimakkaaseen reagointiin ja korkeaan stressaantuvuuteen voivat olla kombinaationa yksi syistä, miksi HSP:t tarvitsevat runsaasti aikaa rauhoittumiselle.

2.5.2 Aistiärsykkeiden prosessointi

SPS eli aistiärsykkeiden prosessoinnin herkkyys on eräs näistä yksilöiden välisistä eroista ja nimenomaan yksi HSP-henkilöitä tavallisesti kuvaava ominaisuus (Aron & Aron, 1997; Aron, Ketay, Heddem, Aron, Rose-Markus & Gabrieli, 2010; Jagiellowicz, Xu, Aron, Aron, Cao, Feng & Weng, 2011; Smolewska, 2006). Herkällä SPS:llä varustettu yksilö kokee ulkoiset ja sisäiset aistimukset ja sensoriärsykkeet voimakkaammin ja ”syvemmin” eli erilaisella herkkyydellä ja emotionaalisella reagoinnilla kuin sellaiset yksilöt, joilla ei tämän ominaisuuden erityistä herkkyyttä ole (Craig & Lockhart, 1972; vrt. muut eläimet Rizzo-Sierra ym., 2012; Gosling & John, 1999). Tämä aistien kautta saatavan neurologisen stimulaation syvempi prosessointi käynnistää normaalia voimakkaampia reaktioita ja emootioita niin negatiivisiin kuin positiivisiin suuntiin. Tämän tarkoituksena on ohjata ja motivoida yksilöä oppimaan ja toimimaan vastaisuudessa samanlaisissa tilanteissa johdonmukaisemmalla tavalla. Aistien kautta saatava tieto, sen käsittely ja siihen reagointi ovat tärkeimpiä kulmakiviä sen ymmärtämiseksi, miten temperamentti ja kokemus vaikuttavat kehittyvään persoonallisuuteen (Jerome & Liss, 2005).

Tutkimukset ovat osoittaneet, että herkäät ihmiset reagoivat voimakkaammin uusiin tilanteisiin myös neurologisella tasolla muun muassa koska heidän neuroendokriinisen järjestelmänsä HPA-akseli aktivoituu voimakkaammin kuin ei-sensitiivisillä ihmisillä (Ellis ym., 2011; Kagan & Snidman, 2004; Boyce & Ellis, 2005; Ellis, Essex & Boyce, 2005). Tämä on ollut todettavissa myös syljen kortisoli-määrissä indikoiden stressijärjestelmän korkeampaa aktivaatiota (Kagan, 2004; vrt. Rothbart & Bates 2006).

Initiaalireaktiot eli ensimmäiset reaktiot stimulaatioon eivät ole tietoisien valinnan tai harkinnan alaisia toimintoja, vaan vastauskynnyksen sensoriärsykkeeseen ollessa matala reagoi yksilö hyvin pieniinkin ärsykkeisiin (Keltikangas-Järvinen, 2004). Ne liittyvät olennaisesti biologisadaptiiviseen lajin säilymiseen ja aktivoivat niin adrenaliinin kuin kortisolin tuotantoa, jos ”fight or flight”-järjestelmä stimuloituu riittävästi (Bartz, 2011). Initiaalireaktioiden voimakkuus on sekin yksilöllistä, ja liittyy mm. behavioristiseen S-R (stimulus – response) malliin. Näiden jälkeen tulevat fyysiset reaktiot, fysiologiset reaktiot, sekä kokemukseen ja persoonallisuuteen liittyvät osittain harkinnanvaraiset reagoinnit.

Oleennaista reaktioissa on myös palautumisaika, sillä stressiä, epämukavuutta tai kiihtymystä aiheuttavien reaktioiden pitkittyminen altistaa yksilön tiettyntyyppiselle sairastavuudelle (Bartz, 2011; Ellis ym., 2011). Termi EOE eli ease of excitation liittyy temperamentin ja hermoston reagoinnin kautta myös persoonallisuuteen (Smolewska, 2006), ja Big Five:n elementteihin. Asialla on myös kääntöpuolensa ja herkkä reagointi johtaa myös voimakkaisiin positiivisiin reaktioihin, jotka ovat yksilölle huomattava voimavara (Bartz, 2011; Aron, 2002; Ellis ym., 2011). Reaktioiden pitkittymisestääkään ei ole haittaa, mikäli yksilöllä on mahdollisuus sisäisen tilansa ”nollaamiseen” yksilöllisen tarpeensa mukaisesti.

SPS:n voidaan katsoa olevan yhteydessä myös neljään herkkyyden osa-alueeseen: estyneeseen käyttäytymiseen, hienovaraisten aistiärsykkeiden huomaamiseen, syvempään aistiärsykkeiden prosessointiin ja voimakkaampaan fysiologiseen (mm. immuunijärjestelmä) reagointiin kuten stressireaktioihin ja emotionaaliseen reagoivuuteen (Aron ym., 2012).

SPS-ominaisuutta on tutkittu myös fMRI:llä ja saatu data viittaisi siihen, että SPS liittyy aistiärsykkeiden syvempään kognitiiviseen prosessointiin (Jagiellowicz ym., 2011). SPS:n oletetaan olevan yhteydessä myös serotoniiniin ja dopamiiniin erilaiseen erittymiseen ja aktivaatioon (Aron ym., 2012).

2.5.3 Emotionaalinen reagoivuus

Aistiärsykkeet, sisäiset reaktiot ja sosiaaliset kontekstit käynnistävät yksilössä emotionaalisia vastineita. HSP-yksilöt saavat usein kokea ja kuulla ympäristöltään, että he reagoivat tunnetasolla liian voimakkaasti erilaisiin asioihin (Aron, 1999). Emootioiden ja emotionaalisuuden käsittely on tarpeen, sillä kognitiivisen prosessoinnin pidempiaikainen ja syvempi prosessointi herättävät määrällisesti ja laadullisesti erilaisia tunnetiloja kuin lyhyt prosessointiaika (Craig & Lockhart, 1972).

Aiemmin käsitelty aistiherkkyys ja siihen olennaisesti liittyvä vastaus- eli responsiivisuuskyky ärsykkeille (ns. herkkyyssaste) auttaa meitä ymmärtämään, miten aistiherkkyys kytkeytyy emotionaaliseen reagoivuuteen (Keltikangas-Järvinen, 2008). Myös tunteiden viriäminen liittyy olennaisesti ympäristön aistihavaintojen

vastaanottamiseen ja tulkitsemiseen (Aron ym., 2012). Tunnereaktion viriäminen eli *arousal* ja sen voimakkuus vaikuttavat myös uuden ja olemassa olevan tiedon yhdistymiseen (Fiedler, Nickel, Asbeck & Pagel, 2003).

Tieteessä ei vallitse täyttä konsensusta siitä, mitkä ovat emootioita, vaikka tietyt yleiset suuntaviivat tunteille ovat olemassa ja jonkinlainen konsensus vallitsee mm. perusemootioista. Tässä työssä nojaan Vilikko-Riihelän (1999) ja Silvian (2006) perusemootioiden määrittelyyn. Ensimmäisen mukaan perustunteiksi lasketaan ne tunteet, jotka tunnustetaan useimmissa kulttuureissa: viha, pelko, inho/vastenmielisyys, hämmästys, ilo/onnellisuus ja suru. Silvia (2006) lisää näihin vielä kiinnostuksen, halveksunnan, syyllisyyden, häpeän, katumuksen ja mustasukkaisuuden/kateuden.

Temperamenttiin ja persoonallisuuteen liittyvät sekä affektiiviset piirteet eli tapa ja taipumus reagoida tietyllä tavalla, että affektiiviset tilat eli pitkäkestoisemmat mielialat ja tunnetilat sekä lisäksi tunteiden voimakkuus ja aktiivisuus (Linnenbrink & Pintrich, 2004). Resurssien jakamisen mallin mukaan sekä positiivinen että negatiivinen mieliala voivat kuormittaa yksilöä (Ellis & Ashbrook, 1989), mutta toisaalta affect-as-information (AAI) teorian mukaan emootiot eli tunteet/tunnetilat auttavat yksilöä mm. mahdollisesti keskittymään yksityiskohtiin, aktivoimaan tulkintoja ja toimintastrategioita (Schwarz, 2012).

Sensoriärsykkeiden prosessoinnin herkkyys on myös olennaisesti yhteydessä emootioiden kokemiseen, selviytymiskeinoihin ja ihmissuhdetyyliin (Jerome & Liss, 2005; Davison & Neale, 2001). Emootioiden kokeminen ja ihmissuhdetyylit ovat taas läsnä kaikissa niissä sosiaalisissa konteksteissa, joissa yksilö on osana elämänkaarensa aikana. Monella tapaa tärkein näistä konteksteista on suhde lapsuuden aikaiseen perheeseen, ensisijaisiin huoltajiin ja muihin perheenjäseniin sekä jatkossa myös vertaisiin: ystävyys-suhteisiin ja kavereihin sekä muihin ikätovereihin mm. koulunkäynnin aikana (ks. Harris, 2005).

Sensitiivisyys on ollut osatekijänä modernissa psykologiassa jo pitkään (Aron, 1999). Tietyntyyppisen temperamentin tavoin voi sensitiivisyyskin olla riski yksilölle, jos ympäristön mielestä kovuus tarkoittaa selviämistä ja menestystä, ja herkkyys taas koetaan negatiiviseksi attribuutiksi (Keltikangas-Järvinen, 2008).

3 TUTKIMUSPROSESSI

3.1 Tutkimuksen tavoite

Tämän pro gradu tutkimuksen tavoitteena on tutkia erityisherkkiä ihmisiä (HSP eli Highly Sensitive Person).

Suomessa HSP-aihetta ei ole tietojeni mukaan aiemmin tutkittu. Tutkimus koostuu kahdesta osasta. Sen ensimmäisessä kvantitatiivisessa osassa keskitytään tarkastelemaan, kuinka suuri osuus tutkimusjoukosta kuuluu HSP-ryhmään.

Sen toisessa osassa analysoidaan HSP-yksilöiden kokemuksia itsensä ja elinympäristönsä välisestä suhteesta. Pyrin selvittämään teoriasidonnaisesti HSP-henkilöiden kokemuksia omasta temperamentistaan, mahdollisesta aistiherkkyydestä ja goodness of fit -kokemuksista eli yhteensopivuudesta sosiaalisissa konteksteissa muun muassa perheen ja vertaisten parissa (Harris, 2005). Pyrin muodostamaan goodness of fit -kokemusten lisäksi selkeän kuvan muistakin suojaavista tekijöistä, joita vastaajien kertomuksissa esiintyy.

Tutkimuskysymykset:

1. Kuinka suuri osuus tutkimusjoukosta on HSP:itä?
2. Millaisia kokemuksia HSP:illä on goodness of fitistä lapsuudessa ja aikuisuudessa?

3.2 Tutkimusjoukko ja kato

Tutkimuksen ensimmäisen osuuden muodosti kvantitatiivinen itsearviointikysely. Itsearviointilomakkeeseen vastasi 140 osallistujaa. Kolme puutteellisesti täytettyä lomaketta poistin tarkastelusta. Puutteellisesti täytetyt lomakkeet ovat tyypillisiä kyselylomaketyylisissä tutkimuksissa, joissa on useita kysymyksiä (Jyrinki, 1976). En kerännyt kvantitatiiviseen osuuteen osallistujilta muutaman taustatiedon lisäksi yhteystietoja, joten en pystynyt pyytämään täydentäviä tietoja puutteellisiin lomakkeisiin.

Lopullisen vastaajajoukon muodostivat 137 henkilöä (naisia 118, miehiä 19). Naiset olivat tutkimusaineistossa yliedustettuina. Kansalaisuudeltaan 133 oli suomalaista, ja neljä osallistujaa ilmoitti kansalaisuudekseen ”muu”. Sähköpostitse nämä neljä ilmoittivat, että ovat syntyneet suomalaisiksi, mutta muuttaneet tai avioituneet ulkomaille ja saaneet toisen kansalaisuuden. Tämän vuoksi näitä lomakkeita ei poistettu tarkastelusta. Päätös perustui sille, että kvantitatiivisessa osuudessa tutkimustani minua kiinnosti nimenomaan syntyperäisten suomalaisten geeniperimässä esiintyvä HSP-elementti. Kansalaisuuden vaihdos ei ole tästä näkökulmasta relevantti.

Vastaajien ikä vaihteli 27 vuodesta 72 vuoteen, keski-ikä ollessa 39 ($M = 39$). Neljä kyselyyn vastannutta ei jättänyt ikätietojaan.

Kyselyyn osallistujille esitettiin pyyntö, että mikäli HSP-itsearviointilomakkeen elementit tuntuvat kuvaavan heitä hyvin, saa tutkijalle ilmoittautua vapaaehtoiseksi jatkokyselyyn. Koottu näyte populaatiosta kvalitatiiviseen osuuteen muodostui selektiiviseksi (Jyrinki, 1976).

Kahdeksan henkilöä ilmoittautui, joista seitsemän ilmoitti haluavansa vastata sähköpostikyselyyn ja yksi halusi haastatteluun. Informoin kaikkia heidän oikeudestaan olla osallistumatta tutkimukseen, keskeyttää osallistumisensa halutessaan sekä sen, että työssäni ei esitetä heidän henkilötietojaan niin, että he olisivat työstä tunnistettavissa.

Lopulta jatkotutkimukseen ilmoittautuneista vain neljä ihmistä vastasi avoimiin kysymyksiini. Vastaajajoukon kasvattamiseksi laitoin uuden kutsun tutkimukseni kvalitatiiviseen osuuteen Facebookiin perustetun ”HSP-Suomi eli Suomen Erityisheräty” -ryhmän kautta. Näin ilmoittautuneita tuli 15 lisää. Näistä 13:lta sain vastaukset avoimiin kysymyksiini. Lopulta jatkokyselyyn vastasi yhteensä 17 henkilöä, joista miehiä kolme ja naisia 14. Vastaajat olivat iältään 20 - 69 -vuotiaita ($M = 41,2$). Kahdelta osallistujalta en saanut kyselyistäni huolimatta heidän ikätietojaan.

3.3 Tutkimusaineiston keruu

Kerätessäni kvantitatiivista aineistoa laitoin Facebookin kautta kutsun SurveyMonkey-sivustolle laatimaani kyselyyn (liite 2). Ihmisiä pyydettiin myös levittämään sanaa

tutkimukseen osallistumista, ja moni osallistuja jakoikin tutkimuskutsun eteenpäin. Lisäksi lähetin kutsun kyselyyn myös eräälle pienelle harrastusryhmälle, jotta vastauksia saataisiin myös ikääntyviltä ihmisiltä. Viimeiseksi laitoin kutsun Yahoo-keskusteluryhmään (STVV eli Suuritarpeisten Lasten Vanhemmat -ryhmä).

Lähetetyissä kutsuissa pyrin huomioimaan sen, että vastaajajoukko olisi mahdollisimman varioiva asuinpaikkakuntien suhteen ja kiinnitin myös ikäjakaumaan huomiota, pyrkien saamaan mukaan kaiken ikäisiä osallistujia. Aineisto kerättiin harkinnanvaraisena eksploratiivisena näytteenä (Jyrinki, 1976). Eksploratiivinen ote antaa tutkijalle osviittaa siitä miten suuri esiintyminen väestössä voisi olla sekä siitä onko mittari toimiva. Työni painopiste on kvalitatiivisessa osuudessani ja kvantitatiiviseen osuuteen katsoin riittäväksi harkinnanvaraisen näytteen hankkimisen. Tätä päätöstä tuki myös testin saama kritiikki (Evans & Rothbart, 2008) ja erityisesti itsearviointilomakkeen painottunut luonne (Evans & Rothbart, 2008). Kritiikin mukaan testin kysymykset eivät mittaa tasapainoisesti Aronin (1999) kuvailemia HSP-piirteitä vaan ovat painottuneet sensoriärsykkeiden prosessoinnin herkkyyteen, eikä mittari kritiikin mukaan täytä tieteellisen kyselyn standardeja. Aron itse on vastannut kritiikkiin korostaen kyselynsä kytköstä empiriaan ja sen käytännöllistä hyötyä sekä kytköstä hänen kokemukseensa vuosien terapiatyöskentelystä. Mittari siis sellaisenaan palvelee empiriaa, kritiikistä huolimatta (Aron ym., 2012). Eksploratiiviseen näytteeseen mittari sopii näillä kriteereillä hyvin, ja sen tuloksena kvalitatiiviseen aineistoon saatiin riittävä ja sopiva osallistujajoukko.

3.4 Kyselylomakkeet

Pro gradu- tutkimukseni ensimmäisen eli kvantitatiivisen osuuden mittarina toimi Elaine Aronin HSP Self Test (1996, liite 1), ja tutkimusjoukon vastaukset on pisteytetty siihen kuuluvilla kriteereillä.

Aronin HSP-itsearviointimittari muodostuu 27 väittämästä. Väittämät muodostuvat teoreettisessa osuudessani käsittelemistäni HSP-henkilöitä yhdistävistä tekijöistä mm. sensoriärsykkeiden prosessoinnin herkkyydestä ja emotionaalisesta herkkyydestä (vrt. Evans & Rothbart, 2008). Itsearviointilomakkeen täyttäjä rastittaa ohjeiden mukaisesti väittämän, mikäli väite kuvaa vastaajan mielestä häntä itseään tai jättää rastittamatta, jos

väite ei juurikaan kuvaa itseä. Aron itse asettaa testin kriteeriksi yli 14 pistettä. Tällöin testin täyttäjää mitä todennäköisimmin on HSP.

Käänsin mittarin väittämiä suomeksi, ja vaikka englanninkielentaitoni on hyvä oli itsearviointilomakkeen alkuperäisversiossa sanoja, jotka tuottivat päänvaivaa, kuten overwhelmed, frazzled ja shaky. Kaikille sanoille löytyy vastine ja useampiakin, mutta niiden nyanssi suomenkielellä saattoi olla aivan toisenlainen kuin niiden englanninkielisessä versiossa. Alkuperäistä itsearviointilomaketta ja käännösversioitani (liite 2) vertailemalla, on mahdollista arvioida käännökseni onnistuneisuutta.

Lisäksi alkuperäisessä mittarissa oli muutamia tyypillisiä ”tai”-väittämiä, jotka normaalisti tekevät kysymykseen vastaamisen osallistujan näkökulmasta vaikeaksi. Väittämässä 27 esimerkiksi ”When I was a child, my parents or teachers seemed to see me as sensitive *or* shy”.

Alkuperäisversioon yksi tekemäni muutos oli se, että tarjosin osallistujille mahdollisuuden vastata sekä ”kyllä” että ”ei” (ks. Payne, 1951). Aronin testissä rastitetaan ruutu vain, jos väittäjä koetaan itseä kuvaavaksi. Käänsin ensin väittämiä myös positiivisista lausemuodoista negatiivisiksi, mutta päädyin kääntämään ne takaisin alkuperäismuotoon. Vain yksi väite jäi negatiiviseen muotoon (väittäjä nro 9). Negatiivisen väittämän ”Kovat äännet eivät aiheuta minulle epämukavuutta” vastausvaihtoehtoina ”kyllä” tai ”ei” olivat huonot, joten selittäväksi tekstiksi laitoin ohkeen ”kyllä = samaa mieltä, ei = eri mieltä”.

Lisäarvoa itsearviointimittari antoi HSP-aihetta avaavana ja muistoja sekä ajatuksia herättävänä erityisesti niille, jotka ilmoittautuivat halukkaaksi vastaamaan sähköpostikyselyyn (Payne, 1951).

Kvalitatiiviseen osuuteen laadin sähköpostikyselyä varten avoimet kysymykset, sillä valmista mittaria ei akselilla HSP – goodness of fit ollut saatavilla. Osallistujille (N=17) lähetetty kysely löytyy liitteenä (liite 3). Johtuen siitä, että ensimmäisen aineistoni kato oli huomattava, on liite 3 viimeisille vastaajille lähetetty versio lomakkeesta. Tämä versio poikkeaa alkuperäisestä kyselystä vain palautuspäivämäärän mukaisesti sekä siten, että sana ”aistiylherkkyys” oli muutettu muotoon ”aistiherkkyys” yhden vastaajan koettua sanan ensimmäisen muodon liian tuomitsevaksi. Sanan vaihtamiseen vaikutti

myös se, että aistiyliherkkyys on lääketieteellinen termi, jota käytetään sille spesifisti tarkoitettussa yhteydessä (*sensory defensiveness* tai SPD eli *sensory processing disorder*).

Kyselyn kysymysten laatiminen osoittautui erittäin haastavaksi. Jyrinki (1976) mainitseekin, että kyselyn laatimisessa tutkija joutuu tekemään päätöksiä, jotka liittyvät kysymyksen sisältöön, kysymyksen sanamuotoon, kysymyksen tekniseen muotoon ja kysymyksen sijaintiin lomakkeessa. Työstin viikkojen kuluessa erilaisia paperiversioita erityyppisistä kysymyksistä. Mieltäni painoi se, etten voi täysin olla varma siitä, että tutkittavat ymmärtävät kaikki käsitteet samalla tavalla, toisaalta taas liiallinen avaaminen ja kuvailu saattaa olla monin tavoin johdattelevaa.

Päädyin liittämään lyhyen johdannon avoimiin kysymyksiin. Laitoin avoimet kysymykset vastaajille yhdellä kertaa. Emootioihin ja henkilökohtaiseen historiaan liittyvissä avautumisissa voi psyyke nimittäin kuormittua, ja yksilö voi henkisesti väsyä tai mennä lukkoon. Tämä olisi saattanut vaikuttaa osallistujien halukkuuteen jatkaa tutkimuksessa. Toimittaessani kysymykset kerralla pystyivät vastaajat kertaluontoisesti päättämään, kuinka paljon haluavat aikaa ja voimavaroja kyselyyn käyttää.

4 AINEISTON ANALYYSI

Kvantitatiivisen osuuden itsearviointilomakkeet kävin manuaalisesti läpi analysoiden lomakkeiden vastaukset Aronin (1996) kriteereillä (HSP = jos tulos on enemmän kuin 14). Prosentuaali laskettiin niiden osallistujien lomakkeista, joissa kaikkiin väittämiin oli vastattu.

Avoimia vastauksia analysoin hyödyntäen teoriasidonnaista sisällönanalyysiä (Tuomi & Sarajärvi, 2004). Sisällönanalyysillä pyritään systemaattisiin ja mahdollisimman objektiivisiin päätelmiin verbaalisesta kommunikatiivisesta aineistosta (Tuomi & Sarajärvi, 2004). Tarkoituksena on ensin hajottaa aineisto osiin, käsitteellistää se ja tämän jälkeen järjestää aineisto uuteen, tiiviiseen ja loogiseen muotoon ja tuottaa selkeä, sanallinen kuvaus ilmiöstä. Analyysin tarkoituksena on informaatioarvon lisääminen ja mahdollisesti epäloogisestakin aineistosta pyritään luomaan yhtenäinen kokonaisuus.

Laadullisen aineiston analyysin tavoitteena oli teoriasidonnaisesti lisätä ymmärtämystä HSP-ihmisistä ja heidän kokemastaan itsensä ja ympäristön yhteensopivuudesta sen mukaan, mitä he itse aiheesta kertovat. Tarkoituksena oli jäsentää aineistosta käsin ne teemat, jotka ovat merkityksellisiä tutkimuksen kannalta.

Teoriasidonnaisen sisällönanalyysin kolme työvaihetta ovat aineiston redusointi eli pelkistäminen, klusterointi eli teemoittelu ja abstrahointi (Tuomi & Sarajärvi, 2004). Aineistoni ei juurikaan tarvinnut redusointia, sillä materiaali oli hankittu tätä tutkimusta varten. Tutkimukseen osallistujat olivat vastanneet keskitetysti heille suunnattuihin kysymyksiin, pysyen aiheessa.

Esiluennat kohdistuivat koko aineistoon. Niiden tarkoituksena oli saada kokonais käsitys siitä, millaisia asioita osallistujajoukko oli tuonut esille vastatessaan avoimiin kysymyksiin. Esiluentakertojen jälkeen siirryin luokitteluun.

4.1 Luokittelu

Sisällön analyysin ensimmäisessä osassa eli luokittelussa kiinnitin systemaattisen luennan avulla huomiota työni pääkäsitteisiin ja niihin liittyviin ilmiöihin, etsien samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia. Teorialähtöisen analyysin tavoitteena oli tutustua raakamateriaaliin. Raakamateriaalin kautta nostetaan teoriassa esiintyneiden käsitteiden valossa materiaalissa esiintyviä mainintoja. Tämän jälkeen katsotaan

tutkimuskysymyksen avulla millaisia havaintoja materiaalista lisäksi löytyy, ja millaisia kokonaisuuksia ne muodostavat (Tuomi & Sarajärvi, 2004).

Klusterointi jakautui tutkimuksessani kolmeen erilaiseen teemaan ja vaiheeseen: *emootioihin, HSP-piirteisiin ja goodness of fit* -kokemuksiin eli yhteensopivuuteen sosiaalisten ja muiden kontekstien kanssa. Goodness of fit -kokemusten kohdalla kiinnitin huomiota erikseen myös HSP-miesten oman sukupuolensa sopimisesta sosiaalisiin konteksteihin ja yhteiskuntaamme ylipäänsä.

Kaikissa kolmessa vaiheessa työn kohteena oli avointen kysymysten kautta saatu koko aineisto.

Ensimmäisessä vaiheessa teemoittelin aineiston emootio-kokemusten mukaan. Etsin sieltä tunteiden kokemiseen liittyviä mainintoja. LeDoux kirjoittaa näin (1998, 39): “Minds have thoughts as well as emotions and the study of either without the other will never be fully satisfying.”

Tutkimuskysymysteni kohteina eivät varsinaisesti olleet emootiot. Katsaus emootioihin toi tärkeitä taustamateriaalia muille kategorioille, erityisesti myöhemmin syntyneiden suojaavien tekijöiden ja itsetunnon dikotomisen rakentumisen ymmärtämiselle. Emootio-teeman vahvuus oli sen tarjoama perustavanlaatuinen lisä ymmärrykseen, jonka pohjalta pystyi hahmottamaan paremmin HSP-piirteitä ja goodness of fit -kokemuksia ja niiden merkityksellisyyttä vastaajalle.

Luin avointen kysymysten vastaukset ja alleviivasin vastauksista maininnat, jotka liittyivät tunneilmaisuihin mm. emootio-sanojen (pelotti, iloinen jne.) kautta. Lisäksi kiinnitin huomiota verbeihin, kuten tuntea ja kokea. Siirsin tunneilmaisut erilliseen tiedostoon, redusoiden ilmaisuja silloin, kun se oli tarpeellista. En lähtenyt luomaan emootioista erittelyjä tai luokkia.

Toisessa systemaattisen luennan vaiheessa etsin vastauksista tyypillisiä HSP-piirteitä neljän eri teeman mukaisesti:

- 1) aistiherkkyys (SPS)
- 2) univaikeudet

- 3) ylikuormittuminen
- 4) introverttiys ja/tai ujous

Tavoitteenani oli saada käsitys siitä, mitä näistä HSP-piirteistä osallistujajoukko toi esille ja millaisissa konteksteissa. Olin ottanut kopiot raakamateriaalistani, joten lähestyin näitä HSP-piirteitä ilman aiempia emootio-merkintöjäni. Toimin näin, sillä halusin, etteivät aiemmat merkintäni olisi ainakaan visuaalisesti ohjanneet tarkkaavaisuuden kohdentamistani ja häirinneet huomiokykyäni.

Viimeisen eli kolmannen teemoittelun kohteena olivat goodness of fit -kokemukset. Alleviivasin sekä hyvät että huonot goodness of fit -kokemukset. Piirsin kaksi eri käsitekarttaa: *goodness of fit* ja *poorness of fit*, joihin liitin vastaajien ilmaisut niistä henkilöistä sekä muista konteksteista, joissa he itse olivat kokeneet yhteenkuuluvuutta tai erillisyyttä. Tämän jälkeen tarkastelin myös koettua yhteensopivuutta suomalaisuuteen ja suomalaiseen yhteiskuntaan.

Teemojeni perusteella näkyi aineistossa yhtenäisenä punaisena lankana kaksi tärkeää käsitettä eli *suojaavat ja kuormittavat tekijät*. Aiempien kategorioiden teemoittelujen jälkeen siirsin työssäni fokuksen suojaaviin kokemuksiin. Suojaavat kokemukset olivat osallistujien kertomuksissa ja aiemmissä kategorioissa (HSP-piirteet, emootiot, goodness of fit) yhteisenä nimittäjänä.

Tämä dikotomisuus ei välttämättä kuvaa todellisuutta täysin aukottomasti. Ihmisyyteen liittyvät kokemukset ovat dynaamisia, monisuuntaisia ilmiöitä, joille tällainen asettelu ei koskaan tuo täyttä oikeutta ilmiölle. Kaksijakoisuus toimii kuitenkin hyvin työvälineenä suojaavien kokemusten hahmottamiseen tässä työssäni. Kävin raakamateriaalini uudelleen läpi näiden johtopäätösten tuomien ryhmien mukaisesti. Pyrin etsimään niitä emootioita, jotka olivat yhteydessä vastaajien subjektiiviseen kokemukseen heitä kannattelevista ja suojaavista tekijöistä erityisherkkänä yksilönä yhteiskunnassamme. Suojaavat tekijät muodostuivat *lapsuudessa* ja *aikuisuudessa* eri tavoin, joten käsittelen näitä elämänvaiheita erikseen. Näiden kahden toisistaan poikkeavan elämänvaiheen kautta löytyi seuraava dikotominen jaottelu eli *annettu itsetunto* ja *hankittu itsetunto*.

5 TULOKSET

Kvantitatiivisessa osuudessa tutkimusjoukon 137 osallistujasta 61 sai pisteiksi yli 14 (naiset = 55kpl, miehet = 6kpl). HSP-yksilöiden osuus osallistujista oli siis 44,5% (naiset 46,6%, miehet 31,6%). Alla olevassa taulukossa (Taulukko 2) on esitelty vastausten jakaumat eri väittämien kesken. Prosentuaalit on pyöristetty lähimpään täyslukuun.

Taulukko 2. Itsearviointilomakkeen vastaukset

Väite	kyllä %	ei %	yht./kpl
1. Vahvat aistiärsykkeet (näkö, tunto, kuulo jne.) häiritsevät minua voimakkaasti.	43%	57%	138
2. Olen usein hyvin tietoinen yksityiskohdista ympäristössäni.	61%	39%	137
3. Toisten ihmisten mielialat vaikuttavat minuun.	88%	12%	137
4. Olen hyvin arka kivulle.	17%	83%	137
5. Usein kesken kiireisen päivän tunnen tarvetta vetäytyä sänkyyn tai pimennettyyn huoneeseen pakoon häiriötekijöitä, ja päästäkseni omaan rauhaan.	19%	81%	137
6. Kofeiini vaikuttaa minuun paljon.	36%	64%	137
7. Minua häiritsevät herkästi kirkkaat valot, voimakkaat tuoksut, ja vaatteiden karkeat kankaat.	48%	52%	137
8. Sisäinen elämäni on rikasta ja monitahoista.	83%	17%	137
9. Kovat äänet eivät aiheuta minulle epämukavuutta.	39%	61%	137
10. Musiikki ja taide koskettavat minua syvästi.	71%	29%	137
11. Koko hermostoni tuntuu välillä olevan niin ylikuormittunut, että minun täytyy hakeutua olemaan itsekseni.	41%	59%	137
12. Olen hyvin tunnollinen/tunnontarkka.	69%	31%	137
13. Pelästyin helposti.	39%	61%	137
14. Tulen hermostuneeksi joutuessani tekemään paljon lyhyessä ajassa.	49%	51%	137
15. Jos joku toinen henkilö kokee olonsa epämukavaksi jossain ympäristössä, tiedän usein millä tavalla saan hänet tuntemaan olonsa mukavammaksi (esim. vaihtamalla valaistusta, tai istumajärjestystä).	56%	44%	137

16. Ärsynnyn, jos muut yrittävät saada minut tekemään liian paljon asioita kerralla.	62%	38%	137
17. Yritän todella kovasti olla tekemättä virheitä tai unohtamatta asioita.	63%	37%	139
18. Vältän tarkoituksellisesti väkivaltaisia elokuvia tai TV-ohjelmia.	54%	46%	137
19. Koen epämiellyttävää hermostuneisuutta, jos ympärilläni tapahtuu paljon asioita.	33%	67%	138
20. Kova nälkä häiritsee huomattavasti mielialaani tai keskittymistäni.	65%	35%	137
21. Elämänmuutokset häiritsevät minua kovasti.	33%	67%	137
22. Huomaan, ja nautin, vienoista tuoksuista, mauista, äänistä ja taideteoksista.	73%	27%	138
23. Minusta on epämiellyttävää, jos ympärilläni tapahtuu paljon samanaikaisesti.	32%	68%	139
24. Pysin järjestelemään päiväni ja elämäni niin, etten joudu hermostuttaviin tai ylikuormittaviin tilanteisiin.	42%	58%	137
25. Minua häiritsevät vahvat ärsykkeet, kuten kovat äänet ja kaootiset näkymät.	59%	41%	138
26. Joutuessani kilpailutilanteeseen, tai ollessani tarkkailun alaisena, minusta tulee niin hermostunut, että suoritukseni taso on huomattavasti huonompi kuin normaalisti.	43%	57%	138
27. Ollessani lapsi, vanhempieni tai opettajani mielestä olin luonteeltani herkkä ja/tai ujo.	60%	40%	138

5.1 Emootiot

Perusemootiot ovat yleisinhimillisiä kokemuksia ja näkyivät vastauksissa monipuolisesti. Häpeä esiintyi teksteissä taajaan sekä herkkyyden, arkuuden että ujouden yhteydessä. Eräs osallistujista pysähtyi pohtimaan, että olikohan syyllisyudentunne sisäsyntyistä, sillä se oli niin voimakasta jo pienestä pitäen. Monen osallistujan tekstissä häpeä ja erilaisuuden tunne liittyivät selkeästi heihin suunnattuihin odotuksiin ja ympäristön avoimeen paheksuntaan. Myös omien vanhempien käytöksessä näkynyt häpeily oman lapsen arkuudesta tai herkkyydestä aiheutti epämukavuutta.

Vastauksissa heijastui selkeä kahtiajakoisuus eli bivalenttius omiin HSP-piirteisiin ja myös omaan emotionaaliseen herkkyyteen.

”Kuitenkin koin valtavia onnenhetkiä yksin ollessani esim. luonnossa ja musiikkia kuunnellessani. En usko, että olisin kokenut mitään niin upeaa, ellen olisi niin herkkä.”
N13

”- - koin herkkyyden lähinnä hyvin epätoivottavana, hävettävänä ja piiloteltavana asiana. - - Herkkyyden piilottelemisen vei aivan valtavasti energiaa, kun piti näytellä olevansa kuten muutkin.” N15

Oman emotionaalisen herkkyyden kautta koettiin syvää traumaa, mutta toisaalta myös syvää onnea. Kokemukset itsestä HSP:nä intrapersoonallisesti ja interpersoonallisesti mm. sosiaalisissa konteksteissa olivat selvästi laadultaan erilaisia lapsuuden ja aikuisuuden välillä. Tässäkin oli nähtävissä aineistossa esiintyvä selkeä kahtiajakoinen kaava.

5.2 HSP-piirteet

Vastaajat kuvasivat kaikkien ulkoisten aistien herkkyykokemuksia (haju, maku, kuulo, näkö ja tunto). Kuuloaistimusten herkkyydestä raportoi neljä osallistujaa sekä positiiviseen että negatiiviseen suuntaan.

”Musiikintunnilla - - pidin kuulokkeita päässäni. - - Siihen aikaan minulla ei ollut korvatulppia, ja ne kuulokkeet suodattivat ääniä hyvin. En kestänyt silti kokonaista musiikintuntia edes ne päässä. - - Musiikillinen lahjakkuuteni kuitenkin peittosi

vieroksunnan – onneksi!” N12

Hajuaistimusten herkkyydestä raportoi yksi tutkittava, tuntoaistista neljä, näköaistimusten herkkyydestä kaksi, makuaistista yksi.

Siitä huolimatta, ettei avoimissa kysymyksissä kysytty erikseen unesta tai siihen liittyvistä vaikeuksista yksi osallistuja kuitenkin kuvasi sisätuntoon liittyvistä univaikeuksista, ja toinen osallistuja tunto- ja kuuloaistiin liittyvästä vaikeudesta nukkumisessa. Näiden lisäksi yksi osallistujista mainitsi ylikierroksille virittymisen ja siitä seuraavat nukahtamisen vaikeudet.

Herkkyyks toi mukanaan myös HSP-yksilöille tyypillisen ylikuormittumisen ja väsymisen. Ylikuormittuminen liittyy usein sensoriärsykkeiden prosessoinnin herkkyyteen ja kognitiivisen prosessoinnin syvyyteen, sekä univaikeuksiin – HSP tarvitsee usein paljon lepoa, sillä nukahtamisen vaikeudet ja unenlaatu saattavat heikentää kunnollisen levon saamista. Aiemmin mainitun sosiaalisen ylikuormittumisen lisäksi moni kuvaili muunkinlaista ylikuormittumista liian kireän työtahdin takia, vireystason laskiessa illalla, sekä toisten tunnetilojen aistimisen myötä. Tämä näkyi yhdeksän vastaajan teksteissä. Aikuistuuessaan ja omien rajojen asettamisen ja kunnioittamisen myötä moni oli löytänyt tavan elää tämänkin piirteen kanssa, kuka vähentämällä työmäärää, kuka välttelemällä tarpeettomia sosiaalisia tilaisuuksia.

Aistiherkkyyksien jälkeen laadin listan siitä, miten yksilö kuvailee omaa luonnettaan akselilla ekstroversio – introversio. Lisäksi tein erillisen listan maininnoista, joissa vastaaja määritteli itsensä ujoksi. Näiden listojen tehtävänä oli kartoittaa ujouden ja introverttiyden määrää vastaajissa. Introverttiyys eroaa paikoitellen ujoudesta. Sen komponentteja ovat omissa oloissa viihtyminen (verrattuna sosiaaliseen interaktioon), varautuneisuus sosiaalisessa tilanteissa eli sosiaalinen inhibitio ja omiin oloihin vetäytymisen tarve (”akkuja lataamaan”). Ylikuormittuminen sosiaalisista tilanteista onkin yksi introvertin tyypillisistä ominaisuuksista, ja tämä näkyi aineistossanikin. Pelkkä ujous ei riitä kriteeriksi introverttiydelle, eikä ujous ole introverttiyden synonyymi.

Suoraan itsensä ujoiksi mainitsevia oli aineistossani 12 osallistujaa, mutta epäsuorin ilmaisuin sosiaalista inhibitiota oli enemmän:

”Ystävystyminen saattaa olla hidasta, koska olen alkuun varautunut.” N4

Näitä suoria tai epäsuoria ilmaisuja löytyi 15 vastaajan teksteistä. Introvertiksi suoraan itseään kuvaili teksteissä kaksi osallistujaa, mutta selkeitä introvertti-piirteitä oli aineistossa huomattavasti enemmän. Tarkkaa lukumäärää introverteille en voinut laskea, sillä minulta puuttuivat tarkat introverttiyden kriteerit. Yksikään vastaajista ei kuvaillut itseään ekstrovertiksi tai ulospäinsuuntautuneeksi ja vain yhdellä oli lapsena laaja kaveripiiri.

5.3 Yksilön ja ympäristön yhteensopivuus

Goodness of fit eli yhteensopivuus ja/tai sen puute näyttäytyivät aineistossa kaikissa aiemmin kuvailluissa sosiaalisissa konteksteissa. Jokainen näistä konteksteista saattoi olla painoarvoltaan kuormittava, suojaava tai molempia.

”Olen tosiaan siitä onnellisessa asemassa, että minut on hyväksytty lapsena ja aikuisenakin oman lapsuudenperheeni puolesta juuri tällaisena.” N8

Goodness of fit -kokemusten painoarvo ja merkitys olivat aineistossa selkeitä. Erityisesti ensisijaisten huoltajien tärkeys osoittautui teksteissä merkittäväksi, ja niissä esiintyvä poorness of fit kaiheri tutkimusjoukossa monen vastauksissa yhä aikuisiällä, erityisesti miehillä suhteessa isäänsä.

Erityisesti miehet painottivat isä-poika -suhteen ongelmia surua ja häpeää aiheuttavana ilmiönä. Vaikka vastaajien teksteissä esiintyi äitienkin suuntaan poorness of fittiä, ei se korostunut teksteissä niin merkittävänä kuin isän paheksunta poikiensa elämässä. Myös poikien keskeisissä vertaisryhmissä herkkyyys koettiin epätoivottavana piirteenä.

” - - isäni yritti aika usein karaista minua väkivaltaisesti pois tuota herkkyyttä ihan fyysisesti tai sitten henkisesti rankasti arvostelemalla tai olemalla julma. - - äitinikin koki herkkyyden - - epätoivottavana ominaisuutena.” N15

”En ole koskaan kokenut vastaavani ympäristön odotuksia, etenkin isäni odotuksia. - - Muistan edelleen sen kiihkeän tunteen, kun halusin niin kovasti olla isäni poika ja osoittaa olevani hänen arvoisensa.” N16

”Mutta poikien kesken herkkyyks oli nuoruudessa hirvittävä asia, ja jouduin usein heti kiusatuksi.” N17

Ystävillä, kavereilla, seurustelukumppaneilla ja muilla vertaissuhteilla oli selkeästi psykologisesti korjaavan kokemuksen tunnusmerkkejä – mikäli kotoa ei oltu saatu arvonantoa, löytyi hyväksyntää ja arvostusta vertaissuhteista. Aineistosta kuvastui tyypillinen jaottelu vertaisten kesken: oli erikseen *ystäviä, kavereita ja luokkakavereita*. Sisärukkaset saivat hyvin vähän tilaa vastaajien teksteissä.

Introverttiyden ollessa hyvin vahvana elementtinä läsnä aineistossa, nämä korjaavat kokemukset muodostuivat usein muutamassa tai jopa vain yhdessä ystävyysuhteessa, joka riitti tarjoamaan suojaavan tekijän kuormittavuustekijöitä vastaan ja eheyttävän kokemusta omasta arvosta erityisherkkänä – ”erilaisena” ja ”outona”.

Läheisten ihmissuhteiden tuoman rikkauden lisäksi saattoi ystävyys tai parisuhteen katkeaminen olla myös helpotus, mikäli se koettiin rajoittavaksi ja epätasapainoiseksi, eikä siinä ollut tilaa olla aidosti oma itsensä.

Tunne sopimisesta suomalaisen yhteiskuntaan jakoi sekin osallistujat sekä hyvään yhteensopivuuteen että huonoon. Osa vastaajista koki sekä osittain sopivansa yhteiskuntaamme ja toisaalta osittain ei. Hiljaisuus koettiin suomalaiseksi piirteeksi, mutta toisaalta herkkyyks ja tunnerikkaus miellettiin epätoivottaviksi muiden silmissä.

”Tuntuu kuin suomalaisuudessa olisi jokin erityinen ongelma herkkyyden ja tunteiden kanssa.” N15

Kansalaisuutta ja maata pienemmässä mittakaavassa myös paikkakunnan vaihto tarjosi

eheytyksen mahdollisuuksia, leimaantumisen irtipääsemisen kautta ja yhteensopivuuden lisääntymisen myötä.

5.4 Suojaavat tekijät lapsuudessa

HSP-piirteisiin liittyviä lapsuuden suojaavia tekijöitä esiintyi teksteissä vähän. Oma erityisherkyys koettiin lapsuusaikana dikotomisena, ja aineistossa esiintyikin kuvauksia siitä, miten oma herkkyys mahdollisti suurimmat onnenhetket luonnossa tai musiikkia kuunnellen. Introverteille ja ujoille tyypillisesti onnenhetkien kuvailut keskittyivät usein johonkin yksin koettuun hetkeen tai kahdenkeskeiseen hetkeen tärkeän aikuisen tai vertaisen kanssa.

Aineistossa esiintyi HSP-piirteistä myös muiden ihmisten tunnetilojen herkkää aistimista ja herkkyyttä ympäristön sosiaalisille ristiriidoille. Tämä kokemus oli monelle henkisesti raskasta ja rasittavaa, mutta samalla siitä löytyi myös vahvuus empatian ja sosiaalisten taitojen kehittyessä. Aineistoni osallistujista muutama mainitsi myös, että muiden ihmisten tunnetilojen aistiminen aiheutti sen, että omat tarpeet piti siirtää syrjään. Omat tarpeet koettiin lisäkuormittajiksi esim. vanhempien jo muutenkin kuormittuneessa elämäntilanteessa tai herkkyyden ollessa vastaajan mukaan epätoivottava piirre muiden silmissä.

Lapsuudessa sosiaaliset kontekstit olivat pääasiassa yksilöntahdosta riippumattomia eli jollakin tapaa sattumanvaraisia: lapsi syntyi tiettyyn perheeseen ja tietylle seudulle, joutui tiettyyn vertaisryhmään naapurustossa ja koulussa, sekä oli tiettyjen sukulaisten ja muiden aikuisten henkilöiden ympäröimä. Lapsuus-kategoriaani sisältyy myös nuoruusajan kokemukset, sillä sama täysivaltaisen subjektin valinnanvapauden puute kuvastui niistäkin.

Goodness of fit perheessä joko yhden tai molemman vanhemman, tai muun huoltajan kanssa oli yksi lapsuuden merkittävimmistä suojaavista tekijöistä. Perheen hyväksyntä näkyi siinä, ettei omaa persoonaa koettu oudoksi, ja toisaalta paheksunta sai yksilön selkeän tietoiseksi erilaisuudestaan. Myös muut aikuiset ihmiset saattoivat tarjota lapselle turvaa ylikuormittumiselta.

”Minun suureksi onneksi lähipiirissäni oli yksi aikuinen, joka osasi tukea minua siten

että koin olevani hyväksytty oma itseni.” N1

Lapsuudenperheen ja erityisesti ensisijaisten hoitajien vaikutus sisäiseen eheyteen näkyi osallistujien teksteissä. Tämä *annettu* itsetunto ensisijaisessa kiintymyssuhteessa oli läsnä vahvana elementtinä toisissa teksteissä. Toiset osallistujat olivat kokeneet nimenomaan päinvastaista lapsuudenperheessään ja osa myös näytti sisäistäneen heille annetun huonouden tunteen.

Goodness of fit saattoi muodostua sekä persoonallisuuksien samankaltaisuuksien että erilaisuuksien kautta. Samanlaisuus läheisten kanssa saattoi olla sekä kuormittava että suojaava tekijä. Eräs osallistujista kirjoittikin, että hänen isänsä selkeästi häpesi omaa herkkyyttään ja siirsi tämän häpeän myös poikansa kannettavaksi.

”Isäni on myös mielestäni erityisherkkä, eikä valitettavasti ole osannut kovin hyvin integroida tuota herkkyyttään vahvuudeksi itseensä - - ” N15

Muutama taas painotti sitä, että herkän vanhemman tai isovanhemman oli helppo ymmärtää herkkää lasta. Toisen herkän ihmisen kohtaaminen hyväksyvässä ilmapiirissä muodosti suojaavan tekijän lapselle.

Varhaisen kiintymyssuhteen painoarvo onkin laajalti tutkittu ja tunnustettu psykologiassa. Vaikka osallistujien muistikuvat eivät ylläkään elämän ensimmäisiin vuosiin, tuli silti teksteissä esille vanhemman tai ensisijaisen huoltajan tärkeys lapsuuden aikaisissa muistoissa. Muut kokemukset tuntuivat teksteissä esiintyvän yksilöllisemmin painottuneina. Miesten teksteistä nousi korostuneena esille, miten tärkeitä isän hyväksyntä ja arvostus on kasvavalle pojalle ja nuorelle miehelle. Naisten teksteistä ei vastaavaa painottunutta äidin kaipuuta ollut löydettävissä. Yksi osallistuneista naisista mainitsi tosin ymmärtävänsä, että on luultavasti helpompaa olla herkkä nainen kuin herkkä mies tässä yhteiskunnassa. Näin sukupuoli toimi erityisherkälle suojaavana tekijänä.

Kiintymyssuhteiden tärkeyttä on psykologiassa käsitelty laajalti. Tämän työn puitteet eivät salli kiintymyssuhteiden syvempää käsittelyä.

Lapsuuden aikaiset kokemukset ystävien, kavereiden ja luokkatovereiden joukossa olivat

nekin sekä kuormittavia että suojaavia. Monelle riitti vain yksi ystävä tai pieni kaveripiiri.

”Aina on ollut ainakin se yksi ystävä.” N2

Toisille läheinen ystävä taas oli rasite heiltä saatavan arvostelun ja paheksunnan takia. Vertaisten merkitys suojamuurina tuli esiin myös esim. kouluympäristössä. He saattoivat torjua tai lopettaa vakavaa kuormitusta aiheuttavia tapahtumia, kuten koulukiusaamista. Melkein jokainen tutkimukseeni osallistunut oli kokenut kiusaamista lapsena ja/tai koulussa. Kiusaamisen alettua jakautui tästä kaksi erilaista polkua: toiset olivat onnekkaita, ja heillä oli elämässään joko aikuinen tai vertainen, joka sai kiusaamisen loppumaan. Toisilta tämä suojaava tekijä puuttui ja kiusaaminen jatkui pitkälle yläasteelle ja lukioon.

f5.5 Suojaavat tekijät aikuisuudessa

Aikuisuuden suojaavien tekijöiden tärkeimmäksi pääkategoriaksi muodostui itse aikuistuminen, ja sen kautta kaksi alakategoriaa: itse valitut sosiaaliset kontaktit (ja niiden kautta koettu goodness of fit) ja aikuistuneen ihmisen elämäkokemus ja perspektiivi elämään. Näiden kolmen kautta muodostui suojaavista tekijöistä aikuisuudessa hyvin erityyppinen verkosto, jossa myös HSP-piirteet nähtiin merkityksellisinä ja niille tarjoutui uudenlainen asema yksilön elämässä. Aikuisuuden myötä lisääntyivät mahdollisuudet etsiä ja löytää erilaisia suojaavia ja korjaavia kokemuksia.

HSP-piirteet esiintyivät aikuisuudessa jokseenkin toisenlaisessa valossa verrattuna lapsuuden kokemuksiin. Oma vahva emotionaalinen kokeminen koettiin rikkaudeksi. Osallistujat olivat löytäneet herkkydestä vahvuuksia, sekä sosiaalisten taitojen kehittyessä että ymmärtämisen lisääntyessä. Herkkyys kääntyi voimavaraksi, kun herkkyuden goodness of fit sosiaalisissa konteksteissa muuttui paremmaksi. Tämä tapahtui seuran ja harrastusten valikoimisen kautta. Ensisijaisilta huoltajilta osa sai lisääntyntä arvostusta ja hyväksyntää. Aikuistumisen myötä myös suhde sisaruksiin saattoi muuttua toisella tavalla merkitykselliseksi.

Osallistujat kirjoittivat aikuisuuden tuoneen mukanaan lisääntyneitä itsetuntemusta: omien vahvuuksien löytämisen ja oman persoonan lempeämmän hyväksymisen. Tämä hyväksyntä ulottui itsen lisäksi muihin erilaisuuden ymmärtämisen kautta ja häpeän tunteen karsiutuessa. Itsetuntemuksen lisääntyessä myös itsesuojelu lisääntyi ylikuormittumisen ja muun henkisen painolastin vähentämiseksi. Osallistujat kirjoittavat omien rajojen hyväksymisestä, niiden kunnioittamisesta mm. riittävän levonsaannin myötä ja omien voimavarojen tiedostamisen myötä. Itseä oltiin opittu myös puolustamaan muilta.

Aikuistumisen tärkeä näkökulma oli myös tietoinen pyrkimys muutokseen ja eheytymiseen mm. terapian ja henkisen kasvun ryhmien avulla. Vastaajien teksteissä kuvastui myös joissakin tapauksissa pyrkimys sosiaalisemman elämän opetteluun. Osa taas hyväksyi rauhallisesti tarpeensa omaan rauhaan, kunnioittaen näin omaa introverttiyttään.

Kaiken kaikkiaan aikuisuutta tuntui kuvastavan pyrkimys eheytymiseen, positiiviseen elämänasenteeseen ja oman historian ja persoonan myönteiseen integroimiseen osaksi arvokasta elämää HSP-ihmisenä. Toisaalta vastaajien teksteistä kuului myönteisenä se, että oma herkkyyks on auttanut muiden herkkien kohtaamisessa ja ymmärtämisessä.

Goodness of fit näyttäytyi aikuisuudessa valikoinnin kautta hiukan toisenlaisena kuin lapsuudessa. Suhde vanhempiin saattoi parantua heiltä saadun lisääntyneen hyväksynnän kautta, ja ystävyysuhteet sekä vertaiskontekstit oli mahdollista valita itse. Ystävyysuhteissa tuli aikuisuuden kautta myös toisilta saatu lisääntynyt ymmärtämys ihmisyyden herkille puolille. Parisuhde saattoi tuoda toisille turvallisen paikan olla myös herkkä. Yksi osallistuja koki rajoittavan ja epähyväksyvän parisuhteen päättymisen vapauttavaksi.

Asuinpaikan valinnan kautta yhteiskunnallinen konteksti saattoi muuttua ja parantaa tätä osa-aluetta goodness of fitistä, oli kyse sitten maastamuutosta tai maaseudun ja kaupungin välisestä erosta ilmapiirissä. Vastausmateriaalissa esiintyi myös usko siihen, että yhteiskunnan ilmapiiri herkkyyden suvaitsemisessa on muuttumassa.

Tärkeänä osatekijänä aikuisuudessa oli tiedon saaminen HSP-ilmioistä. Tieto HSP:stä vapautti monet vääränlaisuuden taakasta ja toi lohdutusta henkilökohtaiseen kipuun omasta erilaisuudesta. Osallistujista kuusi mainitsee teksteissään suoraan sen eheyttävän ja helpottavan vaikutuksen, jonka he kokivat ymmärtäessään, että eivät ole yksin, eivät

ainoita tai irrallisia, vaan että kaikelle tälle on yhteinen nimittäjä. Tietynlainen emansipaatio ja voimaantuminen oman erityisherkkyyden ymmärtämisessä oli teksteissä selvästi nähtävissä.

”Luulin viime vuoteen saakka, että erilaisuuteni johtuu keskushermoston kehittymättömyydestä - - .Tuntuu kuin vuosikymmenien taakka olisi hitaasti nousemassa hartioilta!” N16

” HSP- ”diagnoosi” 1,5v. sitten auttanut valtavasti. Herkkyyden oivaltaminen on tuonut enemmän positiivista ajattelua ja myös ymmärrystä. ” N17

Analyysini mukaan goodness of fit muodostaa yhden kokonaisuuden suojaavista tekijöistä HSP-yksilöiden elämässä. Se kietoutuu annettuun itsetuntoon, joka varhaisen kiintymyssuhteen luomien mahdollisuuksien ja rajoitteiden myötä luo leimaa koko elämälle.

Goodness of fit toimi siis kahdella tavalla eheyttävänä: se saattoi helpottaa merkittävässä ihmissuhteissa koettua poorness of fitiä luomalla toisia konteksteja, joissa yksilö sai kaipaamansa hyväksyntää ja arvostusta. Sosiaalisen yhteenkuulumisen lisäksi se samalla sisäisesti eheyttää yksilön käsitystä itsestään. Ihminen on kuitenkin sosiaalinen eläin, joka tarvitsee paikan, jossa kokee olevansa hyväksytty ja toivottu.

5.6 Annettu ja hankittu itsetunto

Suojaavien kokemusten myötä muodostui aineistosta kaksi kategoriaa eli *annettu itsetunto* ja omalla toiminnalla saatu *hankittu itsetunto*. Annettu itsetunto ja hankittu itsetunto muodostuivat selkeästi eri tavoin lapsuudessa ja aikuisuudessa. Tästä syystä käsittelen nämä kaksi elämänvaihetta erikseen.

Annettu itsetunto eroaa hankitusta itsetunnosta. Annettu itsetunto ilmeni teksteissä lapsuudenperheen, sukulaisten, muiden aikuisten sekä vertaisten tarjoamana kokemuksena omasta arvokkuudesta juuri sellaisena kuin on. Kääntöpuolena *poorness of fit* näissä tapauksissa aiheutti kipeitä tunteita, joita osallistujat kuvailivat vältelleensä eri

tavoin kehittynein *coping*-keinoin, joilla yksilö pyrki selviämään kuormittavista tilanteista. Näitä olivat oman minuuden tai sen osien piilottelu, omien tarpeiden syrjään laittaminen, sosiaalisten ”tuntosarvien” kehittäminen, rukoukset ja omiin oloihin tai ajatuksiin vetäytyminen.

Annettu itsetunto liittyi sekä lapsuudessa että aikuisuudessa toisten ihmisten hyväksyntään ja arvostukseen. Näillä oli selkeä merkitys siinä, miten erityisherkkä koki persoonallisuutensa.

Hankittu itsetunto muodostui lapsuudessa koulumenestyksen kautta sekä menestymisestä taide- ja urheiluharrastuksissa. Vertaisryhmänarvonantoa ja hyväksyntää saattoi saada liikunnallisuuden ja läheisen ystävyysuhteen kautta.

Aikuisuudessa hankittu itsetunto muodostui aikuistumisen monista osatekijöistä: lisääntyneen itsetuntemuksen myötä omat rajat ja niiden kunnioittaminen saivat paremmin sijaa elämässä. Aikuisuus salli myös mahdollisuuden suuntautua annetun ja hankitun itsetunnon luokse oman tietoisien valikoinnin kautta. Aikuisuuden teksteistä kuvastui myös ymmärryksen, hyväksynnän, anteeksiannon ja empatian lisääntyneet sävyt niin itseä kuin muita kohtaan. Koulutus, työ ja läheiset ihmissuhteet sekä omaan minuuteen sopivat harrastukset toivat eheyttäviä kokemuksia samoin kuin omaa persoonaa tukevia elementtejä. HSP:stä saatu tieto oli monelle tärkeä hetki elämässä.

5.7 Tulosten koontia

Aineiston analyysi toi vastauksista esille erilaisia kytköksiä HSP-piirteiden ja goodness of fit -kokemusten välillä. Näihin liittyivät erityisesti aistiherkkyys ja introverttiys. Nämä kaksi elementtiä vaikuttivat sekä positiivisesti että negatiivisesti koettuihin goodness of fit -kokemuksiin. Kokemusten luonteeseen vaikutti voimakkaasti ympäristön tapa suhtautua näihin erityisherkkien ominaisuuksiin. Voimakas emotionaalinen reagoivuus tuli myös näkyville emotionaalisen teeman kautta. Goodness of fit ja HSP-piirteet jakoivat aineiston kokemukset kolmella dikotomisella tavalla:

- 1) suojaavat ja kuormittavat kokemukset
- 2) annettu ja hankittu itsetunto
- 3) lapsuus ja aikuisuus.

Tutkimukseen osallistuneiden teksteissä oli voimakkaasti läsnä psykologisista elementeistä kuormittavuus, haavoittuvuus, herkistyminen ja korjaavat kokemukset. Teksteissä ilmeni myös yksilöllisiä temperamenttiin ym. liittyviä haavoittuvuus- ja kuormittavuustekijöitä, jotka liittyvät yksilön reagointiin ja tilannetulkintaan. Näiden kuormitustekijöiden lisäksi kokonaiskuormituksen yksilön psyykelle muodostivat myös poorness of fit -kokemukset ja muut mahdolliset kuormittavuustekijät. Näistä ympäristön kuormittavuus liittyy olennaisesti siihen fyysiseen ja sosiaaliseen ympäristöön, johon yksilö syntyy. Kuormittavuustekijät ovat läsnä jokaisen ihmisen elämässä niin ulkoisina kuin sisäisinä kokemuksina, eikä näitä pystytä täysin poistamaan. Ne ovat osa ihmiselämää. Myös goodness of fit on osittain sattumanvaraista, eikä synnynnäiseen temperamenttiinkään voida vaikuttaa. Voidaan vain etsiä keinoja, joilla tukea yksilön hyvinvointia – myös vanhempien hyvinvointia, sillä materiaalini osoitti selvästi, miten vanhempien oma kuormittuvuus vaikutti mahdollisuuteen kohdata oma lapsi rakastavasti.

Suojaavat tekijät taas ovat niitä asioita, jotka auttoivat jaksamaan ja joissa yksilö koki yhteenkuuluvuutta ja hyväksyntää, sekä henkilökohtaista onnistumista ja niiden kautta saatua arvonantoa myös sosiaalisissa konteksteissa. Suojaaviin tekijöihin kuuluivat tärkeinä annettu ja hankittu itsetunto. Lapsuuden ja aikuisuuden väliset erot aineistossani olivat selkeät. Tämä osoittautui sekä suojaavia tekijöitä teemoitellessa että itsetunnon molemmissa kategorioissa.

6 POHDINTA

6.1 Tutkimuksen rajoitukset ja vahvuudet

Elaine Aronin työ HSP-aiheesta oli lähtökohtana tutkimuksessani ja lähtiessäni testaamaan hänen laatimaansa itsearviointilomaketta. Aloitin työn suomentamalla lomakkeen väittämiä. Tein aluksi siihen muutoksia, mutta palasin sitten kuitenkin Elaine Aronin alkuperäisen lomakkeen muotoon, sillä se helpottaa vertailua. Yksi virhe jäi kuitenkin yhteen väittämään (väite nro 9), jonka pian havaitsin, ja kävin SurveyMonkey-sivustolle lisäämässä selkeät vastausvaihtoehdot. Tästä huolimatta tämä virhe teki kyseisen väitelauseen tulkinnan vaikeaksi, ja kyseisessä kysymyksessä saattoi esiintyä ”virhepisteitä”. Pyrin kuitenkin tämän virheen eliminoimaan laskiessani manuaalisesti tuloksia. Yhden pisteen heitto – mahdollisen väärinymmärryksen johdosta – ei olisi ratkaisevasti muuttanut saatua prosentuaalia, sillä raja-numeraaleja oli vain vähän.

Aronin alkuperäisessä lomakkeessa oli mahdollisuus rastittaa vain, jos väitteen koettiin kuvaavan itseä. Lisäsin tähän toisenkin vaihtoehdon, ja akselilla ”kyllä – ei” tuli vastaajille yksi vastausvaihtoehto lisää. Tämä vähentää tiettyjen vääristymien esiintymistä (Jyrinki 1976; Payne, 1951), sillä tutkittavat haluavat usein auttaa ja osallistua, ja voivat turhautua, jos eivät saa aktiivisesti täyttää edes *jotain* kohtaa kyselyssä. Toisaalta tämä vastausvaihtoehtojen dikotomisuus ei välttämättä ole todellisuutta vastaavaa ja usein vastaajien voi olla vaikeata valita kumpaakaan (Payne, 1951). Vertailukelpoisuuden vuoksi muita muutoksia en kuitenkaan lähtenyt lomakkeeseen tekemään.

Osallistujan oli mahdollista myös rastittaa molemmat vaihtoehdot, ja näin tapahtuikin 13:ssa lomakkeessa. Käydessäni läpi tuloksia jäi kuitenkin epäselväksi, oliko molemmat vaihtoehdot valittu tietoisesti, vai oliko mahdollisesti *nuoli alaspäin*-näppäintä käytettäessä molemmat vaihtoehdot vahingossa rastittuneet, osallistujan pyrkiessä siirtymään sivulla alaspäin. Jäin pohtimaan, oliko järkevää antaa mahdollisuus vastata sekä että, vai olisiko pitänyt ohjeistaa vastaajia valitsemaan vain yksi vaihtoehto (vrt. Payne, 1951).

Aronin itsearviointilomake on kriittisen tieteellisestä näkökulmasta (Hirsjärvi ym., 2007, Jyrinki, 1976; Payne, 1951; Evans & Rothbart, 2008) ontuva monessa kohtaa, eikä tätä

ole järkevää ruveta tähän erittelemään. Aron tiedostaa itsekin ongelman (Aron ym., 2012), ja on laatinut spesifimmän likert-asteikkoisen version testistä, vastaten kritiikkiin muutenkin vuoden 2012 artikkelissaan. Aron painottaa myös, että itsearviointilomake on kehittynyt käytännön työn seurauksena, eikä se välttämättä tavoita kaikkia SPS:ään liittyviä ilmiöitä (Aron ym., 2012).

Itsearviointilomakkeen kulttuurisidonnaista luonnetta pohtiessa voisin kuvitella, että amerikkalaisen ja suomalaisen kulttuurin erot näkyvät myös mm. sensoriärsykkeiden määrässä niin kotona kuin muissakin ympäristöissä. Voi olla, että olemme tottuneempia pelkistetympään ja hiljaisempaan elämään – tämä saattoi vaikuttaa tulosteni korkeampaan prosentuaaliin. Muutokset alkuperäiseen mittariin olisivat kuitenkin tehneet vertailemisen vaikeaksi tai mahdottomaksi – eihän kyse olisi enää ollut samasta mittarista.

Itsearviointilomakkeen toisena heikkoutena on se, ettei se välttämättä anna kovin syvällistä tai spesifiä tietoa ilmiöstä, mutta toisaalta se voi olla osaviisautena tiellä parempaan ymmärtämiseen. Näin jälkeenpäin tarkastellen, tekisin myös käännökseeni muutoksia. Lomakkeen vahvuutena on jo aiemminkin mainittu tiedon lisääminen ja aiheen avaaminen. Tärkeätä oli myös muistikuvien ja ajatusten herättäminen kvalitatiiviseen osuuteeni osallistujissa.

Kvantitatiivista dataa tutkiessani teki mieleni tehdä jatkuvasti oletuksia ja toiveita aineistoa koskien. Kvantitatiivinen datani ei antanut minulle tätä asiaa tutkivana minkäänlaista mahdollisuutta tulkita numeraaleja omien ennakko-oletusteni, toiveitteni tai ristiriitaisten ajatusteni perusteella – data oli sitä mitä se oli, ja siihen oli taivuttava. Lisäkysymyksiäkään ei voinut esittää, vaikka niitä olisin halunnutkin tehdä. Toisaalta tämä tarjosi osallistuneille anonymiteetin.

Kvantitatiiviseen aineistooni olisi voinut lisätä elämäntilanteeseen liittyviä taustakysymyksiä (opiskelu/työ/eläke/lapset), joka olisi tuonut aineistoon lisäperspektiiviä. Tällöin olisi kuitenkin satunnaisotos ollut paikallaan, jotta taustakysymysten todellinen hyöty olisi saatu käyttöön, ja populaatiosta olisi voinut tehdä mahdollisia yleistyksiä. Näin retrospektiivisesti ajatellen olisi muutenkin pitänyt tehdä satunnaisotos, sillä nyt saatu korkea prosentuaali jäi mietityttämään.

Kvantitatiivisilla keinoilla en kuitenkaan voinut saada otetta koko tutkimastani ilmiöstä. Goodness of fit -kokemuksiin eli yhteensopivuuteen kontekstien kanssa tarvitsin avoimet kysymykset ja kvalitatiivista dataa.

Lähtiessäni tekemään tutkimustani olisin halunnut tutustua kattavasti sekä Jungin että Freudin kirjalliseen tuotantoon. Varsinkin sensitiivisyyttä ja introversiota ajatellen olisi näiden tekstien hyvä tunteminen tuonut lisää työvälineitä tutkimusaiheeni ymmärtämiseen. Aloitettuani Jungin tuotannon lukemisen ymmärsin kuitenkin, ettei aika anna myöten tutustua kummankaan elämäntyöhön riittävän syvällisesti. Uskon yhä, että näiden molempien miesten teorioiden tunteminen olisi tuonut tiedollista rikkautta työhöni. Lisäksi se olisi tarjonnut työvälineitä parempaan ymmärrykseen herkkyydestä ihmisen yhtenä ominaisuutena, sekä syvempää kykyä analysoida tuloksia.

6.2 Sähköpostikyselyn vahvuudet

Olin ajatellut tekeväni haastattelut, mutta ottaen huomioon aiheeni ja osallistujien toiveet, päädyin sähköpostikyselyyn, jossa on omat selkeät vahvuutensa. Goodness of fit ja HSP:n elementit saavat sitä koskevat ihmiset kokemaan mahdollisesti voimakkaitakin emootioita, reaktioita ja lamauttavia sekä satuttavia tunteita, kuten häpeää, yksinäisyyttä ja erillisyyttä. Jyrinki (1976) mainitseekin tärkeitä seikat, jotka ovat kyselyn vahvuuksia, ja mielestäni nämä korostuvat erityisesti tutkimukseni teeman ympärillä. Kysely antaa tutkittaville tietynlaista suojaa. Tutkimani aihealue emootioihin ja kipeisiinkin kokemuksiin liittyen lisäsi tämän suojan tarvetta. Vastaajille tarjoutui näin parempi mahdollisuus kertoa tuntemuksistaan ilman sosiaalista naamiota, tuomitsemisen pelkoa tai muuten nolatuksi tulemisen tunnetta (Jyrinki, 1976; Hirsjärvi, 2007; Payne, 1951). Psykoterapiassakin on tapana, että terapotitava ei näe terapeuttia, sillä inhimillisessä kanssakäymisessä on tyyppillistä, että muiden eleet ja ilmeet vaikuttavat ulosantiimme. Jyrinki (1976) toteaaakin, että kyselyssä haastattelijan vaikutus eliminoituu, ja se on tärkeänä kulmakivenä myös omassa työssäni.

Kyselytutkimuksessa vastaajille jää myös mahdollisuus pohtia rauhassa vastauksiaan, palata niihin, muuttaa niitä, täydentää niitä ja reflektoida kokemuksiaan (Jyrinki, 1976). On myös tärkeätä, että tutkittava kokee tulevansa kuulluksi ja saa jakaa elämänkaarensa narratiiviin eli tarinaan liittyviä kivuliaita ja positiivisia kokemuksia (Uotinen, Suutama

& Raitanen, 2004). Tämä elämänkaaren narratiivinen rakentuminen on tärkeää yksilön eheyden kannalta, ja sen avulla kuormittavat ja traumatisoivatkin kokemukset voidaan integroida korjaaviksi ja kasvattaviksi kokemuksiksi omaan minuuteen ja löytää ymmärtämystä, empatiaa ja uusia työvälineitä elämään myös yksilöllisen kivun kautta. Yksilö rakentaa näin elämästään sisäisellä puheellaan yhtenäisen tarinan, joka auttaa häntä näkemään elämänsä arvokkaana ja ainutlaatuisena kokemuksena. Jollakin tapaa pitkät ja lyhyetkin vastaukset voivat tuoda eheytymistä ja emansipaatiota ja näin henkistä hyvinvointia yksilölle. Monelle ihmiselle – kuten Aron kirjoittaa (1999) – on vapauttavaa ja huojentavaa vihdoinkin saada ilmaista niitä asioita ja tunteita, joita erilainen neurofysiologinen reagoivuus on heissä elämän aikana aiheuttanut ilman haastattelijan mukanaan tuomaa sosiaalisen tilanteen dynamiikkaa. Aronin (1999) mukaan n. 70% HSP-ihmisistä on introverteja. Sähköpostikyselyn vahvuus introverteja tutkittaessa tulee entisestään esille, sillä introvertit reagoivat usein voimakkaammin sosiaalisten tilanteiden paineisiin.

Sähköpostikyselyn ongelmana on, ettei tarkentavia kysymyksiä voi tehdä välittömästi, vaikka jälkepäin tämä onkin mahdollista. Spontaaneihin taukoihin, ilmeisiin ja muuhun ei voi tarttua, eikä niitä voi ymmärtää samalla tavalla kuin reaaliaikaisessa kanssakäymisessä. Toisaalta tämä on myös vahvuus, sillä ilmetulkinta ja muu tilannesidonnainen spontaanius on vahvasti subjektin oman tulkinnan varassa. Haastattelija voi johdatella haastattelua toisella tavalla näissä tilanteissa. Kyselytutkimuksessa tutkittava tuo vapaaehtoisesti esille sen, mikä hänen mielestään on olennaista.

Oman persoonani huomioon ottaen, sekä itseltäni täysin puuttuvat kyvyt ja kokemus suullisten haastattelujen tekemisestä tukivat myös sähköpostikyselyn valitsemista (Payne, 1951).

Kyselylomakkeeni laadintaa ohjasivat periaatteet koskien kysymyksen sisältöä, kysymysten sanamuotoa ja määrää sekä kysymysten teknistä muotoa, ja pyrin myös kiinnittämään huomiota kysymyksen sijaintiin lomakkeessa (Hirsjärvi ym., 2007; Jyrinki, 1976; Payne, 1951). Tämän lisäksi pyrin parhaan osaamiseni ja lähdekirjallisuuden avulla antamaan sopivan johdannon kyselylomaketta täyttävälle (Hirsjärvi ym., 2007; Jyrinki, 1976; Payne, 1951). Sanamäärässä pyrin Paynen (1951, 136) ohjeistuksen mukaiseen malliin (20 words or less), ja tämän lisäksi pyrin välttämään vaikeata ammattisanastoa, jota tutkittavat eivät välttämättä olisi ymmärtäneet.

Avoimissa kysymyksissä pyrin tarjoamaan vaihtoehtoisia tunneskaaloja ja sanoja osallistujien käyttöön. Minkäänlaista tietoista halua minulla ei ollut vääristää tutkimustuloksia tai pyrkiä johdattamaan tutkittavia, vaan kyselylomakkeita lähettäessäni jäin mielenkiinnolla odottamaan vastauksia.

Ihmisiin kohdistuvia kyselyitä koskevat tietyt inhimillisyyteen ja ihmisyyteen liittyvät ongelmakohdat (Hirsjärvi ym., 2007; Jyrinki, 1976; Payne, 1951), joita Payne (1951, 29) kuvaa osuvasti sanoilla ”casualties of memory”. Jyrinki (1976) mainitsee myös Bachelderin (1967) kuvanneen muutamia kysymisen keskeisiä vaikeuksia osuvasti. Nämä liittyvät mm. siihen, mitä ihmiset oikeasti tietävät ja mitä he haluavat kertoa sekä minkä he osaavat sanoiksi pukea. Koetut tiedolliset perusteet (*ratio*) eli yksilön kokemus siitä, mitkä tekijät häntä motivoivat ja mahdollistavat/estävät, ja *causa* eli todelliset vaikuttavat syyt ovat kaksi eri asiaa (Payne, 1951). Nämä molemmat liittyvät läheisesti tutkimukseeni, jossa mielenkiinnon kohteena on nimenomaan yksilön kokemus, ei ympäristön näkemys ihmisestä. Avoimet kysymykset tukivat mielestäni optimaalisella tavalla osallistujien mahdollisuutta kertoa kokemuksistaan (Jyrinki, 1976; Payne, 1951).

Kaikki ne komponentit, jotka voivat tutkimuslomakkeiden täyttäjien, eli tutkittavien, persoonallisuudesta tai inhimillisistä tekijöistä johtuen vaikuttaa keräämäni datan luotettavuuteen, ovat voineet vaikuttaa tutkimusaineiston laatuun. Ihmiset ovat voineet olla tietyissä mielentilassa, tietyissä kuormituksessa ja on mahdollista, ettei joku ole täysin ymmärtänyt väittämiä tai vaihtoehdot ovat olleet liian mustavalkoiset tai vääränlaiset (Payne, 1951). On myös mahdollista, että tutkittavat ovat voineet täyttää lomakkeen epähuolellisesti tai vastanneet avoimiin kysymyksiin kiireessä, tai että he ovat tiedostamattaan tai tiedostaen pyrkineet vastaamaan niin kuin he olettavat tutkijan haluavan heidän vastaavan (Jyrinki, 1976; Payne, 1951). Muistoihin liittyvät vääristymät, muistiongelmat ja kaunistelu ovat myös tyypillisiä tuloksiin vaikuttavia tekijöitä. Olen myös tietoinen niistä heikkouksista, jotka astuvat kuvaan, kun aikuisilta kysytään asioita heidän lapsuudestaan (ks. Cutler, Larsen & Bunce, 1996; Larsen, 1992). Nämä ilmiöt ovat aina läsnä ihmisiin kohdistuvassa tutkimuksessa, ja osa nimenomaan kvalitatiivista itsensä arviointia, oman persoonansa ja taipumuksiensa laadullista määrittelyä. En usko,

että nämä inhimilliset tekijät vaikuttavat tutkimukseni tuloksiin sen enempää kuin tutkimuksissa yleensä.

Kvalitatiivinen aineistoni muodostui HSP-yksilöiksi itsensä määrittelemien osallistujien subjektiivisesta elämäkokemuksesta ja -tiedosta. Avoimien kysymysten vastauksista tulivat esiin myös monipuolisesti HSP-piirteet, joten osallistujajoukko oli tavoittelemaani kohderyhmää. Goodness of fit -kokemuksista sain paljon tekstiä. Uskoisin, että avoimet kysymykset palvelivat tarkoitustaan.

Kvalitatiivista osuutta tehdessäni ja analysoidessani minun oli hyväksyttävä se, että voin tehdä vain parhaani, sillä kriittisyydellä ja tiedolla, mitä minulla siinä hetkessä on.

Analyysivaiheessa validiteettiongelmia saattoivat aiheuttaa kuitenkin mm. tutkittavien ajatusten ja verbaalisen ulosannin välinen kuilu eli kuinka hyvin tutkittava on osannut eksplikoida tuntemuksensa ja kokemuksensa ja kuinka minun tulkintani tästä osallistujan ilmaisusta vastaa sitä osallistujan subjektiivista todellisuutta, jota hän tarkoitti ilmaista.

Avointen kysymysten analyysi oli jollakin tapaa tutkimukseni vaikein osa, sillä tulkinalliset tekijät saavat tällaisessa analyysissä tärkeän roolin. Tulkinallisten tekijöiden minimoimiseksi laadin klusteroinnissa useampia ryhmiä ja laadin useita käsitekarttoja.

Analyysissä tutkijatriangulaatio olisi ollut paikallaan. Erityisesti tunneilmaisu-teeman parissa työskennellessäni olisi yhteistyö ollut tervetullutta. Pro gradu -työn luonteen mukaisesti tämä ei kuitenkaan ollut mahdollista. Klusterointi ja analyysi ovat siis vain niin hyviä, mihin yksilötyönä nyt pystyin.

6.3 Tutkimuseettiset näkökulmat

Tutkimuseettiset näkökohdat otin huomioon parhaani mukaan. Kvantitatiivisessa osuudessani en kerännyt minkäänlaisia tietoja, joilla osallistajat olisivat yhdistettävissä tutkimukseen. Taustatietokysymyksissä oli tarjolla vaihtoehto ”en halua vastata”, mikäli tutkittava koki jonkin taustatiedon antamisen kiusalliseksi.

Avoimiin kysymyksiin osallistujille kerrottiin, ettei heidän taustatietojaan julkaista tutkimuksessa, eikä heitä voi muut ihmiset valmiista tutkimuksesta tunnistaa. Osallistujia informoitiin myös heidän oikeudestaan kieltäytyä tutkimuksesta tai lopettaa osallistumisensa missä tahansa vaiheessa niin halutessaan. Tietokoneelleni en tallettanut osallistujien nimi- tai muita yhteystietoja.

Joiltakin tutkimukseen ilmoittautuneilta en saanut vastauksia määräpäivään mennessä. Tämän jälkeen kysyin vain kerran uudelleen sähköpostitse halukkuudesta yhä osallistua tutkimukseen. Mikäli tämänkään jälkeen ei vastauksia kuulunut, en enää ottanut yhteyttä välttääkseni painostamista. Menettelin samoin myös niiden avoimiin kysymyksiin vastanneiden kanssa, jotka eivät ilmoittaneet ikäänsä.

6.4 Tutkimuksen tulosten pohdintaa

Ensimmäiseen tutkimuskysymykseen vastaten oli HSP-yksilöitä tutkimusjoukossani n. 45%. Elaine Aronin mukaan HSP-yksilöitä on n. 15-20% populaatiosta, joten saamani osuus on tätä huomattavasti suurempi (Aron, 1999). Arvailujen varaan jää, johtuuko tämä siitä, että HSP-yksilöitä tosiaan on Suomessa huomattavasti enemmän vai jostain muusta tekijästä. Satunnaisotos olisi jättänyt vähemmän arvailun varaan.

Aronin (1999) kategorioita myötäillen monet tyypilliset HSP-piirteet tulivat aineistossa esille niin voimakkaan reagoinnin, sensoriärsykkeiden prosessoinnin herkkyydessä kuin introverttiyden runsaudessa. Thomasin & Chessin (1968) määrittelemä *goodness of fit* tai sen puute näkyivät vastaajien teksteissä merkityksellisinä. Traumapsykologisen näkökulman mukaisesti nämä muodostuivat selkeästi suojaaviksi tai kuormittaviksi tekijöiksi (Haapasalo, 2011). Erityisesti korostui niin positiivisessa kuin negatiivisessa mielessä suhde omiin vanhempiin, mikä ei kiintymyssuhdeteorioiden valossa ole mitenkään yllättävää (Isosävi & Lunden, 2013; Punamäki & Isosävi, 2013).

Työni tulokset näyttäytyivät samassa valossa kuin Haapasalon (2011) luettelemat suojaavat tekijät. Hän jakaa ne kolmeen ryhmään: yksilöön liittyvät tekijät, sosiaaliseen ympäristöön liittyvät tekijät ja kokemukseen liittyvät tekijät. Hän mainitsee videoluennossaan (2011), että myös sukupuoli, ujous ja lapsen oma myönteisyyden aste voivat toimia suojaavina tekijöinä. Suojaavia tekijöitä voivat olla myös koulutyössä menestyminen, ikätovereiden tuki ja uskonnollisen yhteisön antama tuki (Herrenkohl,

Sousa, Tajima, Herrenkohl & Moylan, 2008). Tutkittavistani yksikään ei maininnut uskonnollista yhteisöä, mutta rukoilu tuli esille selviämiskeinona.

Millerin (2002) näkemykset dynamic systems-teoriassaan ovat nekin yhteneväisiä temperamentti ja goodness of fit -näkökulman kanssa. Tässä teoriassa yksilön nähdään itse olevan sekä aktiivinen että passiivinen osatekijä omassa kehityksessään. Tähän kehitykseen vaikuttavat sekä olosuhteet (perhe, ympäristö, aika, paikka jne.) että hänen omat valintansa, jotka taas juontavat juurensa hänen yksilöllisyyteensä (Miller, 2002). Kuormittavien kokemusten läsnä ollessa yksilö pyrkii yhtäläillä oppimaan kuin ylläpitämään omaa sisäistä tasapainoaan (Miller, 2002). Oppiminen ja sisäisen tasapainon ylläpitäminen näkyikin aineistossani lapsuudessa käytettyjen coping-keinojen ja sosiaalisen myötäilyn muodossa. Harris (2005) kirjoittaakin, että lapsilla on tapana joustavasti muuttaa käytöstään sosiaalisen kontekstin vaatimusten mukaisesti, esimerkiksi tullakseen paremmin vanhempiensa kanssa toimeen.

Sisäistä tasapainoa ylläpitääkseen aineistoni lapset hakeutuivat aikuisen turvaan, piiloon tai omaan rauhaan. Aikuistuminen toi oppimiseen ja sisäisen tasapainon ylläpitämiseen aivan uudenlaiset yksilölliset mahdollisuudet.

Haapasalon (2011) ja Herrenkohlin ym. (2008) kategoriat mukailevat lopullista analyysiäni eli suojaavien kokemusten muodostumista HSP-elementtien ja goodness of fitin kautta.

6.5 Jatkotutkimusehdotukset

Keltikangas-Järvinen (2004) kirjoittaa, että korkeaa sosiaalisuutta säätelee sisäinen palkitsevuusjärjestelmä, jossa itse sosiaalisuus tuottaa yksilölle mielihyvää sen laadusta riippumatta. Sosiaalisuuden aste ei sinänsä ole yhteiskunnassa arvovapaa asia, sillä se kuuluu niihin persoonallisuuspiirteisiin, joihin kohdistuu huomattava yhteiskunnallinen arvotus – ”hyvä ihminen” on sosiaalinen ihminen (Keltikangas-Järvinen, 2004). Mikäli korkeaa sosiaalisuutta säätelee sisäinen palkintojärjestelmä, niin eikö olisi oletettavaa, että myös matalaa sosiaalisuutta säätelee toisenlainen sisäinen palkitsevuusmekanismi? Länsimaisen asenneilmapiirin mukaan sosiaalisuus ja ekstroversio ovat toivottavampia piirteitä kuin niiden vastaparit (Keltikangas-Järvinen, 2004). Tämä johtaa automaattisesti siihen, että ekstroverttien sisäinen palkitsevuusjärjestelmä on linjassa ulkomaailman

toiveiden kanssa, joten näiden kahden välillä on hyvä goodness of fit. Introverttien tilanne siis on päinvastainen. Täytyykö heidän siis aktiivisemmin valikoida ja etsiä tilanteisiin, joissa kokisivat hyväksyntää?

Jatkotutkimuksia miettiessäni ajattelin, että mikäli olisi mahdollista, haluaisin itse toteuttaa satunnaisotoksen suomalaisesta populaatiosta Aronin itsearviointimittarilla. Tämän lisäksi olisi mielenkiintoista tutkia introverttiyttä ja ujoutta. Ne esiintyvät sekä teoreettisessa taustassa että aineistossani tavalla, joka herätti mielessäni monenlaisia kysymyksiä (Aron ym., 2012). Aron ym. (2012) mainitsevatkin, että jo Jung (1921/1961) kuvaili sensitiivisyyden ja introversion yhteyksiä työssään.

Aihetta voisi lähestyä tutkimalla sekä introverttejä ja ujoja kvalitatiivisin ottein ja toisaalta ihmisten käsityksiä ja asenteita introverttejä ja ujoja kohtaan. Introverttiyden ja/tai ujouden ja siihen suhtautumisen tutkiminen eri maiden välillä olisi myös mielenkiintoista. Se toisi näkökulmaa myös ilmiön kulttuurisidonnaisuuteen sekä mahdollisesti introverttiyden määrään erilaisissa geneettisissä perimissä. On tosin huomattava, että Freudin mielestä (1964/1940) introversio on libidon vetäytymistä mielikuvitukseen, ja askel kohti neuroottisuutta.

Tästä poiketen käsitteli Miettinen (2013) hiljattain Susan Cainin kirjaa ”Quiet: The power of introverts in a world that can’t stop talking.” Kirjailijan näkemystä ekstroverttiyden ja introverttiyden tasa-arvoisuudesta kaivattaisiin mielestäni lisää yhteiskunnassa. Tässä kohden tiede voisi tuoda lisääntyneen tiedon ja ymmärtämyksen kautta osuutensa persoonallisuussyrjinnän vähentämiseen.

Teemoitteluni kahdessa erillisessä listassa tarkkailinkin ujouden ja introverttiyden määrää osallistujajoukossa. Näiden kahteen piirteeseen esiintyminen oli mielenkiintoista ottaen huomioon Kaganin ujouden prosentuaalin valkoisessa väestössä (Keltikangas-Järvinen, 2004) ja Aronin introvertti-prosentuaalin HSP-ryhmässä (Aron, 1999). Valkoihoisuuden ja HSP-ilmiön geneettisen sidonnaisuuden vuoksi halusin yrittää ymmärtää, mitä tapahtuu kun nämä kaksi ominaisuutta kohtaavat. Molempiin kun on yhdistetty perinnöllisesti kulkeva tietynlainen sosiaalinen taipumus. Osallistujien tekstien perusteella Aronin (1999) prosentuaali vaikuttaisi paikkansa pitävältä. Ujous taas ylitti huomattavasti Kaganin prosentuaalin.

Tässä kohden minua jäi myös mietityttämään, kokisivatko ujut tai introvertit häpeää ominaisuudestaan, jos he eivät kokisi ympäristön pitävän sitä huonompana ominaisuutena kuin ekstroverttiyttä.

Patologioiden synnyn ehkäiseminen on inhimillisen kärsimyksen estämistä. Patologioita tarkastellessa on nimittäin tärkeätä pohtia ylidiagnosoinnin todennäköisyyttä, samoin kuin sitä haittaa, mitä voi koitua normaalivariaatioon kuuluvan ilmiön leimaamisesta häiriöksi – tähän liittyy olennaisesti jo aiemmin käsitelty persoonallisuussyrjintä. Patologiaksihan lasketaan vasta tilanne, jossa tietystä käyttäytymismallista on selkeätä, normaalielämästä poikkeavaa haittaa tai vaaraa yksilölle, muille ihmisille tai ympäristölle. Gaussin keskikäyrän johonkin äärilaitaan sijoittuminen ei itsessään tarkoita poikkeavuutta tai edes välttämättä havaittavissa olevaa epätavallisuutta. Temperamentti-käsitteellä voidaan kuvata ihmistä, mutta normaali – häiriö-akseli ei kuulu sen päätäntävaltaan (Keltikangas-Järvinen, 2004).

Matala sosiaalisuushan itsessään ei ole haitallista vaan aineistonikin perusteella yksilölle mieluista ja heidän persoonaansa sopivaa. Sensitiiviset ihmiset ovat usein erityisen herkkiä ja erityisen reagoivia sosiaalisille vihjeille (Aron ym., 2012). Sosiaalisten tilanteiden pelko taas tuottaa yksilöllistä kärsimystä. Rothbart (2006, 110) kirjoittaakin yksilöllisestä torjumisherkkyydestä (*rejection sensitivity* eli RS.), jossa yksilö toistuvien sosiaalisten torjuntakokemusten kautta asettaa negatiivisia oletusarvoja sosiaalisille tilanteille ja reagoi niihin automaattisesti mm. defenssikäyttäytymisellä. Olettaisin, että poorness of fit - ja persoonallisuussyrjintä-kokemukset voitaisiin lukea tällaisiksi negatiivisiksi kokemuksiksi. Pahimmillaan sosiaalisten tilanteiden negatiiviset oletusarvot voivat johtaa sosiaaliseen fobiaan (Isometsä, 2007). Sosiaalinen fobia on ilmiönä sosiaalisissa interaktioissa tai konteksteissa tapahtuneiden negatiivisten kokemusten aiheuttama traumaattinen lopputulema, josta on yksilölle usein selkeätä haittaa (Isometsä, 2007).

Tässä kohdin onkin mielenkiintoista ajatella Psykiatria-kirjan esittämää mm. eristäytyvän persoonallisuushäiriön kriteeristöä, jossa mm. omissa oloissaan viihtyminen lasketaan outoon ja epätavalliseen käytökseen (Marttunen, Eronen & Henriksson, 2007). Kuitenkin esim. eristäytyvistä persoonallisuuksista mainitaan, että he eivät aiheuta ongelmia lähiympäristölleen, ts. ole normaalia vaarallisempia tai taipuvaisempia väkivaltaan (Marttunen ym., 2007). He itse ovat pääasiassa tyytyväisiä elämänlaatuunsa (Marttunen

ym., 2007). Siispä onkin mielenkiintoista, että länsimainen yhteiskunta haluaa tällaisen käyttäytymisen leimata psykopatologiaksi.

Tästä johtuen olisikin mielenkiintoista tutkia, miten huomattavan matalan sosiaalisuuden omaavat yksilöt ja erakkomaiseen introverttiyteen taipuvaiset ihmiset kokevat elämänsä. Uskaltaisinkin väittää, että yhtäläinen onnellisuus löytyy jopa erakkomaisesta elämäntyylistä verrattuna korkeaan sosiaalisuuteen, vaikka nämä onnellisuuden komponentit muodostuisivatkin eri asioista. Rothbart (2006) nimittäin kirjoittaa yksilön tarpeesta hakeutua kohti tilaa nimeltään *optimal arousal* eli optimaalinen vireystaso. Uskoisin, että se on eri yksilöille hyvin eri tavoin löydettävissä.

Traumatisoituminen, herkistyminen ja haavoittuvuustekijät eivät koske vain HSP-yksilöitä, vaan ovat ihmisyyteen yleisesti kuuluvia elementtejä. ACT-terapiasta (*acceptance & commitment therapy*, omistautumis- ja hyväksymisterapia) kirjoittava Harris (2006) mainitseekin, että mieli on usein täynnä tuhoavia elementtejä, eikä edes terapeutti voi olettaa olevansa normaali. Ihmisuus on yksilöllistä ja sitä tukemaan tulee antaa joustavia, yksilöllisiä, kannattelevia elementtejä (Harris, 2006).

Psykologian ja psykiatrian tiimoiltakin voi löytää näkökulmia, joita aiheeseen liittyen voisi harkita. Yksilön elämänhistorian ainutkertaisuuden ja hänen subjektiivisen kokemusmaailmansa ensisijaisuuden huomioon ottaen, on kaikilla yksilöillä periaatteessa mahdollisuus niin hyvään kuin huonoon mielenterveyteen (Belsky, 2005), ja juuri tähän kohtaan pureutuu goodness of fit, monitahoisena ilmiönä. Yksilö on monen komponentin summa.

Luulisin, että ympäristön rakkaus, positiivinen asenne ja hyväksyntä ovat jokaiselle ihmiselle erittäin tärkeä komponentti hyvinvoinnissa (Haapasalo, 2007). Ihminen tarvitsee niin lapsena kuin aikuisenakin kokemusta siitä että hänet nähdään ja hyväksytään sellaisena kuin hän on. Se tuo positiivisen pohjan itsetunnollemme (Belsky 2005; Keltikangas-Järvinen, 2010). Kulttuurin arvostukset eivät ilmesty tyhjästä eivätkä tule valmiina, vaan ihmiset luovat ne itse, ja niitä siirretään eteenpäin sukupolvelta toiselle. Uskon ja toivon, että tämä ymmärtämys johtaa kohti eheämpää ihmisyyttä, laajempaa suvaitsevaisuutta sille erilaisuudelle, josta ei itsessään ilmiönä aiheudu välitöntä tai välillistä pahaa kenellekään. On tärkeitä myös ymmärtää, ettemme me voi täysin tietää, millaisiksi tekijöiksi ja voimavaroiksi temperamenttipiirteet,

vastoinkäymiset, traumat ja neurologiset poikkeavuudet muodostuvat yksilön tulevaisuudessa, ja hänen vaikutuksensa kautta myös yhteiskuntaan.

Vanhempien voimavarojen ja ymmärtämyksen lisääntyminen auttaa jälkeläisten hyvinvointia, ja jokaisen yksilön lisääntyvä todellinen hyvinvointi lisää myös yhteiskunnan hyvinvointia (Kochanska, 1995; Kagan & Lamb, 1987; Emde, Biringen, Clyman & Oppenheim, 1991). Ihmissyden, erilaisuuden ja yksilöllisyyden hyväksymisen lähtökohdat saattavat hyvinkin olla oman arvon sisäistämisessä, jonka lapsi kokee suhteessa vanhempiinsa ja myös muissa sosiaalisissa konteksteissa.

Sensitiivisyyttä koskeva tutkimus on psykologiassa pitkään vallinneen patologia-näkökulman mukaisesti keskittynyt pääasiassa erilaisten sensitiivisyyden patologisten aspektien kuten masennuksen ja sairastumisalttiuden tutkimiseen (Ellis ym., 2011). On tärkeätä, että tutkimusmielenkiintoa alkaa löytyä myös sensitiivisyyden mahdollisuuksiin ja positiivisiin puoliin.

Uskon, että emotioiden, temperamentin ja persoonallisuuden tutkimukset yhdistettynä monitieteelliseen tutkimukseen (mm. aivojen kuvantamismenetelmien jatkuva kehitys), vie meitä tässäkin aihepiirissä eteenpäin, kohti parempaa ymmärrystä ihmisestä eläinlajina tällä planeetalla. Aivojen kuvantamisesta ja niistä saatavista kuvista ja tuloksista, tulee kuitenkin helposti *a seductive fallacy* – viettelevä harhakuvitelma siitä että kaikki on nyt käsiemme ulottuvilla (Baars & Gage, 2010, 9). Näin ei kuitenkaan ole ja tässä kvalitatiivinen tutkimus voi tuoda mukaan vahvuutensa.

6.6 Lopuksi

“The most plausible explanation [for traits and genes linked to psychopathology] is that environment shapes the outcome of these fundamentally neutral common genetic factors, leading to negative outcomes, but also holding the potential for positive behavioral manifestations” (Homberg & Lesch, 2011, 513).

Psykologian tarkoitus on tutkia ja ymmärtää ihmistä, tarjota työvälineitä ja mahdollisuuksia eheytymiseen ja tasapainoon, sekä ehkäistä inhimillistä pahoinvointia

erilaisin interventioin. Yksi näistä interventio-tavoista on tieto. Tieto on parhaimmillaan voimaannuttavaa, rakentavaa ja lohduttavaa. Olen pyrkinyt tässä työssäni tuomaan tätä lisätietoa erityisherkeitä sekä heille itselleen että muillekin ihmisille. Osittain kritiikkinä patologiaihin keskittyvälle psykologialle on tieteessä kehittynyt rinnalle työkumppaniksi positiivinen psykologia (Gable & Haidt, 2005). Se keskittyy voimavaroihin, hyvinvointiin ja näiden edistämiseen. Tämä linjaus on myös oman työni mukainen.

Aiemmin mainitut kuormittavuus, haavoittuvuus ja herkistyminen varioivat yksilöiden välillä. Lönnqvist ja Marttunen (2007, 747) kirjoittavatkin näin: ”Molekyylogeneettinen tutkimus osoittaa, että ihmiset eroavat haavoittuvuusalttiudessaan merkittävästi toisistaan. Osa ihmisistä herkistyy merkitsevästi helpommin kuormittavalle elämäntilanteelle.”

Tätä kautta MAOA-geeniin palatakseni (Belsky, 2005), myös herkkyys on bivalentti asia, ja voi johtaa sekä yksilön huomattavaan hyvinvointiin tai asettaa hänet alttiiksi traumatisoitumiselle ja psykopatologioille. Uskoisin, että myös erityisherkit lapset hyötyisivät erityisen paljon varhaisista interventioitoimista, mikäli ympäristössä on selkeästi kuormittavia tekijöitä (Belsky, 2005).

Osallistujien teksteissä näkyi se, että heidän perspektiivistään yhteiskunta on muuttumassa parempaan suuntaan herkkyyden ja erilaisuuden hyväksymisessä. Sodan aikaiset traumat niin yhteiskunnan kuin yksilöiden tasolla alkavat parantua, mikä heijastunee niihin yksilöllisiin voimavaroihin, joilla me kohtaamme kanssaihmiset. Yhteiskunnan optimaaliseen hyvinvointiin tarvitaan hyvinvoivia kansalaisia, joten yksilöllinen hyvinvointi ajaa kaikkien hyvinvointia.

On tärkeätä muistaa, että tietomme ja käsityksemme ihmisyydestä ja tästä maailmasta ovat puutteellisia, jo pelkästään puutteellisten ja rajallisten aistiemme takia. Tutkimukseen osallistuneiden perspektiivit ovat kukin ihmisenäkökulmasta tulkittuja, joista jokainen on jollakin tapaa uniikki. Tämä ainutlaatuinen lähtökohtamme niin kuin ainutkertainen kokemusmaailmamme ovat perustavanlaatuisesti yksilöllisiä, vaikka ihmisyyttä värittääkin myös samankaltaisuus, yhteneväisyys. Olisin taipuvainen uskomaan lukemani perusteella, että sisäinen maailmamme ja tulkintatapamme rakentuu ja sisäistyy varhaisimmista kokemuksistamme lähtien ja hyvin komplekseihin mekanismeihin (Craik & Lockhart, 1972; Kochanska, 1995; Herrenkohl ym. 2008) rakennelmiksi, joita dualistinen mieli-keho-ihmiskäsitys ei pysty selittämään. Näkö- ja

kuuloaistien tarkoituksena on tuoda aistiärsykyksiä ulkomaailmasta yksilölle. Ärsykyksen havaitsemiseen tarvitaan aina *havaintaja*, ja lajimme monimutkaisen ja - uloitteisen luonteen takia yksilössä aktivoituu havaitsemisen lisäksi *tulkinta*. Tulkinta taas aktivoi sekä ajatuksia – muistoja, emootioita, impulsseja, oivalluksia – joille me luomme *merkityksiä* sekä kokemustemme että biologiamme perusteella. Kaiken kaikkiaan sekä kuulo- että näköhavaintoihin liittyy ja sen mukana käynnistyy monimutkainen kognitiivinen prosessi (Baars & Gage, 2010).

Silvia (2006, 16) siteeraa psykologi William McDougallia (1908/1960) osuvasti:

" a person who had not experienced [an emotion] could no more be made to understand its quality than a totally colour-blind person can be made to understand the experience of colour-sensation."

HSP-ilmiötä ymmärtääkseen oli siis mentävä HSP-yksilöiden luo.

LÄHTEET

Aron, A., Ketay, S., Hedden, T., Aron, E. N., Rose-Markus, H. & Gabrieli, J.D. (2010). Temperament trait of sensory processing sensitivity moderates cultural differences in neural response. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 5(2/3), 219–226.

Aron, E. N. (1996). Are You Highly Sensitive? A Self-Test. Viitattu 20.2.2014
<http://www.hsperson.com/pages/test.htm>

Aron, E. N. & Aron, A. (1997). Sensory-Processing Sensitivity and Its Relation to Introversion and Emotionality. *Journal of Personality and Social Psychology*. 73(2), 345-368.

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

Aron, E. N. (2002). *The highly sensitive child. Helping our children thrive when the world overwhelms them*. Three Rivers Press: New York.

Aron E. N., Aron A. & Davies, K. M. (2005). Adult shyness: The interaction of temperamental sensitivity and an adverse childhood environment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(2), 181-197.

Aron, E. N., Aron, A. & Jagiellowicz, J. (2012). Sensory Processing Sensitivity. A Review in the Light of the Evolution of Biological Responsivity. *Personality and Social Psychology Review*, 2012, 16(3), 262-282.

Baars, B. J. & Gage, N. M. (2010). *Cognition, brain and consciousness*. Amsterdam: Elsevier.

Bartz, A. (2011). SENSE AND SENSITIVITY. *Psychology Today*, 44 (4), 72-79.

Belsky J. (2005). Differential susceptibility to rearing influence: An evolutionary hypothesis and some evidence. In B. Ellis & D. Bjorklund. (Eds.) *Origins of the social mind: Evolutionary psychology and child development* (pp. 139-163). New York, NY:Guilford.

Boyce W. T. & Ellis B. J. (2005). Biological sensitivity to context: I. An evolutionary-developmental theory of the origins and functions of stress reactivity. *Development and Psychopathology*, 17(2), 271-301.

Buss, A. H., Plomin, R. & Willerman, L. (1973). The inheritance of temperaments. *Journal of Personality*, 41(4), 513-524.

Carson, S. H. (2011). Creativity and psychopathology: A shared-vulnerability model. *Canadian Journal of Psychiatry*, 56(3), 144–153.

Cheek, J. M. & Buss, A. H. (1981). Shyness and sociability. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41(2), 330-339.

Cheek, J. M. & Krasnoperova, E. N. (1999). Varieties of shyness in adolescence and adulthood. In L. A. Schmidt & J. Schulkin (Eds.), *Extreme fear, shyness, and social phobia: Origins, biological mechanisms, and clinical outcomes* (pp. 224-250). New York: Oxford University Press, Inc.

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

Ciarleglio, C. M., Axley, J. C., Strauss, B. R., Gamble, K. L. & McMahon, D. G. (2011). Perinatal photoperiod imprints the circadian clock. *Nature Neuroscience*, 14(1), 25-27.

Costa, P. T. & McCrae, R. R. (2006). *Personality in Adulthood. A Five-Factor Theory Perspective*. (2nd ed.). Guilford Press: New York.

Craik, F. I. M. & Lockhart, R. S. (1972). Levels of processing: A framework for memory research. *Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior*, 11(6), 671-684.

Croy, I., Springborn, M., Lötsch, J., Johnston, A. N. B. & Hummel, T. (2011). Agreeable smellers and sensitive neurotics—correlations among personality traits and sensory thresholds. *PLoS One*, 6(4), 1–9.

Cutler, S. E., Larsen, R. J. & Bunce, S. C. (1996). Repressive coping style and the experience and recall: A naturalistic study of daily affect. *Journal of Personality*, *64*(2), 379-405.

Daniels, D. & Plomin, R. (1985). Origins of individual differences in infant shyness. *Developmental Psychology*, *21*(1), 118-121.

Davison, G. C. & Neale, J. M. (2001). *Abnormal Psychology*. (8th ed.). Wiley & Sons Inc.: New York.

Duggan, E. S. & Brennan, K. A. (1994). Social avoidance and its relation to Bartholomew's adult attachment typology. *Journal of Social and Personal Relationships*, *11*(1), 147-153.

Ellis B. J., Essex M. J. & Boyce W. T. (2005). Biological sensitivity to context: II. Empirical explorations of an evolutionary-developmental theory. *Development and Psychopathology*, *17*(2), 303-328.

Ellis, B., Boyce, W., Belsky, J., Bakermans-Kranenburg, M. & van Linderzoon, M. (2011).

Differential susceptibility to the environment: an evolutionary -- neurodevelopmental theory. *Development and psychopathology*, *23*(1), 7-28.

Ellis, H. C. & Ashbrook, P. W. (1989). The "state" of mood and memory research: a selective review. *Journal of Social Behavior & Personality*, *4*(2), 1-21.

Emde, R. N., Biring, Z., Clyman, R. B. & Oppenheim, D. (1991). The moral self of infancy: Affective core and procedural knowledge. *Developmental Review*, *11*(3), 251-270.

Erikson, E. H. (1982). *Lapsuus ja yhteiskunta*. (toinen, tarkistettu painos. E. Huttunen. Käänt.) Jyväskylä: Gummerus. Alkuperäisjulkaisu 1950.

Evans, D. E. & Rothbart, M. K. (2008). Temperamental sensitivity: Two constructs or one? *Personality and Individual Differences*, *44*(1), 108-118.

Fiedler, K., Nickel, S., Asbeck, J. & Pagel, U. (2003). Mood and the generation effect. *Cognition & Emotion*, 17(4), 585–608.

Freud, S. (1964). *Johdatus psykoanalyysiin*. (E. Puranen. Käänt.) Jyväskylä: Gummerus. Alkuperäisjulkaisu 1940.

Gable, S. L. & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology*, 9(2), 103-110.

Gosling, S. D. & John, O. P. (1999). Personality dimensions in nonhuman animals: A cross-species review. *Current Directions in Psychological Science*, 8(3), 69-75.

Haapasalo, J. (2007). Aiheuttavatko lapsuuden traumakokemukset psyykkisiä häiriöitä? *Psykologia*, 2, 84 - 100.

Haapasalo, J. (2011). Kehityksellinen näkökulma persoonallisuuteen -nettiluennot. <http://moniviestin.jyu.fi/ohjelmat/erillis/avoin/psykologia/psya130-1/mediaview> . Viitattu 22.1.2013

Harris, R. J. (2005). Social Behavior and Personality Development. The Role of Experiences with Siblings and with Peers. In B. Ellis, D. Bjorklund (Eds.) *Origins of the social mind: Evolutionary psychology and child development* (pp. 245-270). New York, NY: Guilford.

Harris, R. (2006). Embracing Your Demons: an Overview of Acceptance and Commitment Therapy. *Psychotherapy in Australia*, 12 (4), 2-8.

Helkama, K. (2009). *Moraalipsykologia: hyvän ja pahan tällä puolen*. Helsinki: Edita.

Herrenkohl, T.I., Sousa, C., Tajima, E.A., Herrenkohl, R.C. & Moylan, C.A. (2008). Intersection on child abuse and children's exposure to domestic violence. *Trauma, Violence & Abuse*, 9(2), 84-99.

- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2007). *Tutki ja kirjoita*. (13. osin uudistettu painos). Helsinki: Tammi.
- Homberg, J. R. & Lesch, K-P. (2011). Looking on the bright side of Serotonin transporter gene variation. *Biological Psychiatry*, 69(6), 513-519.
- Isometsä, E. (2007). Teoksessa J. Lönnqvist, M. Heikkinen, M. Henriksson, M. Marttunen & T. Partonen (toim.) *Psykiatria* (246-255). Helsinki: Duodecim.
- Isosävi, S. & Lundén, M. (2013). Vanhemman ja vauvan vuorovaikutuksellinen yhteissäätely. *Psykologia*, 05-06, 371-382.
- Jagiellowicz, J., Xu, X., Aron, A., Aron, E. N., Cao, G., Feng, T. & Weng, X. (2011). The trait of sensory processing sensitivity and neural responses to changes in visual scenes. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 6(1), 38–47.
- Jerome, E., M. & Liss, M. (2005). Relationships between sensory processing style adult attachment, and coping. *Personality and Individual Differences*, 38(6), 1341-1352.
- Jyrinki, E. 1976. *Kysely ja haastattelu tutkimuksessa*. (2. painos). Helsinki: Gaudeamus.
- Kagan, J. & Lamb, S. (1987). *The emergence of morality in young children*. Chicago: University of Chicago Press.
- Kagan, J. & Snidman, N. (2004). *The long shadow of temperament*. Washington DC: U.S. Library of Congress.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2004. *Temperamentti – Ihmisen yksilöllisyys*. Helsinki: WSOY.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2008. *Temperamentti, stressi ja elämänhallinta*. (3. painos.) Helsinki: WSOY.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2010. *Tunne itsesi, suomalainen*. (9. painos.) Helsinki: WSOY.
- Kochanska, G. (1995). Children's Temperament, Mother's Discipline, and Security of Attachment: Multiple Pathways to Emerging Internalization. *Child Development*, 66(3), 597-615.

Kouvo, A., Korja, R. & Ahlqvist-Björkroth, S. (2013). Vanhemman kiintymyssuhderepresentaatit ja vanhempi-lapsisuhde. *Psykologia*, 05-06.

Larsen, R. J. (1992). Neuroticism and selective encoding and recall of symptoms: Evidence from a combined concurrent-retrospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(3), 480-488.

LeDoux, J. (1996). *The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life*. New York: Simon & Schuster.

Licht C., Mortensen, E. L. & Knudsen, G. M. (2011). Association between sensory processing sensitivity and the serotonin transporter polymorphism 5-HTTLPR short/short genotype. *Biological Psychiatry*, 69(9), 152S-153S.

Linnenbrink, E. A. & Pintrich, P. R. (2004). Role of Affect in Cognitive Processing in Academic Contexts. In D. Y. Dai & R. J. Sternberg (Eds). *Motivation, Emotion, and Cognition: Integrative Perspectives on Intellectual Functioning and Development*. Mahwah, N. J.: Lawrence Erlbaum Associates.

Liss, M., Timmel, L., Baxley, K. & Killingsworth, P. (2005). Sensory processing sensitivity and its relation to parental bonding, anxiety, and depression. *Personality and Individual Differences*, 39(8), 1429-1439.

Lönnqvist, J. & Marttunen, M. (2007). Psykiatristen häiriöiden psykoterapeuttinen hoito. Teoksessa J. Lönnqvist, M. Heikkinen, M. Henriksson, M. Marttunen & T. Partonen (toim.) *Psykiatria* (741-748). Helsinki: Duodecim.

Marttunen, M., Eronen, M. & Henriksson, M. (2007). Persoonallisuushäiriöt. Teoksessa J. Lönnqvist, M. Heikkinen, M. Henriksson, M. Marttunen & T. Partonen (toim.) *Psykiatria* (517-539). Helsinki: Duodecim.

McCrae, R. R. & John, O. P. (1992). An introduction to the five-factor model and its applications. *Journal of Personality*, 60(2), 175-215.

McCrae, R. R. (2004). Human nature and culture: A trait perspective. *Journal of Research in Personality*, 38(1), 3-14.

Miettinen, H. (2013). Tuppihuut puhemyllyjen pidoissa. *Psykologia*, 3, 245.

Miller, P., H. (2002.) *Theories of developmental psychology*. New York: Worth Publishers.

Payne, S., L. (1951). *The art of asking questions*. Princeton: Princeton University Press.

Plomin, R. (1986). *Development, genetics, and psychology*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Punamäki, R-L. & Isosävi, S. (2013). Varhainen vuorovaikutus ja vanhemman trauma: analyysi vaikutuspoluista ja suojaavista tekijöistä. *Psykologia*, 05-06, 402-416.

Rizzo-Sierra, C. V., Leon-S, M. E. & Leon-Sarmiento, F. E. (2012). *Journal of neurosciences in rural practice*, 3(2), 159-162.

Rothbart M. K. & Bates J. E. (2006). Temperament. In W. Damon, R. Lerner & N. Eisenberg. (Eds.) *Handbook of child psychology: Vol. 3. Social, emotional, and personality development*. (6th ed.) (99-166.) New York, NY: Wiley.

Schwarz, N. (2012). Feelings-as-Information Theory. In P. A. M. Van Lange, A. W. Kruglanski & E. T. Higgins. (Eds.) *Handbook of theories of social psychology*. (289-308). London: Sage Publications.

Silvia, P. J. (2006). *Exploring the psychology of interest*. Oxford University Press: Oxford.

Sinkkonen, J. (2013).

http://yle.fi/uutiset/lastenpsykiatri_sinkkonen_hellikaa_lapsianne/6493633 viitattu 10.2.2014

Smolewska, K. A. (2006). A psychometric evaluation of the Highly Sensitive Person Scale: The components of sensory-processing sensitivity and their relation to the BIS/BAS and “Big Five”. *Personality and Individual Differences*, 40(6), 1269-1279.

Tabery, J. (2009). From a genetic predisposition to an interactive predisposition:

Rethinking the ethical implications of screening for gene-environment interactions. *Journal of Medicine and Philosophy*, 34(1), 27-48.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2004). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Jyväskylä: Tammi.

Uotinen, V., Suutama, T. & Raitanen, T. (2004) Persoonallisuuspsykologian näkökulmia ikääntymiseen. Teoksessa T. Raitanen, T. Hänninen, H. Pajunen & T. Suutama (toim.) *Geropsykologia: vanhenemisen ja vanhuuden psykologia* (109-131). Helsinki: WSOY.

Vilkko-Riihelä, A. (1999). *Psyyke. Psykologian käsikirja*. Helsinki: WSOY.

Zuckerman, M. & Cloninger, C. R. (1996). Relationships between Cloninger's, Zuckerman's, and Eysenck's dimensions of personality. *Personality and Individual Differences*, 21(2), 283-285.

LIITTEET

Liite 1 : Elaine Aronin HSP-testi

alkuperäinen itsearviointilomake <http://www.hsperson.com/pages/test.htm> viitattu 13.11.2013

Are you Highly Sensitive?

A Self-Test

1. I am easily overwhelmed by strong sensory input.
2. I seem to be aware of subtleties in my environment.
3. Other people's moods affect me.
4. I tend to be very sensitive to pain.
5. I find myself needing to withdraw during busy days, into bed or into a darkened room or any place where I can have some privacy and relief from stimulation.
6. I am particularly sensitive to the effects of caffeine.
7. I am easily overwhelmed by things like bright lights, strong smells, coarse fabrics, or sirens close by.
8. I have a rich, complex inner life.
9. I am made uncomfortable by loud noises.
10. I am deeply moved by the arts or music.
11. My nervous system sometimes seems so frazzled that I just have to go off by myself.
12. I am conscientious.
13. I startle easily.

14. I get rattled when I have a lot to do in a short amount of time.
15. When people are uncomfortable in a physical environment I tend to know what needs to be done to make it more comfortable (like changing the lighting or the seating).
16. I am annoyed when people try to get me to do too many things at once.
17. I try hard to avoid making mistakes or forgetting things.
18. I make a point to avoid violent movies and TV shows.
19. I become unpleasantly aroused when a lot is going on around me.
20. Being very hungry creates a strong reaction in me, disrupting my concentration or mood.
21. Changes in my life shake me up.
22. I notice and enjoy delicate or fine scents, tastes, sounds, works of art.
23. I find it unpleasant to have a lot going on at once.
24. I make it a high priority to arrange my life to avoid upsetting or overwhelming situations.
25. I am bothered by intense stimuli, like loud noises or chaotic scenes.
26. When I must compete or be observed while performing a task, I become so nervous or shaky that I do much worse than I would otherwise.
27. When I was a child, my parents or teachers seemed to see me as sensitive or shy.

Liite 2: Käännetty itsearviointilomake

1. Vahvat aistiärsykkeet (näkö, tunto, kuulo jne.) häiritsevät minua voimakkaasti.
2. Olen usein hyvin tietoinen yksityiskohdista ympäristössäni.
3. Toisten ihmisten mielialat vaikuttavat minuun.
4. Olen hyvin arka kivulle.
5. Usein kesken kiireisen päivän tunnen tarvetta vetäytyä sänkyyn tai pimennettyyn huoneeseen pakoon häiriötekijöitä, ja päästäkseni omaan rauhaan.
6. Kofeiini vaikuttaa minuun paljon.
7. Minua häiritsevät herkästi kirkkaat valot, voimakkaat tuoksut, ja vaatteiden karkeat kankaat.
8. Sisäinen elämäni on rikasta ja monitahoista.
9. Kovat äänet eivät aiheuta minulle epämukavuutta.

(Vastausvaihtoehto: kyllä -- olen samaa mieltä (EIVÄT aiheuta epämukavuutta)

ei -- olen eri mieltä, (aiheuttavat epämukavuutta)

10. Musiikki ja taide koskettavat minua syvästi.
11. Koko hermostoni tuntuu välillä olevan niin ylikuormittunut, että minun täytyy hakeutua olemaan itsekseni.
12. Olen hyvin tunnollinen/tunnontarkka.
13. Pelästyin helposti.
14. Tulen hermostuneeksi joutuessani tekemään paljon lyhyessä ajassa.
15. Jos joku toinen henkilö kokee olonsa epämukavaksi jossain ympäristössä, tiedän usein millä tavalla saan hänet tuntemaan olonsa mukavammaksi (esim. vaihtamalla valaistusta, tai istumajärjestystä).
16. Ärsynnyn, jos muut yrittävät saada minut tekemään liian paljon asioita kerralla.
17. Yritän todella kovasti olla tekemättä virheitä tai unohtamatta asioita.
18. Vältän tarkoituksellisesti väkivaltaisia elokuvia tai TV-ohjelmia.

19. Koen epämiellyttävää hermostuneisuutta, jos ympärilläni tapahtuu paljon asioita.
20. Kova nälkä häiritsee huomattavasti mielialaani tai keskittymistäni.
21. Elämänmuutokset häiritsevät minua kovasti.
22. Huomaan, ja nautin, vienoista tuoksuista, mauista, äänistä ja taideteoksista.
23. Minusta on epämiellyttävää, jos ympärilläni tapahtuu paljon samanaikaisesti.
24. Pysin järjestelemään päiväni ja elämäni niin, etten joudu hermostuttaviin tai ylikuormittaviin tilanteisiin.
25. Minua häiritsevät vahvat ärsykkeet, kuten kovat äänet ja kaoottiset näkymät.
26. Joutuessani kilpailutilanteeseen, tai ollessani tarkkailun alaisena, minusta tulee niin hermostunut, että suoritukseni taso on huomattavasti huonompi kuin normaalisti.
27. Ollessani lapsi, vanhempieni tai opettajani mielestä olin luonteeltani herkkä ja/tai ujo.

Liite 3 Sähköpostikyselylomake

Hei!

Ilmoittauduit vapaaehtoiseksi osallistujaksi tutkimukseeni HSP eli Highly Sensitive Person – ihmisryhmästä. HSP-ihmiset ovat usein temperamentiltaan (= yksilöllinen tapa reagoida asioihin, tapahtumiin ja ihmisiin) herkkiä eli reagoivat voimakkaasti asioihin/ihmisiin/tapahtumiin, ja heidän herkkyytensä näkyy myös kehon voimakkaana reagoitina ulkoisiin ärsykkeisiin mm. aistiärsykkeisiin (haju, maku, kuulo, tunto, näkö). Olen siis tutkimuksessani kiinnostunut, miten yksilöt, jotka tähän ihmisryhmään kuuluvat, ovat kokeneet herkkyytensä, temperamenttinsa ja aistiherkkyden erilaisissa sosiaalisissa ryhmissä ja tilanteissa: lapsuuden perheessään ja kavereiden joukossa. Lisäksi minua kiinnostaa, miten herkät ihmiset kokevat itsensä osana suomalaista yhteiskuntaa – onko sopeutumisessa suomalaisuuteen ollut onnistumisen ja ilon, vai pettymyksen ja häpeän tunteita – vai mahdollisesti jotain muuta? Oikeita tai väärää vastauksia, tunteita ja kokemuksia ei ole – turha kriittisyys siis pois! Olen nimenomaan kiinnostunut juuri sinun kokemuksistasi HSP-ihmisenä.

Nimeäsi ei tutkimuksessa mainita (vain ikä ja sukupuoli), eikä kukaan muu kuin sinä itse voi sinua tutkimuksesta tunnistaa. Tutkimuksesta saa kieltäytyä ja siihen osallistumisen saa lopettaa toivoessaan.

Toivoisin vastaukset tämän viikon loppuun mennessä sähköpostiini aurajuusto@yahoo.com. Saatan esittää lisäkysymyksiä ja tarkennuksia, ja jos itsellesi tulee jälkeempään mieleen kokemuksia tai muistoja, niitä voi laittaa myös varsinaisten vastausten jälkeen.

Kiittäen avustasi,

Mia Kurkela

PS. linkki itsearviointikyselyyn <http://www.hsperson.com/pages/test.htm>, jos tuntuu, että alkuperäinen kysely aiheutti ajatuksia tai toi mieleen muistoja, jotka haluaisit kanssani jakaa

HSP:n hyödyt ja haitat

1. a) Miten koit lapsuudenperheessäsi temperamenttisi ja/tai herkkyytesi?
b) Oliko herkkyydestäsi tai aistiyliherkkyydestäsi hyötyä ja/tai haittaa?
2. a) Miten olet kokenut temperamenttisi ja siihen liittyvät asiat eri ikäisenä ystävyysuhteissasi, kouluvuosista alkaen?

- b) Koetko, että HSP-piirteistä on ollut sinulle hyötyä ja/tai haittaa erilaisissa kaveri- ja toverisuhteissa?
3. a) Miten hyvin koet sopineesi suomalaiseen yhteiskuntaan?
b) Oletko kokenut vastaavasi ympäristön odotuksia, ja sopineesi hyvin siihen mitä odotetaan suomalaiselta ihmiseltä?
4. Monet HSP-ihmiset ovat kokeneet elämänsä aikana häpeää, vääränlaisuutta ja erillisyydentunnetta. Onko sinusta tuntunut tältä, ja jos niin millaisissa tilanteissa?
5. Miten synnynnäinen temperamenttisi on tullut nähdyksi lapsuudenperheessäsi ja ystäviesi parissa, ja oletko saanut kokea olevasi hyväksytyt juuri sellaisena kuin olet? Millaisia kokemuksia sinulla tästä on?