

Inhimillinen herkkyys: kadotettu voimavara tehokkuuden aikakaudella?

Sosiaalipedagogiikan tieteenalan väitöstutkimukseni keskiössä on herkkyys – ilmiö, joka koskettaa meitä kaikkia, mutta joka usein saattaa jäädä näkymättömäksi, väärinymmärretyksi tai tulla kokonaan ohitetuksi. Tutkimukseni tarkastelee yksilöllisiä herkkyyden kokemuksia sekä niiden sosiaalista ja kulttuurista rakentumista. Herkkyys ei ole ainoastaan yksilön sisäinen tunnekokemus tai ominaisuus, vaan sitä voidaan tarkastella myös ilmiönä, joka muotoutuu ja saa merkityksensä yhteiskunnallisissa, sosiaalisissa ja kulttuurisissa konteksteissa – siinä, miten herkkyys nähdään, tulkitaan ja kohdataan. Aikakauden ihanteet, odotukset, arvot, normit ja vaatimukset vaikuttavat siihen, miten herkkyyteen suhtaudutaan. Tällä on vaikutuksensa paitsi yksilöllisiin herkkyyden kokemuksiin ja niiden ilmaisemiseen, myös yksilön toimijuuteen.

Herkkyydellä tarkoitan yksilöllistä ja luontaista ihmisen ominaisuutta, jolla voi olla monenlaisia ulottuvuuksia tai muotoja. Se voi ilmentyä hyvin eri tavoin. Tämän tutkimuksen keskiössä on se, mitä osallistujat itse ovat mieltäneet herkkyyteen liittyviksi kokemuksiksi, ja kuinka he itse ovat määritelleet omaa herkkyyttään. Kyse on näin ollen itsemäärittelystä, jossa arvio omasta herkkyydestä perustuu yksilön omaan kokemukseen. Tutkimukseni nojaa sosiaalipedagogiseen viitekehykseen sekä kriittis-emansipatoriseen ja ekososiaaliseen näkökulmaan. Pyrkimyksenä ei ole ainoastaan todellisuuden ymmärtäminen, vaan myös muutosten mahdollisuuksien löytäminen. Aiempi herkkyyteen liittyvä tutkimus on ollut näkökulmaltaan pääosin psykologista, jonka lisäksi herkkyyteen liittyvä tutkimus on tähän saakka ollut Suomessa huomattavan vähäistä. Yhteiskunta- ja kasvatustieteellisiä näkökulmia yhdistävää tutkimusta kuitenkin tarvitaan uusien näkökulmien avaajaksi. Tämä tutkimus on uudenlainen avaus, joka kohdentaa näkökulman yksilön ja ympäristön välisen vuorovaikutussuh-

teen ja sen laadun tarkastelemiseen yksilölliset herkkyyserot huomioiden.

Olisi helpompaa, kun ei tarvitsisi tuntea niin paljon, todettiin tutkimusaineistossa. Tulosten mukaan herkkyyden kokemuksiin liittyi eri elämänvaiheesta toiseen seuraava erillisyyden, erilaisuuden tai jopa viallisuuden tai vääränlaisuuden tunne. Omat yksilölliset tarpeet ja toimintatavat tuntuivat rajautuvan yleisten normiodotusten ja ihanteiden ulkopuolelle. Herkkyyttä ja oman haavoittuvuuden näyttämistä ei siis välttämättä pidetty ihanteellisena kovassa kilpailuyhteiskunnassa (ks. 1), jolloin oma herkkyys mieluummin pyrittiin piilottamaan, kuin näyttämään se avoimesti.

Se, onko herkkyys ominaisuutena yksilön näkökulmasta hyödyllinen ja toivottu vai pikemminkin ei-toivottu, määrittyy tutkimukseni perusteella sosiaalisten suhteiden vaikutuksesta. Toisaalta herkkyys voi olla kokijalleen suuri voimavara, joka auttaa esimerkiksi kykyyn tuntea asioita syvemmin, mutta toisaalta se voi olla tukahdutettava kuormituksen ja jopa häpeän lähde, joka ei sovellu esimerkiksi työelämän ihanteisiin. Se, kummasta lopulta on kyse, määrittyy osaltaan aikakauden arvojen ja ihanteiden viitoittamana (ks. 2–4).

HERKKYYDEN KOKEMUSTEN JA NYKY-YHTEISKUNNAN VAATIMUSTEN VÄLINEN RISTIRIITÄ

Inhimillinen herkkyys luo vastapainon nyky-yhteiskunnassa vallitsevalle asenneilmapiirille, joka korostaa tuottavuutta, tehokkuutta ja kilpailua. Asenteiden kerrotaan koventuneen eri elämänaluilla. Opiskelu- ja työpaikoista kilpaillaan – ehkä ankarammin, kuin koskaan aikaisemmin (5). Jo perusopetuksessa oppilaita valmistellaan vastaamaan kilpailuyhteiskunnan vaatimuksiin (ks. 6). Niinpä jo nuoret kohtaavat kilpailuyhteiskunnan paineet ja ylläpitävät suorituspaineita jopa uupumiseen saakka (7). Suomalaisen koulutuksen käy-

täntöjen taustalla vaikuttavaa ihanneihmisyyttä onkin kuvailtu sankarimyytiksi: menestyväksi, lahjakkaaksi yksinpuurtajaksi ja huippusuorittajaksi (8). Yhteiskunnalliset ihanteet kohdentuvat yksilöön (ks. 9). Ihanteellisina yksilöiden ominaisuuksina pidetään esimerkiksi ulospäinsuuntautuneisuutta, sosiaalisuutta ja suoraviivaisuutta – kun taas hiljaisemmat, harkitsevaisemmat ja herkemmat saattavat jäädä helpommin näkymättömiin (10–12, ks. 13,14, myös 15).

Käsitys ihanneihmisyydestä saattaa kuitenkin todellisuudessa paljastua saavuttamattomaksi myytiksi: voi olla, että ihanteellisina pidetyt ominaisuudet ovatkin ristiriidassa yksilön henkilökohtaisten piirteiden kanssa. Tästä huolimatta yksilö saattaa ottaa kantaakseen vastuuta ulkopuolisten odotusten täyttämisestä ja kokea painetta muuttaa itseään toisenlaiseksi. (9,11,16,ks. 17.) Lisäksi ajatus ihanneihmisyyteen ja kytkeytyvästä tietynlaisuudesta pitää sisällään riskin, jonka myötä voidaan hukata moninaisuuteen kytkeytyvä potentiaali. Samalla menetetään yksilön mahdollisuus määritellä itse, mikä on oman elämän kannalta riittävää ja hyvää. (18.)

Vaativuuden paineet konkretisoituvat myös hyvinvoinnin tilastoissa. Arkipäivän selviytymisestä ja selviytymisen kulttuurista on tullut kantava teema kaiken runsauden keskellä (10). Työuupumus on lisääntynyt erityisesti nuorten aikuisten keskuudessa, ja psyykkiseen hyvinvointiin liittyvät syyt vievät yhä useampia syrjäytymisvaaraan ja työelämän ulkopuolelle (19). Työterveyslaitoksen (20) mukaan joka neljäs suomalainen on vähintään kohonneen työuupumuksen riskialueella tai on jo todennäköisesti uupunut (ks. 21). Samalla menetetyt työpanoksen kustannukset ovat vuosittain miljardeja euroja (ks. 22).

Tutkimukseni osoittamaa herkkyyden kokemusten ja nyky-yhteiskunnan vaatimusten välistä ristiriitaa on vaikea sivuuttaa. Väitöstutkimukseni tärkeys kytkeytyykin hyvinvoinnin ulottuvuuksiin: tutkimuksen keskeinen havainto on, että yksilön ja ympäristön yhteensopimattomuus voi estää yksilöä hyödyntämästä koko potentiaaliaan. Mikäli ympäristön vaikutustekijöitä ei huomioida riittävästi, olosuhteet saattavat suosia ainoastaan ominaisuuksiltaan tietyn tyyppisten yksilöiden menestymistä. Tällöin on mahdollista, että herkkyyteen sisältyvä potentiaali jää hyödyntämättä. (Esim. 23; ks. myös 24.) Tämä

ei ole ainoastaan yksilön ongelma – sen tulisi olla myös yhteisöjen ja yhteiskunnan ongelma. On aiheellista kysyä, mitä inhimillisyyden, herkkyyden ja siihen kuuluvien myönteisten ominaisuuksien tukahduttaminen lopulta tarkoittaisikaan ihmisyydelle?

MUUTOKSEN MAHDOLLISTAMINEN

Kriittis-emansipatorista kasvatusajattelua edustavan Paulo Freiren mukaan sosiaalinen todellisuus on olemassa ihmisten ansiosta, ja myös sen muuttaminen on ihmisten tehtävä (25). Tämän tutkimuksen tulokset osoittavat, että kasvatus on keskeisessä roolissa yksilön käsitykseen itsestään ja siihen, miten hän suhtautuu omaan herkkyyteensä. Herkkyyden kokemuksiin liittyi usein erillisyyden tai erilaisuuden tunne, joka lamasi yksilön toimijuutta. Silloin, kun ympäristö tarjosi tukea, tilaa ja arvostavaa kohtaamista, yksilö saattoi vapautua – ja hyödyntää koko kapasiteettiaan. Erityisesti tästä syystä tämän tutkimuksen näkökulma on perusteltua ulottaa laajasti moninaisiin kasvatuksellisiin ja sosiaalisiin konteksteihin.

Sosiaalipedagogisessa ajattelussa kasvatus ymmärretään sosiaalisesti määrittyneeksi. Ihmiseksi kasvamisen täytyy tapahtua sosiaalisessa kontekstissa, ja ihmisten tietoisuus on riippuvaista kasvatuksesta. Täten myös sosiaalinen elämä muovautuu sen mukaan, miten siihen osallistuneet yksilöt on kasvatettu ja millaisiksi he ovat kasvaneet. Kasvatus on keino edistää sosiaalista oikeudenmukaisuutta silloin, kun se perustuu yhteiskunnallisten ihanteiden sijasta ajattomiin ihanteisiin. yhteiskunnalliset ihanteet voivat olla sidoksissa ajankuvaan, kulttuuriin ja yhteiskunnallisiin odotuksiin, kun puolestaan ajattomat ihanteet edustavat yleismaailmallisia, eettisesti perusteltuja inhimillisiä arvoja. (26–27.)

Kestävän hyvinvoinnin näkökulmasta inhimillisen kokemusmaailman laaja-alaisuus on tärkeää ottaa kokonaisvaltaisesti huomioon esimerkiksi koulutuksen ja työelämän kentillä. Vaikka yksilölliset lähtökohdat saattaisivat näyttää erehdyttävän samankaltaisilta, yksilöiden kokemukset voivat tästä huolimatta poiketa merkittävästi toisistaan. Esimerkiksi opiskelu- ja työhyvinvointiin voivat vaikuttaa sellaiset yksilölliset tekijät, jotka eivät aina nouse esiin valtavirrassa. Moninaisuuden laaja-alainen huomioiminen on sosiaalisen oikeudenmukaisuuden sekä kestävän

hyvinvoinnin mukaista. Se voi auttaa ehkäisemään syrjäytymistä, työttömyyttä sekä monia muita hyvinvoinnin haasteita. Tulosten perusteella on tärkeää huomioida yksilö kokonaisvaltaisesti siten, että aistien ja tunteiden, ajattelun ja kehollisuuden kokonaisvaltaisuus tunnistetaan. Ympäristöjen muokkaaminen sellaisiksi, että ne tukevat kaikenlaisia ihmisiä, ei ole erityisjärjestely – se on osa kestävästä hyvinvointia ja sosiaalista oikeudenmukaisuutta.

Tutkimukseni on myös kannanotto. Se kutsuu tarkastelemaan kriittisesti niitä normeja ja ihanteita, joita yhteiskunnassamme ylläpidetään. Lisäksi se kysyy, kenen ehdoilla toimijuus rakentuu. On tärkeää herättää keskustelua herkkyydestä inhimillisenä ominaisuutena ja sen asemasta yhteiskunnallisissa normeissa sekä arvotuksissa. Samalla on kuitenkin tärkeää olla varovainen, ettei lukkiuduta itsen tai toisten määrittelyyn ainoastaan tiettyjen piirteiden, ominaisuuksien tai käsitteiden kautta. Jokainen ihminen on ainutlaatuinen ja yksilöllinen. On myös tärkeää välttää stereotyyppisiä käsityksiä siitä, millaista toimintaa ja ympäristöä pidetään sopivana tai mieluisana tietyille ihmisryhmille tai tietynlaisia piirteitä omaaville henkilöille. On arvokasta antaa yksilölle mahdollisuus määritellä itse omat rajansa sen suhteen, millaista toimintaa ja toimintaympäristöä hän pitää itselleen hyödyllisenä ja merkityksellisenä.

Tutkimuksen tuottamaa tietoa voidaan soveltaa monenlaisissa kasvatuksen, koulutuksen ja työelämän käytännöissä sekä itseymmärryksen lisääjänä. Tutkimukseen osallistuneet toivoivat erityisesti, että tietous yksilöllisistä herkkyyseroista laajenisi etenkin kasvatus-, terveydenhuolto- ja sosiaalialoille sekä johtamiseen ja esihenkilötyöhön. On tarpeellista rakentaa toimintaympäristöjä, joissa jokaisella on mahdollisuus tulla nähdyksi ja kuulluksi, sekä mahdollisuus toimia omalla tavallaan. Lopputuloksena saavutamme entistä vaikuttavampia monimuotoisuutta huomioivia käytäntöjä ja toimintatapoja sekä kestävämpää sosiaalista hyvinvointia.

LÄHTEET

- (1) Manninen S-S. Outolintu, erilainen: Tutkimusraportti yliherkästä väri-ihmisestä muotojen yhteiskunnassa. Jyväskylä: Atena; 1999, 67.
- (2) Harva U. Ihmiskäsitys, ihmiskatsomus ja kasvat. Aikuiskasvat. 1982;2(1). doi:10.33336/aik.96203
- (3) Salonen AO. Ekososiaalinen sivistys kulttuurin kulmakiveksi. Teoksessa Toivanen P, Laine M. (toim.) Kestävä kasvat. – kulttuuria etsimässä. Helsinki: Suomen Kulttuuriperintökasvatuksen seura; 2013. s. 40–69.
- (4) Värri V-M. Kasvat. ekokriisin aikakaudella. Tampere: Vastapaino; 2018, 24, 140–141.
- (5) Ikonen HM, Nikunen M. Nuorten aikuisten yrittäjämielenlaadun terapeuttinen hallinta. Teoksessa Brunila K, Harni E, Saari A, Ylöstalo H. (toim.) Terapeuttinen valta: onnellisuuden ja hyvinvoinnin jännitteitä 2000-luvun Suomessa. Tampere: Vastapaino; 2021. p. 291–331.
- (6) Opetushallitus. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Määräykset ja ohjeet 2014:96. 4. painos. Helsinki: Opetushallitus; 2016. Luettu 17.1.2025. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf
- (7) Helne T. Nuorten ”normaali” paine johtuu yhteiskunnasta. Kelan tutkimusblogi. 4.9.2019. Luettu 17.1.2025. <https://tietotarjotin.fi/tutkimusblogi/724275/nuorten-normaali-paine-johtuu-yhteiskunnasta>
- (8) Leino M. Koulun kautta kansalaiseksi – kollektivismin ja individualismin ristiriita. Teoksessa Kurki L, Nivala E. (toim.) Hyvä ihminen ja kunnan kansalainen: johdatus kansalaisuuden sosiaalipedagogiikkaan. Tampere: Tampere University Press; 2006. s. 193–249.
- (9) Brunila K, Siivonen P. Preoccupied with the self: towards self-responsible, enterprising, flexible and self-centred subjectivity in education. Discourse: Studies in the Cultural Politics of Education 2016;37(1):56–69. doi:10.1080/01596306.2014.927721
- (10) Kyllönen V, Pekkola M. Epävarma elämä: tutkielma selviytymisestä ja jaetusta tunnosta. Tampere: Vastapaino; 2023.
- (11) Filander K, Korhonen M, Siivonen P. Johdatus nykyajan huiputukseen. Teoksessa Filander K, Korhonen M, Siivonen P. (toim.) Huiputuksen moraalijärjestys: osallisuuden ja sosiaalisen kivun kertomuksia. Tampere: Vastapaino; 2019. s. 15–47.
- (12) Keltikangas-Järvinen L. ”Hyvät tyypit” – temperamentti ja työelämä. 3. painos. Helsinki: WSOY; 2016, 9–70.
- (13) Keltikangas-Järvinen L. Temperamentti ja koulumenestys. Helsinki: WSOY; 2010.

- (14) Mattila J. Herkkyys ja sosiaaliset pelot. Helsinki: Kirjapaja; 2014, 52–54.
- (15) Sennett R. Uuden kapitalismin kulttuuri [The Culture of the New Capitalism]. Koskinen K, suomentaja. Tampere: Vastapaino; 2007, 11–13.
- (16) Henttonen E, LaPointe K. Suorittamisen oravanpyörästä mielekkääseen työhön. Teoksessa Filander K, Korhonen M, Siivonen P. (toim.) Huiputuksen moraalijärjestys: osallisuuden ja sosiaalisen kivun kertomuksia. Tampere: Vastapaino; 2019. s. 397–417.
- (17) Nussbaum M. Talouskasvua tärkeämpää: miksi demokratia tarvitsee humanistista sivistystä [Not for Profit: Why Democracy Needs the Humanities]. Soukola T, suomentaja. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press; 2011, 55–56.
- (18) Keskitalo-Foley S, Komulainen K, Naskali P, Risto Reipas riskinottaja. Koulutuksen tavoitteleva ihannekansalainen. Teoksessa Komulainen K, Keskitalo-Foley S, Korhonen M, Lappalainen S. (toim.) Yrittäjyyskasvatus hallintana. Tampere: Osuuskunta Vastapaino; 2010. s. 15–36.
- (19) Koskenvuo K, Pösö R, Haukipuro K, ym. Mielenterveyden häiriöt vievät yhä useamman nuoren pois työelämästä. Kelan tutkimusblogi. 27.6.2019. Luettu 17.1.2025. <https://tietotarjotin.fi/tutkimusblogi/724447/mielenterveyden-hairiot-vievat-yha-useamman-nuoren-pois-tyoelamasta>
- (20) Työterveyslaitos. Miten Suomi voi? -tutkimus: Työhyvinvoinnin kehittyminen loppuvuoden 2019 ja kesän 2024 välillä. Tuloskoonti. 2024. Luettu 17.1.2025. <https://www.ttl.fi/ajankohtaista/tiedote/todennakointentyouupumus-on-lisaantynyt>
- (21) Hakanen J, Kaltiainen J. Todennäköinen työuupumus on lisääntynyt. Työterveyslaitoksen mediatiedote. 2.10.2024. Luettu 17.1.2025. <https://www.ttl.fi/ajankohtaista/tiedote/todennakoinen-tyouupumusun-lisaantynyt>
- (22) Sosiaali- ja terveysministeriö. Menetetyn työpanoksen kustannukset. 2014. Luettu 17.1.2025. <https://stm.fi/menetetyn-tyopanoksen-kustannukset>
- (23) Aron EN. Erityisherkkä ihminen [The Highly Sensitive Person: How to Thrive When the World Overwhelms You]. Linteri S, suomentaja. Helsinki: Nemo; 2013. Alkuperäisteos julkaistu 1999, 134.
- (24) Greven CU, Lionetti F, Booth C, ym. Sensory Processing Sensitivity in the context of Environmental Sensitivity: A critical review and development of research agenda. *Neurosci Biobehav Rev* 2019;98:287–305. doi:10.1016/j.neubiorev.2019.01.009
- (25) Freire P. Sorrettujen pedagogiikka [Pedagogia do oprimido]. Kuorti J, suomentaja. Tampere: Vastapaino; 2005, 52. Alkuperäisteos julkaistu 1968.
- (26) Hämäläinen J. Paul Natorp – sosiaalipedagogiikan teorian jättiläinen. Teoksessa Huhmarniemi R, Skinnari S, Tähtinen J. (toim.) Platonista transmodernismiin. Juonteita ihmisyyteen, ihmiseksi kasvamiseen, oppimiseen, kasvatukseen ja opetukseen. Helsinki: Suomen kasvatustieteellinen seura; 2001. s. 203–229.
- (27) Hämäläinen J. Sosiaalipedagogiikka idealistisen sosialismin kasvatus- ja sivistysoppina. *Koulu ja menneisyys. Suomen kasvatuksen ja koulutuksen historian seuran vuosikirja* 2018;56:95–124.

ANNE AIRAKSINEN

YTT, KM

Itä-Suomen yliopisto

Kasvatustieteen ja yhteiskuntatieteiden maisteri Anne Airaksisen väitöskirja *Inhimillinen herkkyys: kadotettu voimavara tehokkuuden aikakaudella? Moninaisen toimijuuden merkitys matkalla kohti kestävämpää hyvinvointia* tarkastettiin Itä-Suomen yliopistossa yhteiskuntatieteiden ja kauppatieteiden tiedekunnassa 23.5.2025. Vastaväittäjänä toimi tutkimusprofessori, FT Anna-Maria Teperi Työterveyslaitokselta. Kustoksena ja työn ohjaajana toimi professori, KT Arto O. Salonen Itä-Suomen yliopistosta. Lisäksi ohjaajana toimi yliopistonlehtori, YTT Elina Nivala Itä-Suomen yliopistosta.