

”Suurin osa elämästä on mennyt siihen, että minun täytyis olla toisenlainen”

Herkkyiden kokemuksia nyky-yhteiskunnassa



Herkkyys voi olla kokijalleen merkittävä voimavara tai kuormituksen, jopa häpeän lähde. Jos omat kokemukset ovat ristiriidassa ympäristön vaatimusten kanssa, oma toimijuus ja hyvinvointi kärsivät. Filosofin Martha Nussbaumin toimintamahdollisuuksien lähestymistapaa hyödyntävä, muisteluaineistoon perustuva tutkimus avaa näkymiä siihen, miten herkkyys asemoituu yhteiskunnan normeissa ja miten siihen kytkeytyviä toimintamahdollisuuksia voidaan tukea.

N TÄSSÄ TUTKIMUKSESSA olemme kiinnostuneita siitä, millaista on olla herkkä ihminen nyky-yhteiskunnassa. Uusliberalististen ihanteiden mukaiset suorituskeskeisyyden, joustavuuden, sopeutuvaisuuden ja yritteliäisyyden odotukset kohdistuvat suoraan yksilöön, jonka on muokattava itseään ja osaamistaan markkinatalouden tarpeisiin (Brunila & Siivonen 2016, 56, 67). Olemassaolon ihanne kietoutuu myös yhteisön kulttuurisidonnaisiin käsityksiin siitä, minkälaiset asiat ja ilmiöt ovat kulloinkin tavoiteltavia ja normaaleiksi miellettyjä (Salonen 2013, 41). Jaksaminen, ehtiminen, itsenäinen selviytyminen ja riippumattomuus toisten avusta ovat muotoutuneet ihanteiksi jälkimodernissa yhteiskunnassamme (Viitasalo 2013, 360).

Yhteiskunnalliset pyrkimykset ja ihanteet konkretisoituvat toiminnaksi muun muassa kasvatuksen konteksteissa. Esimerkiksi suomalaisen koulumaailman käytäntöjen taustalla vaikuttavaa ihannetta on kuvailtu sankarimyytiksi: lahjakkaaksi, menestyväksi yksinpuurtajaksi ja huippusuorittajaksi (Leino 2006, 222). Samaan aikaan markkinaehtoista sivistyskäsitystä ja lyhyen aikavälin talouskasvun tavoittelemista on nimitetty uhaksi sosiaaliselle vastuullisuudelle sekä ihmisoikeuksille (Salonen & Bardy 2015, 4), ja kasvattamista empaattiseksi kansalaisiksi on poljettu maahan talouskasvun edistämiseksi (Nussbaum 2011a). Herkkyttä ja oman haavoittuvuuden näyttämisestä ei välttämättä pidetä ihanteellisenä kovassa kilpailuyhteiskunnassa (ks. Manninen 1999, 67).

TOIMINNAN MAHDOLLISUUKSIEN OLEMASSAOLO MÄÄRITTÄÄ KOETTUA HYVINVOINTIA JO SELLAISENAAN.

Vallitseva käsitys olemassaolon ihanteesta, ihmisen ihannekuvasta ja toivotun kaltaisesta toiminnasta ovat abstraktioita, jotka kuitenkin saattavat olla ristiriidassa yksilön kehityksen sekä hänen henkilökohtaisten ominaisuuksiensa ja piirteidensä kanssa. Olemassaolon ihanteet voivat luoda haavoittumattomuuden harhaa tai myyttejä itsen ja ympäröivän maailman täydellisestä hallinnasta, jolloin yksilö voi kokea epävarmuutta, jopa häpeää, kun ihanteet ja todellisuus ovat ristiriidassa. (Nussbaum 2011a, 54–56.)

Ulkopuoliset odotukset vastuuttavat yksilöä silloin, kun tämän ominaisuudet tai kyvyt eivät ole ihanteiden mukaisia: ongelma nähdään yksilössä itsessään ja jätetään se hänen ratkaistavakseen sen sijaan, että sitä tarkasteltaisiin sosiaalisena tai yhteisöllisenä kysymyksenä (Brunila & Siivonen 2016, 67). Esimerkiksi synnynnäisen temperamentin merkitys määritellään suhteessa ympäristössä vallitseviin kulttuuriin ja yhteiskunnallisiin odotuksiin (ks. Keltikangas-Järvinen 2009, 56).

Vuonna 2013 psykologian tutkija Elaine Aronin tietokirjan suomennoksesta tuli käyttöön erityisherkkyyden käsite. Sillä tarkoitetaan synnynnäistä ja monimuotoista aistien sekä tunteiden herkkyyttä (Aron 2013; ks. myös Airaksinen & Satri 2021). Erityisherkkyyttä on määritelty temperamentin ja persoonallisuuden ominaisuudeksi, jolle on tunnusomaista herkkyys niin sisäisille kuin ulkoisille ärsykeille (Aron ym. 2010, 220). Ulkoista ärsykettä kuvaa esimerkiksi ympäristöstä peräisin oleva melu tai hälinä (ks. Ollila & Kujala 2020; Ollila 2022, 30), sisäistä taas emotionaaliset ärsykkeet tai reaktiot (ks. Aron ym. 2010, 220).

Tässä tutkimusartikkelissa käytämme erityisherkkyyden sijasta käsitteitä herkkyyys ja herkkä ihminen. Erityisherkkyyys on Aronin tutkimuksiin yhdistetty popularisoidun tietokirjallisuuden käsite, ja

erityisherkkyyksuvaukset voivat antaa herkkyyden ilmiöstä liian stereotyyppisen ja yhtenäisen kuvan (ks. Satri 2019, 35–36). Tieteellisissä tutkimuksissa samaa ilmiötä kuvataan useilla käsitteillä, joita yhdistää herkkyyys ympäristölle (Airaksinen & Satri 2021). Tutkimuskutsussa kuitenkin käytettiin arkikieleen vakiintunutta erityisherkkyyden käsitettä sen tunnistettavuuden vuoksi (ks. Airaksinen & Satri 2021, 79).

Herkkyyttä kokemuksellisenä ilmiönä on toistaiseksi tarkasteltu etenkin kotimaisessa tutkimuksessa niukasti (ks. Airaksinen & Satri 2021, 68, 78; Ollila & Kujala 2020). Kysymme, 1) millä tavoin herkkyyttä kuvaillaan kokemuksellisenä ilmiönä ja 2) miten herkkyyden koetaan vaikuttaneen omiin toimintamahdollisuuksiin. Kontekstiksi ja toimintaympäristöksi asetuvat sosiaaliset suhteet, yhteisöt sekä nyky-yhteiskunta odotuksineen, ihanteineen ja vaatimuksineen. Toimintamahdollisuuksien tarkastelussa tukeudumme filosofi Martha Nussbaumin ja taloustieteilijä Amartya Senin toimintamahdollisuuksien teoreettiseen viitekehykseen.

TOIMINTAMAHDOLLISUUDET TEOREETTISENA VIITEKEHYKSENÄ

Nussbaumin ja Senin toimintamahdollisuuksien lähestymistavan (*capabilities approach*) ytimessä on sosiaaliseen oikeudenmukaisuuteen perustuva kysymys siitä, mitä yksilön on elämässään mahdollista tehdä ja olla (ks. esim. Nussbaum 2000, 5–6; Nussbaum 2011b, 18, 20; Sen 1993, 31). Lähestymistapa sai alkunsa 1980-luvulla, kun Sen etsi vaihtoehtoa filosofi John Rawlsin oikeudenmukaisuusteoriaan sisältyvälle elämänlaatua koskevalle taloudellis-utilitaristiselle ajattelutavalle (Sen 1985a; Sen 1987; Sen 2009, 231; ks. myös Nussbaum 2006, 71). Senin mukaan toimintamahdollisuuksien toteutuminen hyvinvoinnin kontekstissa kiinnittyy näkemykseen yksilön autonomiasista eli oikeudesta määritellä itse oman hyvinvointinsa keskeiset päämäärät. Keskiössä ovat yksilökohtaiset arvot ja arvostukset, jotka ohjaavat toimintaa yhdessä käytettävissä olevien resurssien ja toiminnan mahdollisuuksien kanssa. Hyvinvoinnin kokemukseen ei tällöin sisälly ulkoapäin asetettuja päämääriä tai ideaalia ihmisen ihannetta. Yksilöllinen toimintakyky ja

KUKOISTAVA ELÄMÄ VAATII VALINNAN MAHDOLLISUUKSIA.

käytettävissä olevat resurssit voivat vaihdella, mutta toiminnan mahdollisuuksien olemassaolo määrittää koettua hyvinvointia jo sellaisenaan riippumatta siitä, päättääkö yksilö lopulta hyödyntää mahdollisuuksiaan. (Lagerspetz 2015, 100–102; Sen 1985b.)

Sittemmin Nussbaum on filosofin näkemysellään ollut Senin rinnalla kehittämässä toimintamahdollisuuksien lähestymistapaa (Nussbaum 2000, 70; Sen 2009, 231), joskin heidän lähestymiskulmansa eroavat osin toisistaan. Sen tunnistaa kehityksen päämääräksi yksilön kyvyn tavoitella henkilökohtaisesti arvostamia asioita, kun Nussbaum puolestaan on määritellyt listauksen perustavanlaatuisina pitämistään inhimillisistä toimintamahdollisuuksista (ks. esim. Nussbaum 2000, 11–15; 2011b, 19–20; Robeyns 2005, 103–105). Nussbaumin lähestymistapa pohjautuu käsitykseen ihmisarvoisesta elämästä yksilölle tarjoutuvien toiminnan mahdollisuuksien kautta: vapauteen tehdä valintoja ja kykyyn toimia omien arvojen mukaisesti siten, että elämästä muodostuu merkityksellinen ja elämisen arvoinen. Jokainen yksilö nähdään arvokkaana päämääränä, ei välineenä jonkun toisen asettamien päämäärien saavuttamiselle. (Nussbaum 2000, 5; Nussbaum 2011b, 18.)

Nussbaumin (2011b, 125; ks. myös Sen 2009, 231) mukaan antiikin filosofi Aristoteleen ajatuksilla kukoistamisesta (*flourishing*) on yhteys toimintamahdollisuuksien lähestymistapaan. Kukoistava elämä vaatii valinnan mahdollisuuksia, ja toiminta tapahtuu yksilön oman ajattelun tuloksena hänen omasta valinnastaan. Toimintamahdollisuuksien lähestymistapa korostaa vapautta toimijuuden osana: toimijuuteen kytkeytyvä yksilön valinnanvapaus toteutuu suhteessa ympäristön tarjoamiin mahdollisuuksiin. (Nivala & Rynnänen 2020, 104; Nussbaum 2011b, 18; Robeyns 2005, 95; Sen 2009, 228–231.)

Nussbaum tunnistaa yksilöllisten ominaisuuksien merkityksen suhteessa siihen, millä tavoin yksilö kykenee hyödyntämään ympäristönsä tarjoamia toimintamahdollisuuksia. Hän kutsuu ’sisäisiksi toiminta-

mahdollisuuksiksi’ esimerkiksi persoonallisuuden piirteitä, emotionaalisia kykyjä tai kehon senhetkistä terveydentilaa. Sisäiset toimintamahdollisuudet eivät kuitenkaan ole synnynnäisiä ja muuttumattomia yksilöllisiä ominaisuuksia, vaan ne kehittyvät vuorovai-
kutuksessa ympäristön kanssa. (Nussbaum 2011b, 21–22.) Toimintamahdollisuudet realisoituvat yksilön tuottamina toimintoina (*functionings*): aktiivisina tekoina tai olemisen tiloina, kuten kykynä nauttia hyvästä terveydestä (Nussbaum 2011b, 24–25). Taustatekijät ja yksilölliset ominaisuudet yhdessä vaikuttavat siihen, minkälaiseksi yksilöllinen toimijuus ja ylipäätään olemassaolo muotoutuvat. Sisäisenä toimintamahdollisuutena herkkyyden on yksi kokonaisuuteen vaikuttava tekijä. (Ks. Airaksinen & Satri 2021, 75–76.)

Tutkimuksemme teoreettinen kehystys kiteytyy Nussbaumin (2000, 78–80; 2006, 76–78; 2011b, 33–34) listaukseen kymmenestä keskeisestä toimintamahdollisuudesta (**taulukko 1**), jotka kaikki jo itsessään ovat universaaleja, arvokkaita päämääriä. Arvo-
kas, mielekäs ja kukoistava elämä vaatii toteutuakseen lähtökohtaisesti niitä kaikkia. (Nussbaum 2000, 6; 2011b, 33.) Toimintamahdollisuuksien lista käsittää inhimillisten perustarpeiden lisäksi demokratian jatkuvuuden kannalta olennaisia asioita (Korhonen ym. 2017). Listatut toimintamahdollisuudet ovat yhteydessä toisiinsa. Yhteenkuuluvuus ja itsenäinen päättely sisältyvät kuitenkin jokaiseen muuhun toimintamahdollisuuteen. (Nussbaum 2000, 81–83; 2011b, 39.)

Yhteisönsä ihanteita, arvoja ja asenteita omaksu-
malla yksilön odotetaan kehittyvän kulloisenkin aikakauden normien ja tavoitteiden mukaiseksi (Värrä 2018, 16). Esimerkiksi kansalaisuuteen kasvatetaan ja kasvatetaan, kun tavoitteena on kehittää yksilöllisiä ominaisuuksia suuntaan, joka on yksilöä ympäröivien yhteisöjen intressien mukaista (Nivala 2006, 27, 100). Kasvatuksella pyritään siten kuljettamaan yksilö ja tämän kehitys tiettyjen tavoitteiden mukaiseen suuntaan (ks. Värrä 2018, 24).

Kulloisetkin tavoitteet riippuvat muun muassa aikakaudella vallitsevasta ihmisen ideaalista (Harva 1982, 4). Sillä, ettei herkkyyttä pidetä ihanteellisena, on suora vaikutuksensa herkkään ihmiseen. Mikäli ympäristö ei ymmärrä herkän ihmisen kokemus-

Taulukko 1. Nussbaumin (2000, 78–80; 2006, 76–78; 2011b, 33–34) jäsenitys keskeisistä inhimillisistä toimintamahdollisuuksista Pirhosen (2013) laatimaa suomennosta mukailien.

1. Elämä	Mahdollisuus elää inhimillisesti normaalimittainen elämä; ilman ennenaikaista kuolemaa, niin kauan kuin elämä tuntuu elämisen arvoiselta.
2. Terveys	Mahdollisuus hyvään terveyteen, riittävään ravintoon ja asiaankuuluvaan suojaan.
3. Ruumiillinen koskemattomuus	Aito mahdollisuus liikkumiseen paikasta toiseen, turvassa väkivallalta. Mahdollisuus toteuttaa seksuaalisuutta ja päättää lisääntymiseen kuuluvista asioista.
4. Aistit, mielikuvitus ja ajattelu	Mahdollisuus <ul style="list-style-type: none"> • käyttää aistejaan, kuvitella, ajatella ja järkeillä • harjoittaa mielikuvitustaan ja ajatteluaan haluamallaan tavalla, työssä ja muissa yhteyksissä • koulutukseen, jonka avulla kehittää näitä taitoja • ilmaista poliittisia, taiteellisia ja uskonnollisia näkemyksiään • miellyttäviin kokemuksiin ja hyödyttömän kivun välttämiseen.
5. Tunteet	Mahdollisuus kiintyä itsensä ulkopuolisiin asioihin ja ihmisiin. Oikeus tunteisiin; mahdollisuus rakastaa toisia ihmisiä, surra, ikävöidä, olla kiitollinen ja oikeutetusti vihainen. Lapsen tunnemaailman kehitystä ei saa vääristää peloilla ja huolilla.
6. Itsenäinen päättely	Mahdollisuus muodostaa käsitys hyvästä ja suunnitella sen pohjalta omaa elämäänsä (sisältäen uskonnon- ja omantunnonvapauden turvaamisen).
7. Yhteenkuuluvuus	Mahdollisuus <ul style="list-style-type: none"> • elää yhdessä toisten kanssa ja olla sosiaalisessa vuorovaikutuksessa • tuntea empatiaa • elää yhteisössään itseään kunnioittavasti ja ilman nöyryytyksiä • samanarvoisuuteen toisten kanssa rodusta, sukupuolesta, seksuaalisesta suuntautumisesta, etnisistä seikoista, uskonnosta tai alueellisesta alkuperästä riippumatta.
8. Muut lajit	Mahdollisuus elää kosketuksissa eläinten, kasvien ja koko muun luonnon kanssa.
9. Leikki	Mahdollisuus nauraa, leikkiä ja virkistäytyä.
10. Oman ympäristön kontrolli	Mahdollisuus osallistua omaan elämäänsä liittyvään poliittiseen päätöksentekoon (sisältäen sanan- ja yhdistymisvapauden). Yhtäläinen omistusoikeus. Yhtäläinen mahdollisuus henkisesti palkitsevaan työhön ja kunnioitukselle perustuvaan työyhteisöön.

MUISTELUTYÖLLÄ TUODAAN TIETOISUUTEEN OMIEN MUISTOJEN VAIKUTUSTA NYKYHETKEEN JA TULEVAISUUDEN MAHDOLLISUUKSIIN.

maailmaa ja näkemyksiä, on mahdollista, että toimintaympäristö suosii ainoastaan tietyn tyyppisiä ihmisiä. (Ks. Aron 2013, 23–24, 134). Lisäksi on yhteiskunnallisesti ongelmallista, mikäli jokin ihmisryhmä saa määritellä ”oikean” ja ”normaalin” kokemisen tavan sekä ihanteellisen ihmisen normit (ks. Manninen 1999, 13).

Normeihin sopimattomuus voi aiheuttaa tunnetta vääränlaisuudesta, joka uusliberalistiseen eetokseen peilaten voidaan nähdä yksilön henkilökohtaisena ongelmana (ks. Brunila & Siivonen 2016, 67). Ihmisen kyky toimia ympäristössään ei kuitenkaan perustu ainoastaan henkilökohtaisiin ominaisuuksiin ja kykyihin, vaan toimintamahdollisuudet rakentuvat henkilökohtaisten ominaisuuksien sekä poliittisen, sosiaalisen ja taloudellisen ympäristön yhteisvaikutuksesta (Nussbaum 2011b, 21). Yhteiskunta, instituutiot ja yhteisöt vaikuttavat yksilön toimijuuteen muun muassa luomalla toiminnan mahdollisuuksia (Korhonen ym. 2017.)

Toimintamahdollisuuksien lähestymistapa perustuu osallisuus- ja toimintaperusteiseen hyvinvointikäsitteeseen (Niemelä 2010, 19). Sen avulla voidaan käsitellä ja arvioida elämänlaatua, yksilöllistä hyvinvointia ja sosiaalista oikeudenmukaisuutta koskevia teemoja (Nussbaum 2011b, 18; Robeyns 2005, 94). Jäsenyyksen avulla ei voi suoraan selittää esimerkiksi hyvinvointieroja koskevia tekijöitä, mutta se voi toimia työvälineenä näiden ilmiöiden määrittelyssä ja arvioinnissa (Robeyns 2005, 94). Nussbaum (2011b, 18) tarkentaa, että toimintamahdollisuuksien teoria ylittää inhimillisen ja ei-inhimillisen todellisuuden välisen rajan. Se tarjoaa pohjan paitsi ihmisten myös eläinten oikeuksien ja oikeudenmukaisuuden tarkastelulle.

AINEISTOT JA AINEISTOJEN ANALYYSI

Tutkimusaineisto hankittiin muistelutyön menetelmällä. Sen lähtökohtana ovat ihmisten yksilölliset kokemukset ja niihin perustuvat muistot. Näiden katsotaan heijastelevan yhteiskunnallista ajankuvaa (Käyhkö 2014, 7), sillä muistot rakentuvat ajan, paikan ja vallitsevan kulttuurin kontekstissa (Fraser & Michell 2015, 322). Muistelutyömenetelmä voi siten toimia normien ja erojen kriittisen tarkastelun ja tulkinnan välineenä (Haug 1987; Koivunen 2018, 225). Sen avulla voidaan kyseenalaistaa perinteisiä muodostuneita käsityksiä muun muassa siitä, kenen hallussa oleva tieto on ”oikeaa” (Käyhkö 2014, 7). Muistelutyömenetelmän tutkimusryhmänsä kanssa kehittänyt Frigga Haug (2000, 28) kuvaileekin muistelutyötä emansipovaksi oppimisprosessiksi. Laajasti ymmärrettynä muistelutyöllä voidaan tarkoittaa mitä tahansa toimintaa, jonka avulla tuodaan tietoisuuteen omien muistojen vaikutusta nykyhetkeen ja tulevaisuuden mahdollisuuksiin (Fraser & Michell 2015, 322).

Muistelutyö soveltui tutkimuksemme aineiston-hankintaan erityisesti, koska sen avulla on mahdollista konstruoida omaa suhdetta ympäröivään todellisuuteen ja tunnistaa omia toimintamahdollisuuksia (Viitasalo 2013, 358–361). Lisäksi muistot tarjoavat mahdollisuuden syventää ja laajentaa tietoisuutta omasta herkkyydestä ja sitä koskevista kokemuksista. Inhimillinen kasvu ja tietoisuuden lisääntyminen tekee muistelutyöstä tavoitteellista toimintaa (Viitasalo 2012, 32), mikä avaa mahdollisuuden oppia omasta kokemuksesta ja ohjata sitä haluttuun suuntaan.

Muistelutyö mahdollistaa kollektiivisen reflektoinnin. Käsiteltävät teemat on oleellista valita siten, että osallistujat voivat samaistua niihin. (Haug 1987, 56.) Tutkija toimii yhtenä muistelijana, vertaisena, yhtenä ”meistä” (Käyhkö 2014, 7; vrt. Viitasalo 2012, 29). Kun yksilöllisiä kokemuksia ja niihin perustuvia muistoja tarkastellaan kollektiivisina, niiden syntyminen vuorovaikutuksessa sosiaalisen ympäristön ja ympäröivän yhteiskunnan kanssa nähdään laajemmin (Haug 1987, 34–35, 43–44; Stephenson 2005, 38; myös Viitasalo 2013, 358). Muistelutyöllä tehdään näkyväksi sitä, että ihmiset tekevät

KIRJOITETUN MUISTON TULI SISÄLTÄÄ KIRJOITTAJALLE ITSELLEEN MERKITYKSELLINEN HENKILÖKOHTAINEN KOKEMUS.

itse historiansa – aikakaudet eivät siis muotoudu itsestään, jossain ”ulkopuolella” (Eskola & Suoranta 1998).

Tavoitimme tutkimukseen osallistujat, aineistomme informantit, erityisherkkien yhdistys HSP Suomen tiedotuskanavien kautta. Lisäksi hyödynsimme sosiaalista mediaa lumipallo-otannalla. Osallistujille ja heidän herkkyytensä asteelle ei asetettu kriteereitä, vaan olennaista oli osallistujan oma kokemus herkkyydestä. Osallistujilla oli entuudestaan käsitys siitä, mitä erityisherkkyydellä tarkoitetaan, ja he identifioivat itsensä erityisherkkiksi.

Muistelutyö eteni vaiheittain: Ensin muistoja tuotettiin kirjoittamalla, minkä jälkeen niitä käsiteltiin vertaisten kesken ryhmässä. Tutkimuskutsussa haettiin erityisheräksi itsensä kokevia kirjoittamaan omaan kokemukseensa perustuva herkkyyttä koskeva muisto. Kirjoitetun muiston tuli sisältää kirjoittajalle itselleen merkityksellinen henkilökohtainen kokemus. Aineisto kerättiin tammi-huhtikuussa 2021 anonyymisti Webropol-sovelluksen avulla, joskin joitakin tekstejä otettiin vastaan myös sähköpostitse. Tekstejä kertyi 71, joista muodostui 50 sivua, kun kirjainlajina oli Times New Roman, kirjainkoko 12 pistettä ja riviväli 1,5. Tekstien pituus vaihteli muutamasta lauseesta noin sivun mittaiseen.

Tutkimustarkoitusta varten perustettu pienryhmä, niin kutsuttu muisteluryhmä, kokoontui viisi kertaa Zoom-etäyhteydellä touko-kesäkuussa 2021. Ryhmällä oli yhteinen kiinnostus herkkyyttä kohtaan, tarve oppia ymmärtämään sitä ja saada tietää siitä jotakin uutta. Muisteluryhmäläiset prosessoivat edelleen kirjoitettujen muistojen teemoja ja sanoittivat muistoja yhteisen keskustelun sekä kollektiivisen reflektion kautta siten, että heillä oli

mahdollisuus osallistua täysivaltaisesti tutkimustiedon tuottamiseen (Eskola & Suoranta 1998, 135; Viitasalo 2012, 30). Osallistujat olivat aikuisia, työikäisistä eläkeikäisiin. Heitä yhdistivät omakohtaiset kokemukset herkkyydestä ja kiinnostus käsiteltävää aihetta kohtaan. Muisteluryhmän ohjaajana toimi väitöskirjatutkija Anne Airaksinen.

Etätoteutus oli covid-19-pandemiatilanteeseen soviteltu toimintatapa. Ratkaisu kuitenkin osoittautui toimivaksi, sillä se mahdollisti joustavasti ryhmään osallistumisen paikkakunnasta riippumatta. Ryhmätapaamiset kestivät kaksi tuntia kerrallaan. Ryhmään osallistui kaikkiaan 13 henkilöä. Sen kokoonpano vaihteli siten, että osallistujia oli kullakin tapaamiskerralla seitsemästä yhdeksään. Tavoitteena oli, että osallistujat sitoutuisivat osallistumaan mahdollisimman usealle ryhmätapaamiskerralle.

Osallistujilta ei edellytetty osallistumista edeltävään vaiheeseen, kirjoitettujen muistojen tuottamiseen. Tapaamisten aluksi ryhmän ohjaaja piti niin kutsutun alkumuistelun, eli tiiviin koonnin kirjoitettujen muistojen teemoista. Pääteemoja olivat 1) muistot, joihin liittyi jonkin ulkoisen tekijän vaikutus, kuten luontoympäristön tai rakennetun ympäristön olosuhteet, sekä 2) muistot, joihin liittyi jonkin sisäisen tekijän vaikutus, kuten tunne- ja kokemusmaailma, sekä kehollisuus. Ulkoiset tekijät jaettiin fyysisiin ja psykososiaalisiin ympäristötekijöihin.

Kirjoitettuja muistoja tai niiden sitaatteja ei käytetty sellaisenaan, vaan kullekin tapaamiskerralle koostettiin oma, teemoihin pohjautuva alustus. Alkumuistelu toimi muistelun viritäjänä ja keskusteluiden sytykkeenä. Muisteluryhmän keskusteluista tehtyjen tallenteiden kesto oli 8,5 tuntia. Litteroitua tutkimusaineistoa kertyi 129 sivua, kun kirjainlaji oli Times New Roman, kirjainkoko 12 pistettä ja riviväli 1,5. Aineistositeeraukset on merkitty lyhenteillä siten, että 'Mr' tarkoittaa muisteluryhmäkeskusteluista koostuvaa aineistoa ja 'Km' kirjoitettuja muistoja.

Sekä kirjoitetuissa muistoissa että muisteluryhmän keskusteluissa osallistujat saivat itse päättää, minkälaisiin tilanteisiin he omat muistonsa paikansivat ja minkälaisia kokemuksia he halusivat jakaa muille. Aineistossa konkretisoituivat näin herkkyyden kokemukset muistelijalleen merkityksellisissä tilanteissa

SISÄLLÖSTÄ KOODATTIIN TEOREETTISEN VIITEKEHYKSEN MUKAISIIIN TOIMINTAMAHDOLLISUUKSIIN VIITTAAVAT MERKITYSYKSIKÖT.

ja konteksteissa ilman, että tätä oli etukäteen ohjattu tai rajattu. (Käyhkö 2014, 7.) Tutkimuksemme viitekehyksen kannalta oleellista on se, että muistelutyö ja siihen liittyvät ryhmäkeskustelut olivat sidonnaisia kulttuuriseen kontekstiin, joka osaltaan määrittää sitä, miten käsiteltävästä aiheesta ylipäätään puhutaan (Valtonen 2011, 90).

Eettinen sensitiivisyys on oleellista aineistonhankinnassa. Kirjoitetuissa muistoissa ja muisteluryhmäkeskusteluissa korostettiin luottamuksellisuutta sekä anonymiteetin säilymistä aineiston hankinnassa ja käsittelyssä sekä tulosten tarkastelussa ja julkaisemisessa. Muisteluryhmätapaamisesta luotiin turvallinen tila kohtaamisille ja dialogille, jotka mahdollistivat oman herkkyyden tarkastelun myötätuntoisella ja hyväksyvällä tavalla. Ryhmän ohjaaja pyrki luomaan aineistonkeruusta tapahtuman, jossa omien kokemusten kollektiivinen jakaminen vertaisten kanssa voimaannutti osallistujia. Tästä syystä ohjaajan tuli olla tietoinen omien toimiensa, ryhmädynamiikan sekä ryhmän tapahtumien vaikutuksista osallistujiin (Tracy 2010, 847).

Aineistonkeruusta saadun palautteen perusteella voimaantuminen konkretisoitui esimerkiksi myönteisenä, hyväksyvänä ilmapiirinä ja vertaisuuden kokemuksena. Ohjaajan tuli asettua dialogiin osallistujien kanssa, yhteisen kiinnostuksen kohteen äärelle. Kun tutkija osallistui vertaiskeskusteluihin, huomiota oli tärkeää kiinnittää siihen, että hänen ajatuksensa eivät liiaksi ohjailisi keskusteluita. Vertaisnäkökulma taas vahvisti luottamusta ryhmän jäsenten keskinäisessä vuorovaikutuksessa. Osallistujapalautteen perusteella oli helppoa avautua ryhmässä, jossa saattoi luottaa siihen, että osallistujien kokemusmaailma sisältää yhteneväisiä piirteitä.

Sisällönanalyysi kohdistui muistelutyömenetelmällä kerättyyn aineistoon, joka koostuu 1) anonyymeista kirjoitetuista muistoista ja 2) vertaisryhmäkeskusteluista. Sisällönanalyysin alkuvalmisteluihin kuului literoitujen ryhmäkeskusteluaineistojen ja kirjoitettujen muistojen järjestäminen analysoitavaksi tekstikokonaisuudeksi. Tämän jälkeen oli mahdollista muodostaa kokonaiskäsitys aineiston sisällöstä ja aloittaa jäsentely.

Aineiston ja käyttämämme teoriataustan pohjalta laadittiin koodausrunko, jonka avulla eriteltiin ja tiivistettiin sisällössä esiintyviä asioita ja näkökulmia. Koodien määrittelyn ja aineiston koodauksen jälkeen edettiin teemoitteluun, jonka avulla aineistokokonaisuudesta jäsenneltiin tutkimuskysymyksen kannalta olennaiset sisällöt. (Ks. Eskola & Suoranta 1998, 150–161, 175–176.) Aineistokokonaisuudesta koodatuista merkitysyksiköistä muodostettiin toimintamahdollisuuksia koskevia alateemoja, joita yhdistämällä syntyi kuuden toimintamahdollisuuden kohdalle kaksi yläteemaa: kyseistä toimintamahdollisuutta vahvistavat ja kaventavat tekijät. Ala- ja yläteemat sijoitettiin analyysitaulukkoon (ks. **taulukko 2**) kunkin toimintamahdollisuuden kohdalle. Käytännössä analyysin rakentuminen vaati aineistokokonaisuuden läpikäynnin useaan kertaan. Ryhmän ohjaajana toimineen tutkijan ajatukset olivat osa aineistoa. Nämä aineisto-osiot tuotiin mukaan analyysiin vasta viimeisenä, jotta tutkijan ajatukset eivät liiaksi ohjaisi tuloksia.

Teoriaohjaavuus näkyy tutkimuksessa siten, että teoria ohjaa analyysin tekemistä ja analyysi sisältää teoreettisia kytkentöjä, mutta analyysi ei täysin pohjaudu teoriaan (Eskola 2015, 188; Tuomi & Sarajärvi 2018, 133). Kun aineisto käytiin läpi teoriaohjaavan näkökulman kautta, tarkasteltiin yksilöllisen herkkyyden kokemuksia toimintamahdollisuuksien (esim. Nussbaum 2011b) viitekehyyksessä. Sisällöstä koodattiin teoreettisen viitekehyksen mukaisiin toimintamahdollisuuksiin viitattavat merkitysyksiköt. Niillä tarkoitamme tässä tapauksessa ajatuskokonaisuutta, joka saattoi olla yksittäisen lauseen tai usean virkkeen mittainen (ks. Eskola 2015, 205). Kun teoriaohjaavan analyysin lähtökohtana käytettiin valmista toimintamahdollisuuksien jäsennyttä,

Taulukko 2. Herkkyyks ympäristölle toimintamahdollisuuksien viitekehityksessä.

Toimintamahdollisuus	Toimintamahdollisuutta vahvistavat	Toimintamahdollisuutta kaventavat
Ruumiillinen koskemattomuus	–	• Sukupuolittunut väkivalta
Aistit, mielikuvitus ja ajattelu	<ul style="list-style-type: none"> • Arjen estetiikka • Luova ajattelu ja ilmaisu • Syvällisyys, pohdiskelevuus • Kohtaamisten kokonaisvaltaisuus • Harmoninen ympäristö • Taide ja kulttuuri 	<ul style="list-style-type: none"> • Liialliset ja häiritsevät aistiärsykkeet (esim. äänet, tuoksu, valaistus, lämpötila)
Tunteet	<ul style="list-style-type: none"> • Tunteiden salliminen ja ilmaiseminen • Tunnetiedot ja -taidot • Tunnekokemukset ja -elämykset 	<ul style="list-style-type: none"> • Tunteiden piilottaminen/tukahduttaminen • Tunnekuormitus • Rajoittavat kulttuuriset normit
Itsenäinen päättely	<ul style="list-style-type: none"> • Tietous herkkyydestä ominaisuutena • Itsensä hyväksyminen, itsemyötätunto • Itsetuntemus • Arvotietoisuus • Osaamispotentiaalin hyödyntäminen • Oikeudenmukaisuus 	<ul style="list-style-type: none"> • Hajanainen minäkäsitys • Oman herkkyyden piilottaminen/tukahduttaminen
Yhteenkuuluvuus	<ul style="list-style-type: none"> • Arvostava kohtaaminen • Kuulluksi ja nähdyksi tuleminen • Yhteenkuuluvuus, yhteisyys • Vertaisuus • Moninaisuus • Empatia • Luottamus 	<ul style="list-style-type: none"> • Tavoittamattomat sosiaaliset, kulttuuriset ja yhteiskunnalliset odotukset • Sosiaalinen turvattomuus ja tuen puute • Ulkopuolisuuden, erilaisuuden ja poikkeavuuden tunne • Sosiaalinen kuormitus
Luonto, muut lajit	<ul style="list-style-type: none"> • Luonnon elementit ja -ympäristö • Luontoyhteys, -elämykset • Monilajinen empatia 	–
Oman ympäristön hallinta	<ul style="list-style-type: none"> • Omaehtoisuus: oma tila ja aika • Palautuminen • Rajojen asettaminen 	<ul style="list-style-type: none"> • Eettiset ristiriidat / eettinen kuormitus • Tehokkuusvaatimukset, kilpailu

KOKEMUKSET YHTEENSOPIMATTOMUUDESTA SUHTEESSA YMPÄRISTÖÖN SAATTOIVAT KUMMUTA JOPA VUOSIKYMMENTEN TAKAA.

oli huomioitava riski mahdollisesta ajattelun jumiutumuksesta valmiin jäsenyyksen mukaiseen viitekehukseen. Tällöin analyysin jalostamat uudenlaiset jäsenyykset saattaisivat jäädä huomaamatta. (Ks. Salo 2015, 173–174.) Koska teoreettista viitekehystä koskevien ennakkokäsitysten ei haluttu antaa liiaksi ohjata analyysia, sen alkuvaiheessa aineistoa käsiteltiin myös teoriaohjaavuudesta irtautuen.

TULOKSET

Tutkimustulostemme mukaan herkkyuden kokemukset koskettavat lähes jokaista Nussbaumin (2011b, 33–34) jäsentämää inhimillistä toimintamahdollisuutta: kymmenestä toimintamahdollisuudesta (**taulukko 1**), herkkyuden kokemuksiin pohjautuva aineisto kosketti seitsemää (**taulukko 2**). Tutkimuskysymyksiin vastaavat tulokset esitetään omissa alaluvuissaan.

Elämänvaiheesta toiseen seuraava erillisyyden tunne

Aineistossamme herkkyuden kokemus kumpusi voimakkaista ja vivahteikkaista aisti- ja tunnekokemuksista sekä niiden tuottamasta kehollisesta reagoinnista, taipumuksesta kokea voimakkaasti asioita ja tilanteita sekä prosessoida niitä syvällisesti omassa ajattelussa (ks. Aron 2013).

Yksilön kokemusmaailmaa kuvaava aistien, tunteiden, ajattelun ja kehollisuuden kokonaisvaltaisuus oli kokijalleen parhaimmillaan rikkaus: merkittävä voimavara, ”supervoima” tai lahja, jonka avulla on mahdollista nauttia elämästä syvemmin.

Liiallisena tai hallitsemattomana herkkyys kuitenkin kääntyi rasitteeksi: ”Kyky kokea ja tuntea niin

syvästi on suuri lahja, mutta sillä on myös kääntöpuolensa jos ominaisuuden kanssa ei opi elämään omia voimavarojaan kuunnellen.” (Km). Herkkyyttä kuvailtiin ominaisuutena, joka ei välttämättä rikastanut kokijansa elämää ehdoitta: se täytyi oppia tuntemaan, sen kanssa täytyi opetella tulemaan toimeen ja sitä piti oppia arvostamaan.

Kirjoitetuissa muistoissa ja muisteluryhmän keskusteluissa painottuivat erityisesti kielteiset ja kuormittavat herkkyyttä koskevat kokemukset. Kielteiset kokemukset liittyivät pääosin fyysistä ja psykososiaalista kuormitusta sisältäviin ympäristökäsitteisiin sekä niihin sidoksissa oleviin, moniulotteisesti kehossa koettuihin tunnereaktioihin: ”Mä oon näiden tunteiden kanssa joutunu painimaan että mä en tuntisi niin paljon, et se tuottaa niin paljon tuskaa ja vaikeuksia elämässä.” (Mr).

Herkkyyden kokemuksille oli tyypillistä, että yksilön henkilökohtainen kokemusmaailma oli jollakin tavalla ristiriidassa ympäristön ja siinä vallitsevien odotusten kanssa (ks. Nussbaum 2011a, 54–56). Ristiriita sai aikaan tunteen omasta yhteensopimattomuudesta, erilaisuudesta, ulkopuolisuudesta, jopa viallisuudesta suhteessa ympäristöön – ikään kuin yksilö omana itsenään, ominaisuuksineen ja kokemuksineen olisi ympäristöönsä sopimaton ja siitä erillinen (ks. Manninen 1999, 170): ”Että en varmaan sitte ansaitsis elää tässä maapallolla ku en jotenki niinku nyt ole semmonen kuin pitäis [--]” (Mr).

Erillisyyden tunnetta tuottaviksi tunnistettiin sosiaaliset ja yhteiskunnalliset ihanteet, odotukset sekä kulttuuriset normit, jotka eivät olleet linjassa yksilön ominaisuuksien tai arvomaailman kanssa. Näitä olivat esimerkiksi työelämää koskevat odotukset, sukupuolisidonnaiset roolikäsitykset, ekstroversion ihanne tai kulttuuriset normit esimerkiksi sen suhteen, millä tavalla tunteita on sopivaa ilmaista. Kokemukset yhteensopimattomuudesta suhteessa ympäristöön saattoivat kummuta vuosien tai jopa vuosikymmenten takaa ilman, että epämääräistä ristiriitaisuuden tunnetta oli alun perin edes osattu tunnistaa omaan herkkyyteen liittyväksi. Tunne saattoi olla vaikeasti määriteltävä tai paikannettava: ”Koin sisimmässäni, että minussa on jotakin erilaista, jotakin ’vikaa’ kuin muissa ikäisissäni. En osannut selittää sitä muille enkä itsellenikään.” (Km).

YMPÄRISTÖ VAIKUTTI MERKITTÄVÄSTI SIIHEN, MITEN YKSILÖ OPPI SUHTAUTUMAAN OMAAN HERKKYYTEENSÄ.

Aineiston perusteella oli tavallista, että erillisyyden kokemus oli peräisin jo lapsuudesta, ja se seurasi elämänvaiheesta toiseen: ”Jotenkin erilainen kuin muut lapset tiedostin olevani jo noin 4-vuotiaana. Sitten olen ollut myös erilainen koululainen, murrosikäinen, ylioppilas, opiskelija, työntekijä ja nyt eläkeläinen.” (Km). Kokemus oman itsen ja ympäristön yhteensopimattomuudesta sai aikaan henkilökohtaisia riittämättömyyden tunteita ja vahvisti entisestään erillisyyden kokemusta. Tunne värityi vääranlaisuuden ja jopa viallisuuden tunteella omasta itsestä suhteessa ympäristöön. Koettua erillisyyden tunnetta kuvailtiin usein stereotyyppisenä vertailuasetelmana suhteessa muihin ihmisiin, esimerkiksi ikätovereihin: ”Olen aina kokenut, että minussa on jotakin vikana: olen liian alaviritetty, liian pohdiskeleva ja analyttinen – en ole spontaani toisin kuin nuorten ’pitäisi olla.’” (Km).

Ylisukupolvinen pärjäämisen eetos

Yksilön kokemus omasta herkkyydestään määrittäytyi osaltaan suhteessa toisiin ihmisiin, etenkin silloin, kun herkkyyden kokemus konkretisoitui ja tuli sanoitetuksi erilaisissa sosiaalisissa konteksteissa ja vuorovaikutustilanteissa. Aineiston perusteella ympäristöstä saatu malli ja palaute olivat merkittävässä asemassa siinä, miten yksilö oppi suhtautumaan omaan herkkyyteensä: suhtautuiko yksilö siihen myönteisenä piirteenä ja voimavarana, vai piiloteltavana tai tukahdutettavana ominaisuutena.

Aineistossa herkkyyteen ja tunteiden näyttämiseen on esimerkiksi perhe- ja lähisuhteissa suhtauduttu asi-ana, joka heikentää arjesta suoriutumista ja josta tulisi pyrkiä eroon: ”Korvissani vieläkin usein kaikuu äidin turhautuneet sanat ’Kun olet niin hirveän herkkä!’”

(Km). Kokemus vääranlaisuudesta ja herkkyyden tukahduttamisen vaatimuksesta esiintyy aineistossa myös työelämän toimintaympäristöissä:

”Pahoitin töissä mieleni jostain asiasta, en enää muista, mistä. Muistan vaan kamalan tunteen. Entinen kollegani totesi: ’Kyllä pitää vähän kovettaa itteensä, ettei tuollaisesta oo moksiskaan.’ [–] Tämä kokemus on esimerkkinä siitä, että olen pitkään kokenut olevani jotenkin vääranlainen.” (Km).

Joissakin tilanteissa herkkyyks miellettiin heikkoudeksi, mikäli sen koettiin heikentävän toimintakykyä ja suoriutumista. Pärjäämisen eetos näkyi aineistossa vahvana: ”[k]yllä se niinku mun perhepiirissä ja sillee isovanhemmissa ja kaikissa kyl se välitty se semmonen että et just täytyy pärjätä ja ei saa olla liian herkkä.” (Mr). Pärjääminen esimerkiksi opinnoissa tai työelämässä näyttäytyi tavoiteltavana ihanteena, jonka saavuttaminen saattoi olla ristiriidassa oman herkkyyden kokemuksen kanssa:

”[e]i ne ole kiinnostunut minun hyvinvoinnista, se ei ole heidän ykkösasiansa, vaan he on kiinnostuneet et minut pitä saada työelämään. [m]ä koen siinä niinku painetta justiin, et mennään se edellä, et sun pitää olla työkykyinen [j]otenki just et se edellä, et työ työ työ [–] että ei siinä se ihminen oo siellä, vaan se että se on työkykyinen.” (Mr).

Esimerkiksi työ- tai opiskeluympäristö saattoi olla ominaisuuksiltaan sellainen, jossa herkkä yksilö väsyi. Tämä ei välttämättä johtunut siitä, että ympäristö olisi ollut yleisesti ottaen erityisen kuormittava tai että yksilö olisi ollut poikkeuksellisen heikko tai kykenemätön, vaan ympäristön olosuhteet ja yksilön ominaisuudet eivät kohdanneet riittävän hyvin. Aineiston perusteella oli tyypillistä, että yksilö yritti viimeiseen asti sopeutua myös itselleen epäedullisiin olosuhteisiin: ”[s]en ensimmäisen viiskytä vuotta oon yrittänyt sopeutua ja olla niinkun että mitä minulta odotetaan, sen mukaan, ja ettiny sitä vikaa niinku itestäni.” (Mr).

Ympäristön odotusten tai saamansa palautteen perusteella yksilö on tiettyyn pisteeseen saakka pyrkinyt ohjaamaan käytöstään tiettyyn suuntaan esimerkiksi piilottamalla tai tukahduttamalla omia

YKSILÖN JA YMPÄRISTÖN YHTEENSOPIMATTOMUUS VAIKUTTI LAMAAVASTI YKSILÖN KYKYYN TOIMIA YMPÄRISTÖSSÄÄN.

tunteitaan. Päätepiirteenä oli tavallisesti jokin elämänmuutos ja siihen kuuluva siirtymä, kuten työpaikan vaihdos, sairausloma tai eläkkeelle jääminen. Siirtymät saattoivat toimia elämän käännekohtina tai muutoksen mahdollistajina.

Aineiston perusteella yksilön ja ympäristön yhteensopimattomuus vaikutti lamaavasti yksilön kykyyn toimia ympäristössään. Oman herkkyyden näyttäminen miellettiin oman heikkouden ja haavoittuvuuden näyttämiseksi, eikä itseä haluttu altistaa muiden arvostelulle: "[s]e jotenki niinku tietyllä tavalla on jossain vaiheessa tuntunu vialta tai semmoselta negatiiviselta asialta koska siihen on suhtaudutu silleen huonosti" (Mr).

Oman herkkyyden näyttämistä ei pidetty sosiaalisesti kannattavana, joten esimerkiksi sen paljastavat tunnereaktiot pyrittiin piilottamaan itsensä suojaamiseksi. Pärjäämisen eetoksen juurisytit etsittiin myös menneiden vuosikymmenten vaikeista sukupolvikokemuksista: "[u]kki oli sodassa ja sieltä on se tietynlainen kulttuuri niinku tullu yli sukupolvien ja se pärjääminen." (Mr), ja "[9]0-luvulla turha herkistely on tainnut jäädä lamasta selviämisen jalkoihin." (Km).

TÄYTTYMÄTTÖMÄT NORMIODOTUKSET

Aineistossa esiintyneet kokemukset vahvistivat mielikuvaa herkkyydestä ominaisuutena, joka ei välttämättä ole yleisten normiodotusten mukainen. Herkkyyttä miellettiin vahvasti sukupuolisidonnaiseksi, eikä sitä koettu sukupuolistereotyyppisten oletusten valossa ihanteelliseksi etenkin miehillä (ks. Keltikangas-Järvinen 2009, 56):

"Tuntemukset siitä, että olen jotenkin vääränlainen ovat olleet voimakkaita, mutta olen kuitenkin

pohtinut sitä, miten paljon vaikeampaa tämä kaikki olisi todennäköisesti ollut, jos olisin poika. Herkkyyttä mielletään feminiiniseksi, joten tietyllä tavalla herkkyyteni ja rauhallisuuteni on kuitenkin yleisesti ymmärretty positiiviseksi etenkin koulu-ympäristössä." (Km).

Etenkin miehenä herkkyyden kokemuksista oli vaikeaa puhua: "[a]ika paljo oon pohtinut sitä asiaa, ku käytetään sitä erityisherkkä-sanaa, että karttaakohan moni mies sen takia tätä asiaa. Se helposti leimataan semmoseks naistenlehtien vähä semmoseks hömppäjutuks tai semmoseks [--]" (Mr).

Herkkyyttä miellettyä ei-toivotuksi, normeja pakenevaksi ominaisuudeksi ei kuitenkaan rajoittunut ainoastaan sukupuolisidonnaiseen näkökulmaan. Täyttymättömät normiodotukset koskivat yleisimmän pärjäämistä ja tavoiteltavia ominaisuuksia erityisesti työelämässä: "Aisti- ja tunneherkkyyttä tuntuivat virheellisiltä ominaisuuksilta, minulla oli olo, että nyky päivän työelämää ei ole tarkoitettu minunkaltaisiani varten." (Km).

Ympäristön odotusten tai saamansa palautteen perusteella yksilö pyrki ohjaamaan käytöstään ja jopa muuttamaan itseään tiettyyn suuntaan, esimerkiksi piilottamalla tai tukahduttamalla omia tunteitaan:

"Olen monesti kokenut työelämässä tilanteita, joissa erimielisyys kollegan kanssa tai kollegan epäystävällinen käytös itseäni kohtaan tai työyhteisön huono ilmapiiri tai muiden työntekijöiden keskinäinen riita on aiheuttanut minulle voimakkaan tunnereaktion, jonka seurauksena olen esim. joutunut menemään vessaan itkemään." (Km).

Myös yleiset stereotyyppiset käsitykset saivat muokkaamaan omaa käyttäytymistä suuntaan, jonka arveltiin olevan normiodotusten suuntaan. Jatkuva saavuttamattomien normi-ihanteiden olemassaolon tiedostaminen ja niiden tavoittelu kävi kuormittavaksi, toi epäonnistumisen tunteita ja pitkään jatkuessaan jopa sairastutti, mikäli yksilö ei onnistunut löytämään itselleen otollista toimintaympäristöä, jossa hyödynnä omia vahvuuksiaan.

Yksilön ja ympäristön yhteensopimattomuuden aiheuttama ristiriita ilmeni esimerkiksi näin: "[m]ä en ole

YHTEENKUULUVUUDEN KOKEMUKSEN KAUTTA PÄÄSTIIN KOSKETUKSIIN HERKKYYTEEN MYÖNTEISENÄ ASIANA.

niinkun onnistunut en opiskeluissa, en työelämässä [m]ä en oo siis pystynyt lopettaa sillä tavalla et mä nyt tässä etsin uuden työpaikan ja vaihdan, vaan mä oon joutunu aina sit sairasloman kautta, et se on aina ollu jotenki sellasta dramaattista ja traagista et miks mä en pysty ja taas tää toistuu [--]" (Mr).

Valinnan mahdollisuudet näyttäytyivät kapeina siten, että muutamasta hankalasta vaihtoehdosta oli valittava se vähiten hankala. Tilanne muistutti toiminnallista loukkaa; umpikujaa, joka vaaransi elämän mielekkyyden (Salonen & Oksanen 2011, 7–8). Tyypillisesti yksilö vastuutti itseään kokemistaan hankaluuksista ottaen syyt omille harteilleen, mutta myös umpikujaan johtaneita ympäristön olosuhteita tarkasteltiin kriittisesti: "Yhteiskunnan jatkuvat tehokkuusvaatimukset, kiire ja stressi ovat myrkyä muillekin kuin vain erityisherkillä." (Km).

Erillisyyden tunne, pärjäämisen eetos ja täytty-mättömät normiodotukset loivat perustavanlaatuisia olemassaoloa koskevia paineita, joihin yksilön voi olla vaikeaa vastata. Paineita aiheuttaville tekijöille oli aineiston perusteella ominaista, että niitä määrittä käsitys jonkinlaisesta tavoiteltavasta normaalin ihanteesta, johon ihminen omaan kokemukseensa perustuen joko kuului tai ei kuulunut. Siinä missä erillisyyden kokemukseen, pärjäämisen sekä normi-ihanteiden tavoitteluun kiteytyi herkkyyden kuormittava puoli, yhteenkuuluvuuden kokemuksen kautta päästiin kosketuksiin herkkyyteen myönteisenä asiana.

Erillisyydestä yhteisyyteen

Yhteenkuuluvuus toimintamahdollisuutena erottui muita toimintamahdollisuuksia läpäisevänä, erityisen merkittävänä toimijuuden ja hyvinvoinnin viitoittajana. Nussbaumin (2011b) määrittämänä yhteenkuuluvuus tarkoittaa mahdollisuutta elää

yhteisössään yhdessä toisten kanssa kunnioittavasti ja samanarvoisesti. Viittaamme kyseiseen toimintamahdollisuuteen myös kuulumisen (*belonging*) käsitteellä, joka määrittää yhteisöön kuulumista sekä osallisuuden kokemusta yhteisössä. Lisäksi kuulumisen ohjaa ihmisen toimintaa ja tämän käsitystä omasta itsestään. (Nivala & Ryyänen 2020, 142.)

Yksilöllinen kokemus omasta sopivuudesta ympäristön normiodotuksiin muodostui yksilön ja ympäristön vuorovaikutuksessa ja oli sidoksissa sosiaalisiin, kulttuurisiin ja yhteiskunnallisiin odotuksiin. Näillä oli suora vaikutuksensa kuulumisen tunteeseen. Kuulumisen tunteella oli perustava vaikutus siihen, minäkäläiseksi yksilön toimintamahdollisuudet kokonaisuutena muodostuivat ja miten toimijuus suuntautui. Pohjimmiltaan se perustui kokemukseen siitä, tunsiko ihminen olevansa hyväksyty ja arvostettu omana itsenään: "[m]un tammönen elämänteema on vähä niinku [--] tulla sillai näkyväksi ja hyväksytyksi omana itsenään." (Mr). Tulos vahvistaa Nussbaumin (2000, 81–83; 2011b, 39) ajatuksen yhteenkuuluvuudesta keskeisenä toimintamahdollisuutena.

Aineistossa erillisyyden tunteen ensimmäinen vastaläke oli tietoisuus omasta herkkyydestä suhteessa ympäristön vaatimuksiin. Siinä missä sanoittamattomat ja tiedostamattomatkin herkkyyden kokemukset velloivat ristiriitaisena ja vaikeasti määriteltävänä pahana olona, herkkyyden sanoittaminen ja "löytäminen" oli monelle käänteentekevä hetki. Tiedonlähteeksi mainittiin erityisesti Aronin (esim. 2013) tietokirjallisuus, jonka suomennosten myötä erityisherkkyydestä alettiin puhua ja se alkoi saada Suomessa myös medianäkyvyyttä.

Tiedon lisääntymisen myötä omaan herkkyyteen avautui itsemyötätuntoinen ja voimavaralähtöinen näkökulma:

"[s]ehän oli tietenkin ihan tajunnanräjäyttävä asia sillä ja siinä niinkun päällimmäisenä nousi niinkun se itsemyötätuntoisuus, se suuri itsemyötätuntoisuus sitä pientä tyttöä kohtaan mikä mä oon ollu erityisherkkänä, ja nuorta ja aikuista ja kaikkien elämänvaiheiden ihmistä kohtaan, kun tavallaan tuli se niinkun hyväksyntä sille kaikelle. Eli kaikki se aistiherkkyys ja tunneherkkyys ja kaikki se ulkopuolisuus ja kummallisuus [--]" (Mr).

ELÄMÄNVAIHEESTA TOISEEN
SEURAAVA ERILLISYYDEN
TUNNE, PÄRJÄÄMISEN EETOS
JA TÄYTTYMÄTTÖMÄT
NORMIODOTUKSET OLIVAT
HAAVOITTAVIMMAT
KOMPASTUSKIVET
HERKKYYDEN KOKEMUKSISSA.

Tietoisuuden lisääntyminen omasta herkkyydestä vaikutti voimakkaasti yksilön käsitykseen itsestä: ”En olekaan outo, sairas, viallinen, vääränlainen, erilainen, ulkopuolinen. Synkimpinä hetkinä olin luullut, että olen mielisairas, ainakin tuleva mielisairas.” (Km). Tietoisuus omasta herkkyydestä on aineiston perusteella myötävaikuttanut minäkäsityksen ja itse-tuntemuksen kehittymiseen, joka puolestaan on edesauttanut omien tarpeiden ja arvojen hahmottamista. Omaa paikkaa ympäröivässä maailmassa on ollut mahdollista tarkastella entistä kriittisemmin ja asettaa tarvittavia rajoja oman hyvinvoinnin tueksi.

Toinen erillisyyden tunteen vastalääke oli vertaisuus: on olemassa muita, joiden kokemusmaailma on saman tyyppinen ja joiden pariin voi hakeutua. Kirjoitettujen muistojen lisäksi vertaisuuden merkitys yhteenkuuluvuudelle konkretisoitui muisteluryhmän toiminnassa. Vaiheittaisessa tutkimuksessa merkillepantavaa oli herkkyyttä koskevien kokemusten kollektiivinen luonne – siitäkin huolimatta, että muistelutyön vaiheet eivät olleet tiukasti sidoksissa toisiinsa, eikä kumpaankaan vaiheeseen osallistujilta edellytetty osallistumista toiseen vaiheeseen. Toisten kertomista muistoista ja kokemuksista löydettiin samaistumispintaa suhteessa omiin kokemuksiin: ”[m]ä oon ollut just se outo tyyppi jonka pitää niinku selittää hirveesti itseään että miks mä toimin niin, mutta te jotenki niinku tajuatte sen [-]” (Mr) ja ”[s]itä tuntee itensä kuitenkin niinku ihmiseks tämmösen jälkeen. Ku sitä aika paljon on tullu sellasta kommenttia että ku se ei ole normaalia käyttäytyä tuolleen, tai et ole normaali, niin tässä porukassa niinku kukaan ei

sano et sä et oo normaali. Niin tosi hyvä filis jäi tämmösestä.” (Mr)

POHDINTA

Empiirisen tutkimuksemme keskiössä oli herkkyys yksilöllisenä, kokemuksellisenä ilmiönä sekä sen vaikutus toimintamahdollisuuksiin. Teoreettisena viitekehyksenä käytetty filosofi Martha Nussbaumin (ks. esim. 2011b, 33–34) jäsenitys inhimillisistä toimintamahdollisuuksista sisältää kymmenen toimintamahdollisuutta, joista aineistomme kosketti seitsemää (**taulukko 2**).

Alkuperäisistä toimintamahdollisuuksista (**taulukko 1**) analyysi ei koskettanut kolmea. Kaksi ensimmäistä olivat mahdollisuudet elämään ja terveyteen. Analyysissa tunnistettujen toimintamahdollisuuksia kaventavien tekijöiden kasaantumisella nähdään kuitenkin olevan väillinen vaikutus terveyteen ja jopa mielekkään elämän jatkumiseen. Kolmas toimintamahdollisuus, jota aineiston analyysi ei tavoittanut, oli mahdollisuus nauruun ja leikkiin. Sen sijaan elämänvaiheesta toiseen seuraava erillisyyden tunne, pärjäämisen eetos ja täyttymättömät normiodotukset olivat haavoittavimmat kompastuskivet herkkyyden kokemuksissa. Olivatko tuskalliset kokemukset elämisestä oman itsensä vastaisesti sekä olemassaolon oikeutuksen hakeminen vieneet naurun ja leikin mahdollisuuden unohduksiin? Toisaalta nauruun ja leikkiin rinnastuva virkistäytyminen näkyi aineistossa mahdollisuutena aistien, tunteiden ja mielikuvituksen vapauteen. Parantavaksi kokemukseksi tunnistettiin yhteenkuuluvuuden tunne, joka konkretisoitui aineiston lisäksi muisteluryhmässä, koettuna vertaisuutena. Vertaiskeskusteluissa jaetut ilot ja surut vahvistivat käsitystä siitä, että kukaan ei ollut kokemuksineen yksin.

Ymmärrämme herkkyyden tässä yhteydessä yksilölliseksi ja luontaiseksi ihmisen ominaisuudeksi. Se, onko ominaisuus yksilön näkökulmasta hyödyllinen ja toivottu vai ei-toivottu, määrittyy tutkimuksemme perusteella sosiaalisten suhteiden ja ympäristötekijöiden vaikutuksesta. Herkkyyden

KASVATUS VAIKUTTAA OLENNAISESTI SIIHEN, OTTAAKO YKSILÖ OMAN HERKKYYTENSÄ VASTAAN HAASTEENA VAI VOIMAVARANA.

kokemus vaikuttaa kokijaansa kahtiajakoisella tavalla: yhtäältä se voi olla kokijalleen suuri elämän rikkaus ja voimavara, toisaalta tukahdutettava kuormituksen tai jopa häpeän lähde (ks. Nussbaum 2011a, 54–56). Se, kummasta lopulta on kyse, määrittyy osaltaan aikakauden arvojen ja ihanteiden viitoittamana (ks. Harva 1982, 4; Salonen 2013, 41; Värrä 2018, 24, 140–141), ja tulee näkyväksi sosiaalisissa konteksteissa sekä vuorovaikutussuhteissa. Toimintamahdollisuudet rakentuvat yksilöllisten ominaisuuksien ja ympäristön rajapinnalla. Niiden kannalta suhtautumistapa omaan herkkyyteen asemoituu sisäiseksi toimintamahdollisuudeksi, koska se kehittyi vuorovaikutuksessa ympäristöön. Tämä voidaan myös ymmärtää kirjoitettujen muistojen teemoissa nimetyksi ”sisäiseksi tekijäksi”, joka yhdessä ympäristön tarjoamien toimintamahdollisuuksien kanssa vaikuttaa siihen, millaista toimintaa yksilön on mahdollista tuottaa. (Ks. Nussbaum 2011b, 21–22.)

Tulostemme perusteella kasvatusta on olennaisessa osassa siinä, ottaako yksilö oman herkkyytensä vastaan haasteena vai voimavarana. Sen tueksi tarvitaan kuitenkin tietoa herkkyydestä. Esimerkiksi aiempina vuosina ja vuosikymmeninä tietoutta aiheesta ei ollut olemassa samaan tapaan kuin nykyään. Aineistomme perusteella herkkyyttä saatettiin rinnastaa esimerkiksi lapsen ujouteen. Tutkimuksemme tukee ajatusta siitä, että toimintamahdollisuuksien lähestymistapa avaa näkökulmia muun muassa kasvatustoiminnan käytännön menetelmien rakentamiselle siten, että toimintamahdollisuudet tulevat tuetuiksi (Nivala & Ryyänen 2020, 104).

Kasvatuksella voidaan purkaa ja uudelleen muotoilla vallitsevia käsityksiä (ks. Nussbaum, 2011a). Aikuiskasvatuksen yksi tehtävä on yhteiskunnallisten

ihmiskäsitysten ja -katsomusten kriittinen tarkastelu sekä tarvittaessa niiden uudistaminen (Harva 1982, 7). Kasvatusfilosofi Eduard C. Lindemanin (1926, 7) mukaan kasvatusta on merkityksen antamista koko ihmisen elämälle. Myös kasvatusfilosofi Veli-Matti Värrä (2018, 141) nimeää kasvatuksen tehtäviksi merkityksellisuuden, toivon ja luottamuksen synnyttämisen.

Kasvatuspäämäärän kannalta olennaista on, mitä arvostamme ja minkälaisia ihanteita kohti kuljemme (Värrä 2018, 141). On tärkeää tunnistaa ja kyseenalaistaa ulkopuolisuutta ruokkiva normaaliuden idea ja herättää keskustelua herkkyyden asemoitumisesta yhteiskunnallisissa normikäsitteissä ja arvostuksissa. Entä ruokkiiko nykyinen individualistinen elämäntapa normista poikkeavaa ”erityisyyttä”, kun keskinäinen arkisten ja inhimillisten kokemusten jakaminen jäävät rajallisiksi ihmisten välisissä kohtaamisissa? Tällöin herkkyydestä inhimillisenä ominaisuutena ja olemisen tapana saataan vieraantua, ja sitä koskevat kokemukset mielletään jonkinlaiseksi erityisyydeksi.

Tulostemme osoittamaa herkkien kokemusmaailman ja nyky-yhteiskunnan vaatimusten välistä ristiriitaa on vaikea sivuuttaa. Mikäli ympäristön vaikutustekijöitä ei huomioida riittävästi, olosuhteet saattavat suosia ominaisuuksiltaan tietyntyyppisten yksilöiden menestymistä. Tällöin herkkyyteen sisältyvä potentiaali uhkaa jäädä hyödyntämättä. (Esim. Aron 2013, 134; ks. myös Greven ym. 2019, 301.) Huomioimalla yksittäisenkin toimintamahdollisuuden osalta vahvistavia tekijöitä voidaan avata yhä uusien toimintamahdollisuuksien toteutumiseksi (ks. Nussbaum 2011b, 36). Herkkyyteen on liitettävissä runsaasti myönteisiä ominaisuuksia ja vahvuuksia, kuten myötätuntoisuus, empatiakyky, tunnollisuus, luovuus, kyky tutkia asioita sekä vahva tunneherkkyyttä (Ollila 2022, 30–31). Tutkimusaineistossamme erottuivat kuitenkin herkkyyteen yhdistyneet tuskalliset kokemukset ja ulkoapäin tuleva herkkyyden tukahduttamisen ja piilottamisen paine. Mitä herkkyyden ja siihen kuuluvien myönteisten ominaisuuksien tukahduttaminen lopulta tarkoittaakaan ihmisyydelle?


Kasvatuksen konteksteissa on tärkeää tunnistaa herkkyyteen kuuluvia piirteitä ja herkille ihmisille

HERKKYYTEEN ON LIITETTÄVISSÄ RUNSAASTI MYÖNTEISIÄ OMINAISUUKSIA JA VAHVUUKSIA, KUTEN MYÖTÄTUNTOISUUS, TUNNOLLISUUS JA LUOVUUS.

ominaisia reagoititapoja (ks. Manninen 1999, 17–22, 31–36) sekä niiden kompleksisiakin suhteita vallitseviin ihanteisiin ja kulttuuriseen kontekstiin. Jatkokutkimus voisi kohdentua herkkyyden myönteisen potentiaalin vapautumiseen ja edistämiseen. Esimerkiksi moninaisuuteen kytkeytyvien vahvuuksien tunnistaminen erilaisissa konteksteissa, kuten työelämän toimintaympäristöissä, on tärkeää (ks. Ollila & Kujala 2020).

Tutkimuksemme osallistuneet toivovat, että tietous erityisherkkyydestä laajenisi erityisesti kasvat-, terveydenhuolto- ja sosiaalialoille sekä johtamiseen ja esihenkilötyöhön. Tutkimuksemme avulla saavutettua tietoa voidaan soveltaa käytännön toiminnassa kiinnittämällä huomiota toimintamahdollisuuksien tukemiseen, jolloin luodaan otollinen maaperä inhimilliselle kasvuille, kehitykselle ja kukoistamiselle yksilöllinen herkkyys huomioiden.



ANNE AIRAKSINEN
KM, YTM, väitöskirjatutkija
yhteiskuntatieteiden ja
kauppatieteiden tiedekunta
yhteiskuntatieteiden laitos
Itä-Suomen yliopisto
 <https://orcid.org/0000-0003-0299-5374>




JANNA SATRI
MMM, KK, kasvatustieteiden
maisteriopiskelija
kasvatustieteiden ja kulttuurin
tiedekunta
Tampereen yliopisto
 <https://orcid.org/0009-0009-0644-4036>



SEIJA OLLILA
HTT, dosentti
johtamisen yksikkö
sosiaali- ja terveyshallintotiede
Vaasan yliopisto
 <https://orcid.org/0009-0007-8912-7823>



ARTO O. SALONEN
KT, dosentti, sosiaalipedagogiikan
professori
yhteiskuntatieteiden ja
kauppatieteiden tiedekunta
yhteiskuntatieteiden laitos
Itä-Suomen yliopisto
 <https://orcid.org/0000-0002-2614-3734>

LÄHTEET.....

- Airaksinen, A. & Satri, J. (2021). Herkkyys ja yksilölliset olemisen kehyydet. *Sosiaalipedagoginen aikakauskirja*, 22(1). <https://journal.fi/sosiaalipedagogiikka/article/view/103222>
- Aron, E. N. (2013). Erityisherkkä ihminen. *Alkuperäisteos The Highly Sensitive Person: How to Thrive When the World Overwhelms You* (1999), suomentanut S. Linteri. Helsinki: Nemo.
- Aron, A., Ketay, S., Hedden, T., Aron, E. N., Markus, H. R., & Gabrieli, J. D. E. (2010). Temperament trait of sensory processing sensitivity moderates cultural differences in neural response. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 5(2–3), 219–226. <https://doi.org/10.1093/scan/nsq028>

- Brunila, K. & Siivonen, P. (2016). Preoccupied with the self: towards self-responsible, enterprising, flexible and self-centred subjectivity in education. *Discourse: Studies in the Cultural Politics of Education*, 37(1), 56–69. <https://doi.org/10.1080/01596306.2014.927721>
- Eskola, J. (2015). Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat – laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa R. Valli & J. Aaltola (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2: Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. Jyväskylä: PS-kustannus, 185–206.
- Eskola, J. & Suoranta, J. (1998). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.

- Fraser, H. & Michell, D. (2015). Feminist Memory Work in Action: Method and Practicalities. *Qualitative Social Work*, 14(3), 321–337.
- Greven, C., Lionetti, F., Booth, C., Aron, E., Fox, E., Schendan, H., Pluess, M., Bruining, H., Acevedo, B., Bijtbeier, P. & Homberg, J. (2019). Sensory Processing Sensitivity in the context of Environmental Sensitivity: A critical review and development of research agenda. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews* 98, 287–305. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.01.009>
- Harva, U. (1982). Ihmiskäsitys, ihmiskatsomus ja kasvatus. *Aikuiskasvatus*, 2(1). <https://doi.org/10.33336/aik.96203>
- Haug, F. & Carter, E. (1987). *Female Sexualization: A Collective Work of Memory*. London: Verso.
- Haug, F. (2000). *Memory-work as a method of social science research, a detailed rendering of memory work method*. <http://www.friggahaug.inkrit.de/documents/memorywork-researchguidei7.pdf> (10.05.2023).
- Keltikangas-Järvinen, L. (2009). Temperamentti – persoonallisuuden biologinen selkäranka. Teoksessa R.-L. Metsäpelto ja T. Feldt (toim.) *Meitä on moneksi – persoonallisuuden psykologiset piirteet*. Jyväskylä: PS-kustannus, 49–69.
- Koivunen, T. (2018). Muistelutyö. Teoksessa A. Laukkanen, S. Miettinen, A.-M. Elonheimo, H. Ojala ja T. Saesma (toim.) *Feministisen pedagogiikan ABC: opas ohjaajille ja opettajille*. Tampere: Vastapaino, 225–227.
- Korhonen, S., Neuvonen, A. & Hokkanen, L. (2017). *Pohjoismaisessa mallissa on kyse kyvykkyyksistä, ei hyvinvointipolitiikasta*. <https://www.sitra.fi/artikkelit/pohjoismaisessa-mallissa-kyse-kyvykkyyksista-ei-hyvinvointipolitiikasta> (08.01.2023).
- Käyhkö, M. (2014). Kelpaanko? Riitänkö? Kuulunko? Työläistäustaiset naiset, yliopisto-opiskelu ja luokan kokemukset. *Sosiologia*, 51(1), 4–20.
- Lagerspetz, E. (2015) Hyvinvoinnin filosofia. Teoksessa J. Saari (toim.) *Hyvinvointi: suomalaisen yhteiskunnan perusta*. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press, 79–105.
- Leino, M. (2006). Koulun kautta kansalaiseksi – kollektivismin ja individualismin ristiriita. Teoksessa L. Kurki ja E. Nivala (toim.) *Hyvä ihminen ja kunnan kansalainen: johdatus kansalaisuuden sosiaalipedagogiikkaan*. Tampere: Tampere University Press, 193–249.
- Lindeman, E. C. (1926). *The Meaning of Adult Education*. New York: New Republic, Inc.
- Manninen, S.-S. (1999). *Outolintu, erilainen: tutkimusraportti yliherkästä väri-ihmisestä muotojen yhteiskunnassa*. Jyväskylä: Atena.
- Niemelä, P. (2010). Hyvinvointipolitiikan teoria. Teoksessa P. Niemelä (toim.) *Hyvinvointipolitiikka*. Helsinki: WSOYpro, 16–37.
- Nivala, E. (2006). Kunnan kansalainen yhteiskunnan kasvatuksellisenä ihanteena. Teoksessa L. Kurki & E. Nivala (toim.) *Hyvä ihminen ja kunnan kansalainen: johdatus kansalaisuuden sosiaalipedagogiikkaan*. Tampere: Tampere University Press, 25–113.
- Nivala, E. & Ryyänen, S. (2019). *Sosiaalipedagogiikka: kohti inhimillisempää yhteiskuntaa*. Helsinki: Gaudeamus.
- Nussbaum, M. (2000). *Women and Human Development: the Capabilities Approach*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Nussbaum, M. (2006). *Frontiers of Justice: Disability, Nationality, Species Membership*. Cambridge: Belknap Press.
- Nussbaum, M. (2011a). Talouskasvua tärkeämpää: miksi demokratia tarvitsee humanistista sivistystä. *Alkuperäisteos Not for Profit: Why Democracy Needs the Humanities*, suomentanut T. Soukola. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.
- Nussbaum, M. (2011b). *Creating Capabilities: the Human Development Approach*. Cambridge: Belknap Press of Harvard University Press.
- Ollila, S. (2022). Moninaisten persoonallisuuksien johtaminen. Teoksessa H. Laaksonen & S. Ollila (toim.) *Henkilöstöjohtamisen moninaisuus: ajateltua, koettua, tutkittua*. Helsinki: Oppian, 24–35.
- Ollila, S. & Kujala, A. (2020). Moninaisuus työelämässä ja johtamisessa – erityisherät persoonat työssä. *Hallinnon tutkimus*, 39(2), 90–102. <https://doi.org/10.37450/ht.98083>
- Pirhonen, J. (2013). Toimintamahdollisuudet vanhojen ihmisten pitkäaikaishoidossa. *Gerontologia*, 27(2). <http://urn.fi/URN:NBN:fi:uta201505071394>
- Robeyns, I. (2005). The Capability Approach: a theoretical survey. *Journal of Human Development*, 6 (1), 93–117. <https://doi.org/10.1080/146498805200034266>
- Salo, U.-M. (2015). Simsalabim, sisällönanalyysi ja koodaamisen haasteet. Teoksessa S. Aaltonen & R. Högbacka (toim.) *Umpikujasta oivallukseen: refleksiivisyys empiirisessä tutkimuksessa*. Tampere: Tampere University Press, 166–190.
- Salonen, A. (2013). Ekososiaalinen sivistys kulttuurin kulmakiveksi. Teoksessa P. Toivanen & M. Laine (toim.) *Kestävä kasvatus – kulttuuria etsimässä*. Helsinki: Suomen Kulttuuriperintökasvatuksen seura, 40–69.
- Salonen, A. & Bardy, M. (2015). Ekososiaalinen sivistys herättää luottamusta tulevaisuuteen. *Aikuiskasvatus* 15(1), 4–15. <https://doi.org/10.33336/aik.94118>
- Salonen, M. & Oksanen, A. (2011). Yksilölliset ja yhteiskunnalliset ansat. Teoksessa A. Oksanen & M. Salonen (toim.) *Toiminnallisia loukkuja: hyvinvointi ja eriarvoisuus yhteiskunnassa*. Tampere: Tampere University Press, 7–13.

- Satri, J. (2019). Herkkyyks voimavaraksi. *Tietoa erityisheille ja heitä kohtaaville*. Helsinki: Viisas Elämä.
- Sen, A. (1985a). *Commodities and capabilities*. Amsterdam: Elsevier Science Publishers B. V.
- Sen, A. (1985b). Well-being, Agency and Freedom: The Dewey Lectures 1984. *The Journal Of Philosophy*, 82(4), 169–221.
- Sen, A. (1987). *On Ethics and Economics*. Oxford: Blackwell.
- Sen, A. (1993). Capability and Wellbeing. Teoksessa M. Nussbaum & A. Sen. (toim.) *The Quality of Life*. Oxford: Oxford University Press, 30–54.
- Sen, A. (2009). *The Idea of Justice*. London: Penguin Books.
- Stephenson, N. (2005). Living history, undoing linearity: memory-work as a research method in the social sciences. *International Journal of Social Research Methodology*, 8(1), 33–45. <https://doi.org/10.1080/1364557032000081645>
- Tracy, S. (2010). Qualitative quality: Eight “big-tent” criteria for excellent qualitative research. *Qualitative Inquiry*, 16(10), 837–851.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi.
- Valtonen, A. (2011). Ryhmäkeskustelut laadullisena tutkimusmetodina. Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim.) *Menetelmäviidakon raivaajat: perusteita laadullisen tutkimuslähestymistavan valintaan*. Helsinki: Johtamistaidon opisto, 88–101.
- Viitasalo, K. (2013). Äitien taloudellinen toimijuus ja selviytyminen muisteluaineiston valossa. Teoksessa M. Laitinen & A. Niskala (toim.) *Asiakkaat toimijoina sosiaalityössä*. Tampere: Vastapaino, 357–374.
- Viitasalo, K. (2012). Muistelu työn lupaukset sosiaalityön tutkimukselle. Teoksessa S. Raitakari & H. Arokivi (toim.) *Tutkiva sosiaalityö – Sosiaalityön tutkimuksen luonne ja odotukset tässä ajassa*. Talentia-lehden ja Sosiaalityön tutkimuksen seuran julkaisu, 29–32.
- Värrö, V.-M. (2018). *Kasvatus ekokriisin aikakaudella*. Tampere: Vastapaino.

Sivistys kantaa

Sivistyksen pelottomat on Kvs-säätiön blogi. Se lataa rohkeita ajatuksia arjesta ja sivistyksestä, analyttisesti ja asenteella. Esimerkiksi näin.

” Yhteiskuntaan on syytä luoda sivistysturva, jolla voidaan nähdä väljästi yhteyksiä sosiaaliturvan ideaan. En kuitenkaan tarkoita vain sitä, että yhteiskunnan tulee turvata kansalaisille sivistyspalvelut ja oikeudet sivistykseen, vaan sitä, että yhteiskunnan suuren vision tulee olla sivistyksen turvaaminen ja ylläpito kaiken kaikkiaan.”

tietokirjailija, filosofi Eero Ojanen

” Snellman piti kansainvälistä keskustelua välttämättömänä. Vaikka hän kehitti sivistyskäsitettään osana Suomen 1800-luvun kansallista heräämistä ja puhui paljon kansallishengestä, liittyi tähän pyrkimykseen vahva kosmopoliittinen ulottuvuus.”

professori emeritus Reijo Miettinen

Liity sivistyksen pelottomiin puolustajiin → kansanvalistusseura.fi/blogi.

