

Häpeäherkkyys, arvosuuntautuneisuus ja mahdolliset minät

Anna-Mari Laitinen
Pro gradu –tutkielma
Jyväskylän yliopisto
Psykologian laitos
Huhtikuu 2001

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Psykologian laitos

Laitinen, Anna-Mari: Häpeäherkkyys, arvosuuntautuneisuus ja mahdolliset minät

Tutkielma, s. 70

Ohjaaja: Prof. Jari-Erik Nurmi

Psykologia

Huhtikuu 2001

Tiivistelmä

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, millaisia motivationaalisia vaikutuksia häpeäherkkyydellä ja arvosuuntautuneisuudella on. Motivationaalisia vaikutuksia lähestyttiin tutkimuksessa henkilön odottamien, toivomien ja pelkäämien minujen sisältöjen ja arviointien kautta. Häpeäherkkyydellä tarkoitettiin henkilön piirteenkaltaista taipumusta reagoida eri tilanteisiin häpeän tunteella ja arvosuuntautuneisuudella tarkoitettiin henkilön arvojen sijoittumista arvoulottuvuuksilla muutosvalmius-säilyttäminen ja itsensäylittäminen-itsensäkorostaminen. Tutkimukseen osallistui 111 ammattikorkeakouluopiskelijaa. He vastasivat tutkimuslomakkeeseen, joka koostui mahdollisten minujen tutkimuslomakkeesta, itsetietoisten tunteiden testistä (TOSCA) ja Schwartzin arvokyselylomakkeesta (SVS). Tulokset osoittivat, että häpeäherkkyys oli yhteydessä sosiaalisen alueen pelättyjen minujen suurempaan määrään ja pelättyjen minujen kokemiseen todennäköisiksi. Tulokset tukevat aiempia tutkimustuloksia ja kliinisiä havaintoja, joiden mukaan häpeäherkkyys on yhteydessä sosiaalisten suhteiden ongelmiin. Lisäksi tulokset osoittivat, että arvosuuntautuneisuus ei yleisesti ottaen ennustanut mahdollisten minujen sisältöjä. Tulos on linjassa kognitiivisen motivaatiokäsityksen kanssa, jonka mukaan arvot vaikuttavat yhdessä motiivien ja tarpeiden kanssa siihen, millaisia tavoitteita henkilö itselleen asettaa.

Avainsanat: motivaatio, mahdolliset minät, häpeä, häpeäherkkyys, arvot, itsetietoisten tunteiden testi, TOSCA, Schwartzin arvokysely, SVS.

Esipuhe

"Mutta sitä ruman näköistä raukkaa, joka oli kuoriutunut viimeiseksi munasta, purivat, tönivät ja pilkkasivat niin ankat kuin kanatkin. -Se on liian iso, sanoivat kaikki. Ja kalkkunakukko, joka oli syntynyt kannukset jalassa ja luuli siksi olevansa keisari, pullistihen kuin laiva täysissä purjeissa ja astui suoraan sitä kohti, kurlutti ja kävi naamaltaan tulipunaiseksi. Poikasraukka tuskin tiesi, missä seisoa tai kulkea. Ja se oli kovin onneton siitä, että oli niin ruma ja koko ankkatarhan pilkkana." (H.C. Andersen: Ruma ankanpoikanen, suom. Maila Talvio)

Gradutyöni nyt valmistuttua haluan kiittää ohjaajaani Jari-Erik Nurmea kärsivällisyydestä pitkällisen uurastukseni aikana. Aviomiehelleni Jens Jensenille haluan lausua kiitokseni väsymättömästä kannustamisesta ja korvaamattomasta avusta teknisissä kysymyksissä. Kiitokset myös tutkimukseen osallistuneille Jyväskylän ammattikorkeakoulun oppilaille sekä tutkimustilanteiden järjestämisestä vastanneille opettajille.

Helsingissä 11.4.2001

Anna-Mari Laitinen

SISÄLTÖ

1. JOHDANTO	1
2. MOTIVAATIOTEORIA	3
2.1 Toiminnan tavoitteet ja niiden jäsentyminen	3
2.2 Motivaation tutkiminen tavoitesuuntautuneisuuden kautta	6
3. MAHDOLLISET MINÄT	8
3.1 Yhteys motivaatioon	8
3.2 Mahdollisten minujen tutkiminen	10
4. HÄPEÄN TUNNE	11
4.1 Lewisin häpeäteoria	11
4.2 Tutkimustuloksia häpeän tunteen luonteesta	13
4.3 Häpeäherkkyys	14
4.4 Häpeän yhteys motivaatioon	15
4.5 Häpeän tutkiminen	20
5. ARVOT	22
5.1 Schwartzin arvoteoria	23
5.2 Arvot ja motivaatio	26
5.3 Arvojen tutkiminen	28
6. TUTKIMUSONGELMAT JA HYPOTEEESIT	30
7. MENETELMÄ	33
7.1 Koehenkilöt.....	33
7.2 Tutkimuksen suorittaminen	33
7.3 Mahdollisten minujen tutkimuslomake	33
7.4 Häpeäherkkyden tutkimuslomake	35
7.5 Arvojen tutkimuslomake.....	35
8. TULOKSET	38
8.1 Häpeäherkkyys ja mahdollisten minujen sisällöt.....	38

8.2 Häpeäherkkyys ja mahdollisten minujen arviointi.....	41
8.3 Arvosuuntautuneisuus ja mahdollisten minujen sisällöt.....	42
8.4 Häpeäherkkyys ja arvosuuntautuneisuus	46
9. POHDINTA	49
LÄHTEET	58

1. JOHDANTO

Tässä tutkimustyössä halutaan selvittää, näkyykö henkilöllä oleva häpeäherkkyystaipumus (Tangney, 1990) tai henkilön omaama tietty arvosuuntautuneisuus henkilön raportoimien mahdollisten minujen (Markus & Nurius, 1986) sisällöissä tai niiden arvioinnissa ja onko häpeäherkkyys yhteydessä tiettyihin arvosuuntauksiin. Häpeäherkkyydellä tarkoitetaan piirteenkaltaista ominaisuutta eli yksilön taipumusta reagoida erilaisiin tilanteisiin häpeän tunteella (Tangney, 1990). Arvosuuntautuneisuudella tarkoitetaan yksilön arvojen jäsenyneyyyttä kahdella arvoulottuvuudella eli säilyttämisen-muutosvalmiuden akselilla sekä itsensäylittämisen-itsensäkorostamisen akselilla (Schwartz, 1992). Mahdollisilla minuilla tarkoitetaan yksilön näkemyksiä itsestään tulevaisuudessa eli yksilön odottamia, toivomia ja pelkäämiä minuja (Markus & Nurius, 1986). Mahdolliset minät antavat kognitiivisen muodon yksilön tavoitteille tai pyrkimyksille ja sellaisena ne tarjoavat työkalun kognitiivisen motivaatiotutkimuksen palvelukseen (esim. Cantor, 1990; Salmela-Aro & Nurmi, 1995).

Työn keskeisenä tavoitteena on selvittää mahdollisuutta, että häpeän tunteella olisi merkitystä jo toiminnan tavoitteiden asettamisessa, eikä ainoastaan toiminnan myöhemmässä itsesäätelyssä palautteen ominaisuudessa (esim. Scheier & Carver, 1988; Weiner, 1992). Aiemmissä tutkimuksissa onkin havaittu, että psyykkisen hyvinvoinnin ongelmat heijastuvat henkilön raportoimiin tavoitteisiin ja niiden arviointiin (Salmela-Aro & Nurmi, 1996, 1997a) ja että mieliala vaikuttaa tavoitteiden sisältöihin (Serguskin, 1998). Häpeäherkkyys on tavoitteiden asettamisen kannalta erityisen mielenkiintoinen tunnetason ilmiö: taipumuksen kokea jatkuvasti kokonaisvaltaista minään liittyvää negatiivista tunnetta, häpeää, voidaan olettaa vaikuttavan henkilön näkemyksiin itsestään tulevaisuudessa. Henkilön itselleen asettamia tavoitteita lähestytään tässä työssä mahdollisten minujen kautta siksi, että mahdolliset minät yhdistävät henkilön tavoitteet hänen minäkäsitykseensä (Cantor, 1990; Markus & Nurius, 1986). Minäkäsityksen puolestaan nähdään toimivan häpeäherkkyuden ja mahdollisten minujen välisenä yhteytenä.

Arvosuuntautuneisuuden motivationaalisia vaikutuksia tarkastellaan tässä työssä kahdessa merkityksessä. Ensinnäkin arvosuuntautuneisuus on liitetty tähän käsittelyyn

siksi, että useissa häpeäteorioissa häpeän tunne tuodaan esille nimenomaan normatiivisen käyttäytymisen edellytyksenä ja sosiaalisen kontrollin mekanismina häpeän tunteeseen liittyvän mukautumistarpeen kautta (Izard, 1977; Scheff, 1990). Työssä halutaankin selvittää häpeäherkkyyden mahdollista kytkeytymistä tiettyihin arvosuuntiin tai niiden motivationaalisiin vaikutuksiin. Toiseksi arvosuuntaneisuuden yhteyttä mahdollisiin minuihin tarkastellaan itsenäisenä tutkimusongelmana. Mahdolliset minät ovat olennaisesti yksilön minäkäsitykseen liittyviä toiminnan tavoitteiden kognitiivisia edustuksia. Näin ollen ne ovat motivaation analyysiyksikkönä kohtalaisen korkealla hierarkisella tasolla (Salmela-Aro & Nurmi, 1995). Arvojen on puolestaan nähty edustavan samaisen käsitteellisen hierarkian ylätasoa (Rauste-von Wright, Niemi & Nurmi, 1984). Biernat (1989) on tutkimuksessaan havainnut arvojen ennustavan vastaavia itseraportoituja pyrkimyksiä. Toisaalta arvot eivät ole aiemmissä tutkimuksissa ennustaneet erityisen hyvin aktuaalista käyttäytymistä (esim. McClelland, 1985a). Tutkimuksessa onkin tarkoitus selvittää, onko arvojen ja mahdollisten minujen välillä selviä yhteyksiä vai ei.

2. MOTIVAATIOTEORIA

Motivaatio voidaan määritellä sisäiseksi psykologiseksi prosessiksi, jonka kautta tavoitteeseen suuntautunut käyttäytyminen saa alkunsa, tulee energisoiduksi, suunnatuksi ja ylläpidetyksi (Buchanan & Huczynski, 1997, s. 68). Kognitiivinen näkökulma motivaatioon korostaa yksilöä aktiivisena tiedon käsittelijänä, joka asettaa itselleen tavoitteita ja kehittää toimintamalleja päämääriensä saavuttamiseen (ks. Cantor, 1990; Emmons, 1989b; Nurmi, 1989). Kognitiivisessa motivaatiokäsityksessä yksilön valinnanvapaus toimintaansa nähden saa keskeisen aseman (Karoly, 1993; Pervin, 1989). Toimintateoreettisesta viitekehyksestä käsin motivaatio ymmärretäänkin intentionaalisenä (esim. Gollwitzer, 1993; Heckhausen & Beckmann, 1990) prosessina ja samalla tulevaisuuteen suuntautuminen (Nurmi, 1991; Nuttin, 1984; Nuttin & Lens, 1986) muodostuu keskeiseksi teemaksi motivaation kannalta. Toimintateoreettisessa lähestymistavassa motivaatioon hyödynnetään ideaa kyberneettisestä palautemekanismista (Wiener, 1948; ref. Scheier & Carver, 1988) systeemisen itsesäätelyn muodossa (Miller, Galanter & Pribram, 1960; Scheier & Carver, 1988). Systeemisessä itsesäätelyssä on kysymys siitä, miten yksilön toiminnan tavoitteet ohjaavat aktuaalista toimintaa. Systeeminen itsesäätely käsittää asetetun tavoitetilan ja todellisen tilan välisen eron havaitsemisen ja siihen liittyen tilannetta korjaavien toimenpiteiden suorittamisen.

2.1 Toiminnan tavoitteet ja niiden jäsentyminen

Tavoitteiden valikoitumisen on esitetty tapahtuvan yksilöllisesti, jolloin motivaatio personoituu. Schutz (1991) esittää, että perinnölliset tai lajinkehitykseen perustuvat lajityypilliset tekijät, ympäristötekijät sekä henkilökohtaiset tekijät (esim. fyysinen ympäristö, minä, perhe, kulttuuri ja muut kulttuurit) muovaavat yhdessä toiminnan tavoitteita. Nuttinin (1984) relationaalisen motivaatioteorian mukaan yksilön toimintaa motivoivat tarpeiden ohella tulevaisuuden tavoitetilat. Motiivit käsitteenä viittaavatkin Nuttinin mukaan henkilökohtaisiin tavoitteisiin kanavoituihin tarpeisiin. Myös Leontjev (1977) olettaa, että ihmisen biologiset tarpeet tulevat sisällöllisesti määriteltyiksi vasta ihmisyyhteisössä toimimisen kautta, jolloin myös tarpeet muuttuvat luonteeltaan tyyppisemmin inhimillisiä pyrkimyksiä kuvastaviksi. Cantor ja Fleeson (1991; ref.

Karoly, 1993) puhuvat tavoitteiden määrittelyn prosessista, jossa itseen liittyvät tekijät (tarpeet ja motiivit) sekä kontekstuaaliset tekijät (ikäkausittaiset tai normatiiviset odotukset) ohjaavat yhdessä tavoitteiden valikoitumista.

Toiminnan tavoitteiden tulee olla kognitiivisesti edustettuna yksilön mielessä mentaalisisinä malleina, toimintasuunnitelmoina tai skripteinä, joiden kautta yksilö spesifioi, arvioi, organisoii ja säilyttää toiminnan päämääränsä (Karoly, 1993). Näitä erilaisia tavoitteiden sisältöön sekä niiden arviointiin ja toimeenpanoon liittyviä ajatuksia Karoly kutsuu yhteisnimityksellä tavoitekognitio (goal cognition). Tavoitekognition erilaisia käsitteellistämisiä ovat esim. mielenkiinnon kohteet (current concerns; Klinger, 1975), henkilökohtaiset projektit (personal projects; Little, 1983), henkilökohtaiset pyrkimykset (personal strivings; Emmons, 1986), elämän tehtävät (life tasks; Cantor, Norem, Niedenthal, Langston & Brower, 1987), mahdolliset minät (possible selves; Markus & Nurius, 1986) ja tulevaisuuden tavoitteet (future goals; Nurmi, 1989).

Tavoitteet järjestyvät kognitiivisesti monella eri tavalla. Yksi ilmeinen järjestymisen ulottuvuus on tavoitteiden sisältö. Tavoitteiden sisällöt ovat tutkimuksissa tyypillisesti asettuneet lähinnä seuraaville elämäntilanteille: työ/ura, koulutus/akateeminen suoriutuminen, perhe/avioliitto, omaisuus ja itse (Cantor ym., 1987; Cross & Markus, 1991; Little, 1983; Nurmi, 1987, 1992). Tavoitteiden sisältöjä on analysoitu myös niiden taustalla vaikuttavien perusmotiivien mukaan, kuten esim. Emmons (1989a) sekä Emmons ja McAdams (1991) ovat tehneet. Tavoitteiden kognitiiviset edustukset pitävät sisällään sen, kuinka merkityksellisiä ja tavoittelemisen arvoisia eri tavoitteet ovat, kuinka sitoutunut henkilö tavoitteidensa saavuttamiseen on, kuinka hyvin ne ovat saavutettavissa ja kuinka hallittavia ne ovat (Karoly, 1993). Esimerkiksi Emmons (1992) on analysoinut tavoitteita niiden merkityksellisyyden, haastavuuden ja spesifiteyden mukaan, Bandura (1986, 1997) on tarkastellut tavoitteita minän pystyvyyden ja kontrolliuskon yhteydessä sekä Lecci, Okun ja Karoly (1994) niiden kompleksisuuden, stressaavuuden ja henkilökohtaisen kontrolloitavuuden suhteen. Tavoitteisiin sitoutumista ovat tarkastelleet mm. Brunstein (1993) sekä Gollwitzer, Heckhausen ja Steller (1990; Gollwitzer, 1990, 1993). Lisäksi tavoitteiden voidaan ajatella jäsentyvän ajallisen ulottuvuuden mukaan eli miten kauas tulevaisuuteen ne viittaavat. Tästä näkökulmasta päämääriä ovat tutkineet mm. Nurmi (1987) sekä Poole ja Cooney (1987).

Yksi tärkeä ulottuvuus tavoitteiden kognitiivisessa organisoitumisessa on niiden abstraktiotaso ja siihen liittyen tavoitteiden hierarkisuus (Emmons, 1986; Leontjev, 1977; Nurmi, 1989), jolla on merkitystä erityisesti toiminnan itsesäätelyn kannalta (Carver & Scheier, 1990; Emmons, 1992; Hyland, 1988; Vallacher & Wegner, 1989). Keskeinen ajatus tavoitteiden hierarkisessa järjestymisessä on se, että abstrakteimmat toimintaa ohjaavat tavoitteet toteutetaan alemman tasoisten tavoitteiden kautta, jotka puolestaan toteutetaan niille alisteisten osatavoitteiden avulla. Asian käänttöpuolena on se, että alemman tasoiset tavoitteet organisoituvat ylempien päämäärien kautta hierarkisiksi rakenteiksi (Emmons, 1989b; Leontjev, 1977; Nurmi, 1991). Salmela-Aro ja Nurmi (1995) ovat esittäneet, että tavoitekognition eri käsitteellistämiset voidaan asettaa hierarkiseen järjestykseen niiden abstraktiotason mukaan. Konkreettisemmasta päästä ovat heidän mukaansa mielenkiinnon kohteet (Klinger, 1975), joilla tarkoitetaan hypoteettista motivationaalista tilaa tavoitteeseen sitoutumisen ja sen saavuttamisen välillä sekä henkilökohtaiset projektit (Little, 1983), joilla tarkoitetaan yksilöllisten tavoitteiden saavuttamiseen tähtääviä toimintojen sarjoja (Palys & Little, 1983). Elämän tehtävät (Cantor ym., 1987) tarkoittavat ongelmia ja tehtäviä, joiden parissa ihmiset parhaillaan työskentelevät ja jotka antavat merkityksiä ihmisten jokapäiväisille toiminnoille. Abstraktiotasoltaan lähellä elämän tehtäviä ovat Salmela-Aron ja Nurmen (1995) mukaan tulevaisuuden tavoitteet (Nurmi, 1989), joilla tarkoitetaan ihmisen itselleen luomia haasteita, unelmia tai tavoitteita. Henkilökohtaisilla pyrkimyksillä (Emmons, 1986, 1989b) tarkoitetaan jatkuvaa, yksilölle ominaista tavoitesuuntautunutta käyttäytymistä eli sitä, mitä yksilö yrittää tyypillisesti tehdä. Salmela-Aro ja Nurmi (1995) esittävät, että henkilökohtaiset pyrkimykset ovat luonteeltaan ylempien tasoisia tavoitekognitioneja, jotka pitävät sisällään useita erilaisia tavoitteita. Abstraktiotasoltaan edellisten kaltaisia ovat heidän mukaansa mahdolliset minät (Markus & Nurius, 1986), joilla tarkoitetaan minäkäsitysten yhteennivomia tavoitteita.

Erilaiset tavoitteet järjestyvät myös suhteessa toinen toisiinsa; jotkin tavoitteet ovat toinen toisiaan tukevia, kun taas toiset ovat keskenään ristiriitaisia. Tavoitteiden keskinäisiä suhteita on tutkimuksissa yleensä tarkasteltu juuri eri tavoitteiden yhteensopimattomuutta silmällä pitäen (esim. Emmons & King, 1988; King & Emmons, 1990; McKeeman & Karoly, 1991; Ruehlman & Wohlchik, 1988).

2.2 Motivaation tutkiminen tavoitesuuntautuneisuuden kautta

Kognitiivisen motivaatiokäsityksen mukaan ihmiset aktiivisesti ohjaavat ja tuottavat omaa elämäänsä (Brandstädter, 1989) asettamalla henkilökohtaisia tulevaisuuden tavoitteita (Nurmi, 1991). Näin ollen motivaatiota voidaan tutkia ihmisten itselleen luomia tavoitteita ja niiden kognitiivista työstämistä lähestyvien menetelmien avulla. Käytetyimpiä menetelmiä ovat Littlen (1983) henkilökohtaisten projektien tutkimusprotokolla sekä Emmonsin (1986, 1989b) henkilökohtaisten pyrkimysten analysointimenetelmä.

Tavoitteiden kehittymistä on viime aikaisissa tutkimuksissa lähestytty elämänkaarinäkökulmasta käsin ja niissä on saatu viitteitä siitä, että henkilökohtaiset tavoitteet heijastavat ikäkausisidonnaisia kehitystehtäviä, rooli-dotuksia ja -muutoksia (Salmela-Aro & Nurmi, 1995). Nuorten tavoitteet liittyvät koulutukseen, tulevaan ammattiin, perheeseen ja itsensä kehittämiseen (Nurmi, 1991); aikuisten tavoitteet koskevat lähinnä työtä, lapsia ja varallisuutta sekä vanhempien ihmisten tavoitteet terveyttä, vapaa-aikaa ja eläkkeellä oloa (Cross & Markus, 1991; Nurmi, 1992; Nurmi, Pulliainen & Salmela-Aro, 1992). Yksilölliset erot ihmisten tavoitteissa voivat johtua useista eri tekijöistä, kuten yksilöllisestä elämänhistoriasta, elämäntapahtumista ja siirtymisistä sekä nykyisestä elämäntilanteesta. Erilaisilla elämäntapahtumilla, kuten avioerolla (Levinson, 1978) ja erilaisilla siirtymävaiheilla, kuten siirtymisellä opiskelijaksi yliopistoon (Harlow & Cantor, 1994), voi olla suuri merkitys henkilökohtaisten tavoitteiden muovautumiselle. Salmela-Aron ja Nurmen (1997a) tutkimuksessa havaittiin, että aikaisempi elämänhistoria, kuten avioituminen ja lasten hankkiminen, vaikuttaa myöhempien tavoitteiden muotoutumiseen ohjaamalla kiinnostusta ja tulevia projekteja aiemmalle historialle yhteensopivaan suuntaan, kuten perheeseen liittyviin tavoitteisiin.

Tavoitteiden muovautumiseen voi vaikuttaa myös se, miten henkilö arvioi elämäänsä subjektiivisen hyvinvointinsa perusteella (Blaney, 1986; Bower, 1981). Salmela-Aron ja Nurmen (1997a) tutkimuksessa kävi ilmi, että psyykkisen hyvinvoinnin ongelmista kärsivien henkilöiden tavoitteissa oli runsaammin itseen liittyviä tavoitteita kuin muilla, ja he myös arvioivat henkilökohtaiset tavoitteet vaikeasti saavutettaviksi. Lisäksi Salmela-Aron ja Nurmen (1996) tutkimustulosten mukaan depressiiviset oireet ennakoivat henkilökohtaisten projektien arviointeja pikemmin kuin että vaikutus

tapahtuisi toiseen suuntaan. Mielialan vaikutusta tavoitteiden sisältöön ja arviointiin on tutkinut myös Serguskin (1998). Hänen tutkimustuloksensa osoittavat, että sekä negatiivinen että positiivinen mieliala ovat yhteydessä suurempaan itseen liittyvien tavoitteiden ja sosiaalisiin suhteisiin liittyvien tavoitteiden määrään.

Myös persoonallisuuden piirteiden yhteyksiä tavoitteisiin ja niiden arviointiin on tutkittu (esim. Emmons, 1989a; Little, 1989; Little, Lecci & Watkinson, 1992) pyrkimyksenä rakentaa teoreettista siltaa persoonallisuus- ja motivaatiopsykologian välille. Littlen ja työryhmän (1992) tulosten mukaan persoonallisuuden piirteiden "viisi suurta" ulottuvuutta heijastuvat tavoitteiden arviointiin; esimerkiksi neuroottisuus on yhteydessä tavoitesysteemin koettuun ongelmallisuuteen ja tunnollisuus tavoitesysteemin kokemiseen positiiviseksi. Lisäksi tulokset heidän mukaansa osoittavat, että persoonallisuudeltaan erilaiset ihmiset käyttävät erilaisia keinoja positiivisten lopputulosten saavuttamiseen; esimerkiksi kokemukselle avoimille voi tuottaa tyydytystä monien eri projektien alulle saattaminen ja tunnollisille vastaavasti projektien onnistunut läpivienti. Emmonsin (1989a) tutkimustulokset puolestaan osoittavat, että taipumus narsismiin ennustaa valtaan ja itsensä esilletuomiseen liittyvien pyrkimysten suurta määrää ja vastaavasti läheisyyteen liittyvien pyrkimysten vähäistä määrää.

3. MAHDOLLISET MINÄT

Oleellinen osa dynaamisesta minäkäsityksestä (Markus & Wurf, 1987) ovat mahdolliset minät (Markus & Nurius, 1986). Ne viittaavat minätietämyksen siihen osaan, joka käsittelee yksilön käsityksiä omista mahdollisuuksistaan ja tulevaisuudestaan (Markus & Nurius, 1986; Markus & Ruvolo, 1989). Yksilö luo itselleen mahdollisia minuja paitsi menneiden kokemustensa, myös sosiokulttuurisen ja historiallisen kontekstinsa pohjalta (Markus & Nurius, 1986). Mahdolliset minät edustavat ja ilmentävät kognitiivisessa muodossa henkilön spesifejä, henkilökohtaisesti merkittäviä toiveita, fantasioita, tavoitteita, pyrkimyksiä, motiiveja, pelkoja ja uhkia. Mahdolliset minät antavat näille dynaamisille tekijöille minän kannalta merkityksellisen muodon, merkityksen, organisoinnin ja suunnan (Markus & Ruvolo, 1989). Yksilöt siis valitsevat ja luovat itselleen mahdollisia minuja ja toimivat samalla aktiivisina kehityksensä agentteina.

3.1 Yhteys motivaatioon

Mahdollisten minujen erityisluonne muihin minäkäsityksen minäedustuksiin verrattuna johtuu siitä, että viitattaessaan henkilön mahdollisuuksiin ja tulevaisuuteen ne samalla yhdistävät minäkäsityksen motivaatioon. Toisaalta mahdolliset minät ohjaavat henkilöä tavoittelemaan tiettyjä tulevia minän tiloja ja välttämään toisia ja toisaalta ne tarjoavat arviointi- ja tulkintakehyksen, josta käsin arvioida minää nykyhetkellä (Markus & Nurius, 1986). Mahdollisissa minuissa yleiset toiminnan vaikuttimet personoituvat yhdistyessään henkilön yksilöllisiin vaikuttimiin minäkäsityksen kautta. Yleisiä ikäkausisidonnaisia, kulttuurisia odotuksia edustavat elämäntehtävät voivat saada yksilöllisen muotonsa henkilön spesifien mahdollisten minujen muodossa (Cantor, 1990; Cantor, Markus, Niedenthal & Nurius, 1986). Mahdollisten minujen voidaan nähdä toimivan väliportaana ylemmän tasoisista toiminnan vaikuttimista yksilön konkreettisiin toiminnan kohteisiin niihin liittyvine strategioineen ja arviointitulottuvuuksineen. Ne voidaankin lukea kognitiivisessa persoonallisuuspsykologiassa käytössä oleviin ns. keskitason analyysi-yksiköihin, jotka edustavat motiivihierarkioiden keskimmäistä abstraktiotasoa (Salmela-Aro & Nurmi, 1995).

Kolme mahdollisen minän tyyppiä on nähty erityisen merkityksellisinä motivaation kannalta: odotetut minät, toivotut minät ja pelätyt minät (Markus & Nurius, 1986). Odotetut minät ovat henkilön käsityksiä siitä, millainen hän voi realistisesti tulevaisuudessa olla ja millainen hän todennäköisesti tulee olemaan (Markus & Nurius, 1986). Odotetut minät, niinkuin muutkin mahdollisten minujen tyypit, voivat vaihdella sekä sisältönsä suhteen että siinä, miten ne sijoittuvat erilaisilla arviointitulottuvuuksilla esim. positiivisuuden, negatiivisuuden, todennäköisyyden tai saavutettavuuden tai yksilön sitoutuneisuuden suhteen. Mahdollisten minujen sisältöön on havaittu vaikuttavan iän (Cross & Markus, 1991), terveydentilan (Hooker, 1992) ja sosiokulttuurisen statuksen (Oyserman & Markus, 1990a). Mahdollisten minujen arviointiin on havaittu vaikuttavan iän (Cross & Markus, 1991; Ryff, 1991), yksilön taipumuksen optimismiin tai pessimismiin (Carver, Reynolds & Scheier, 1994), yksilön skemaattisuuden tai askemaattisuuden tietyllä alalla (Cross & Markus, 1994) ja yksilön senhetkisen affektiivisen ja motivationaalisen tilan (Markus & Nurius, 1986). Cross ja Markus (1991) esittivät tutkimuksensa pohjalta myös, että mahdollisten minujen sisällöillä ja niiden arvioinnilla olisi yhteyttä elämään tyytyväisyyteen.

Toivotut minät puolestaan ovat henkilön itselleen mahdolliseksi kokemia minuja, joiden toteutuminen voi olla realistista tai sitten ei; ne ovat minuja, jotka henkilö toivoo saavuttavansa riippumatta niiden saavuttamisen todennäköisyydestä (Markus & Nurius, 1986). On esitetty, että mikäli henkilö kokee toivotun minänsä saavutettavaksi, niin spesifejä skriptejä, suunnitelmia ja toimintastrategioita yhdistyy siihen ja toivottu minä muuttuukin odotetuksi minäksi (Oyserman & Markus, 1990b). Carverin, Reynoldsin ja Scheierin (1994) tutkimuksessa optimistit ja pessimistit erosivat siinä, kuinka suuren joukon erilaisia toivottuja minuja he spontaanisti itselleen raportoivat. Pessimistit olivat taipuvaisempia raportoimaan laajemman joukon erilaisia toivottuja minuja. Carver työryhmineen esitti, että liian laaja skaala toivottuja minuja saattaa estää yksilöä muodostamasta itselleen realistisia odotettuja minuja.

Pelätyt minät edustavat henkilön pelkoja siitä, millainen hän saattaa tulevaisuudessa olla, vaikka ei haluaisikaan (Markus & Nurius, 1986). Nämä tyypillisesti negatiiviset mahdolliset minät ovat motivaation kannalta tärkeitä, sillä ne voivat saada henkilön toimimaan konkreettisesti pelätyn minän välttämiseksi. Ogilvie (1987) on tutkimustulostensa perusteella esittänyt, että ei-toivottu minä on erityisen voimakas

motivoija ja että yksilö arvioi hyvinvointiaan enemmän sen perusteella, kuinka kaukana hän on ei-toivotuista minuistaan kuin kuinka lähellä hän on ideaalisia minujaan. Toisaalta on esitetty, että odotetuista, toivotuista tai pelättyistä minuista tulee erityisen motivoivia, jos niillä on vastakkainen tai tasapainottava minä samalta sisältöalueelta (Markus & Ruvolo, 1989). Oyserman ja Markus (1990a) havaitsivatkin, että rikossyytteistä vapaat nuoret raportoivat omaavansa enemmän toisiaan tasapainottavia odotettuja ja pelättyjä minuja kuin rikossyytteen saaneet nuoret.

3.2 Mahdollisten minujen tutkiminen

Mahdollisten minujen tutkimiseen ei ole yhtä standardia, vaan menetelmiä on räätälöity kutakin tutkimustarkoitusta varten. Mahdollisten minujen sisältöjen ja arviointien tutkimiseen käytetään usein avointen kysymysten menetelmää, jossa tutkittava tuottaa erilaisia mahdollisia minuja odotettujen, toivottujen ja pelättyjen minujensa osalta tietyn aikajänteen sisällä ja arvioi niitä sitten suhteessa erilaisiin arviointiulottuvuuksiin, kuten positiivisuuteen, negatiivisuuteen, todennäköisyyteen, saavutettavuuteen tai sitoutuneisuuteen (ks. Carver ym., 1994; Cross & Markus, 1991; Oyserman & Markus, 1990a). Erilaisia mahdollisia minuja voidaan pyytää tietty määrä tai sitten niin paljon kuin vastaajalle tulee mieleen. Tällainen menetelmä on lähestymistavaltaan samanlainen kuin Littlen (1983) kehittämä henkilökohtaisten projektien tutkimusmenetelmä, jossa tutkittava tuottaa ensin tietyn määrän tavoitteita ja arvioi niitä sitten tiettyjen dimensioiden suhteen. Molemmissa menetelmissä on tutkittavan itse tuottama idiografinen osa ja nomoteettisen tarkastelun mahdollistava numeerisen arvioinnin osio. Idiografisen osion kohdalla tutkittavien vastaukset täytyy lajitella sisältöjen perusteella eri luokkiin, kuten akateemiset, sosiaaliset, uraan liittyvät, aineelliset ja henkilökohtaiset tavoitteet tai mahdolliset minät.

Joissakin tutkimuksissa on käytetty suljettujen kysymysten menetelmää, jossa tutkittavalle annetaan mahdollisia minää kuvailevia ilmauksia. Tutkittavan on päätettävä, kuvaako ilmaus häntä nyt, kuvaako se häntä tulevaisuudessa tai toivoisiko hän sen kuvaavan itseään tulevaisuudessa. Päätös voidaan tehdä pelkästään vaihtoehtojen ei ja kyllä välillä (Cross & Markus, 1994), tai käyttää useamman vaihtoehdon asteikkoa 'ei lainkaan'- ja 'hyvin paljon' -vaihtoehtojen välillä (Oyserman & Markus, 1990a).

4. HÄPEÄN TUNNE

Häpeän tunne on usein määritetty kompleksiksi tunteeksi, jonka funktio ei liity suoraan hengissä pysymiseen vaan sosiaalisen kanssakäymisen säätelyyn (esim. Izard, 1977; Lazarus, 1991; Scheff, 1990). Häpeän tunne viittaa minään ja liittyy tyypillisesti negatiiviseen itsearviointiin (Lewis, 1992; Lindsay-Hartz, 1984; Lynd, 1958; Ortony, Clore & Collins, 1988; Tangney, 1990; Weiner, 1985, 1986; Wicker, Payne & Morgan, 1983). Häpeää onkin lähestytty viime aikoina usein kognitiivisen attribuutionäkökulman kautta (Lewis, 1992; Tangney, 1990; Weiner 1986). Näissä näkökulmissa korostetaan häpeän liittyvän yksilön subjektiivisiin tulkintoihin tietyistä tilanteista, eikä tiettyihin häpeää aiheuttaviin tilanteisiin itsessään. Useissa kognitiivisissa häpeäteorioissa käytetään tukena fenomenologista näkökulmaa, eli yksilöiden kuvauksia häpeäkokemuksistaan (Lewis, 1992; Tangney, 1990). Häpeän tunne ja sen merkitys käyttäytymiselle jää usein tunnistamatta, koska intensiivisen negatiivista häpeän tunnetta pyritään hallitsemaan (Scheff, 1990), ohittamaan (Lewis, 1987) tai jättämään huomioimatta tietoisella tasolla (Lewis, 1992).

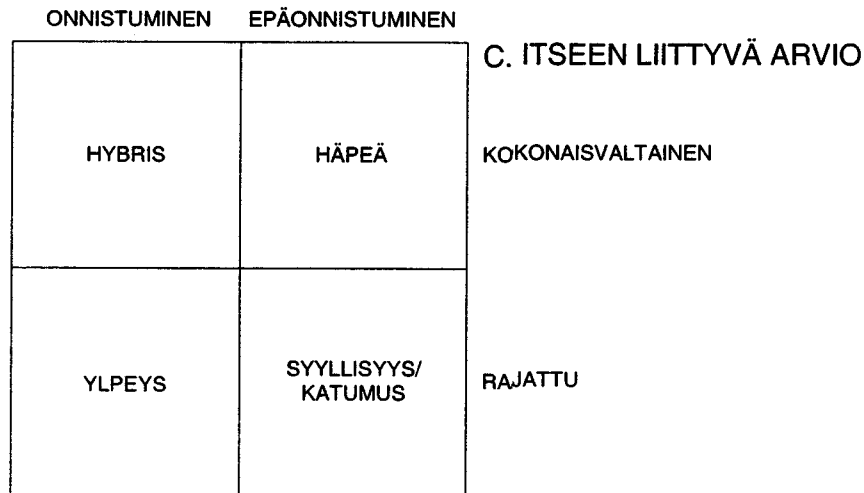
4.1 Lewisin häpeäteoria

Lewis (1992) erottaa tunteet kahteen ryhmään, varhempiin (primary) ja myöhempisiin (secondary)¹. Olennaisin ero ryhmien välillä on se, että myöhemmät tunteet vaativat yksilöltä kykyä objektiiviseen itsetietoisuuteen. Itsetietoiset tunteet syntyvät sekä kypsymisen että sosiaalisen vuorovaikutuksen yhteisvaikutuksesta ja ovat vain ihmisille lajityypillisiä tunteita. Lewis jakaa itsetietoiset tunteet kahteen alaryhmään sen perusteella, tarvitaanko tunteen syntymiseen itsen liittyviä arvioita, vai riittääkö pelkkä objektiivinen tietoisuus altistumisesta toisten katseelle saamaan tunteen aikaan. Pelkän altistumisen aikaansaamiseksi tunteiksi Lewis lukee tietyn tyyppisen nolouden, empatian ja kateuden. Itsetietoisien itsearviointia vaativien tunteiden joukkoon kuuluvat toista tyyppiä edustava nolous, ylpeys, häpeä ja syyllisyys.

¹ Termien suomennokset on valittu siten, että ne kuvaavat tunteiden eriävää kehitystahtia eivätkä niiden suhteellista tärkeyttä. Tarkoituksena on korostaa Lewisin (1992, s. 17-20) omaa näkökulmaa asiaan.

A. NORMIT, SÄÄNNÖT JA TAVOITTEET

B. ARVIOINTI



KUVIO 1. Itsetietoisia tunteita kuvaava rakennemalli (Lewis, 1992, s. 65)

Lewis (1992) esittää fenomenologiseen ja kognitiiviseen attribuutionäkökulmaan perustuvan teorian, jonka tarkoitus on antaa selitys häpeän tunteen syntymekanismista ja asettaa häpeän tunne yhteyteen muiden itsetietoisien tunteiden kanssa. Lewisin teorian rakenteellinen malli on esitetty kuviossa 1. Malliin on merkitty kirjaimilla A, B ja C kognitiiviset prosessit, jotka toimivat ärsykkeinä itsetietoisille tunteille. Kirjaimella A viitataan standardeihin, sääntöihin ja tavoitteisiin, jotka ohjaavat yksilön toimintaa. Nämä opitaan tiettyyn yhteisöön ja sen kulttuuriin kasvamisen kautta. Kirjaimella B viitataan yksilön suorittamaan arvioon omasta toiminnastaan suhteessa standardeihinsa, sääntöihinsä tai tavoitteisiinsa. Arviointiprosessissa on kaksi keskeistä osa-aluetta. Ensinnäkin henkilön tulee arvioida, liittyykö hän toimintansa seuraukset itseensä vai itsensä ulkopuolisiin tekijöihin eli tekeekö hän sisäisen vai ulkoisen attribuution. Toiseksi henkilön tulee arvioida toimintaansa onnistumisen ja epäonnistumisen kriteerejä vasten. Joskin näiden kriteerien muodostumiseen vaikuttavat useammat tekijät, yksilön sosialisatiokokemuksilla on suuri merkitys niiden synnyssä. Joka tapauksessa kriteerit voivat olla hyvinkin yksilöllisiä. Kirjaimella C viitataan yksilön suorittamaan attribuutioon suhteessa itseensä eli liittyykö hän arvion onnistumisestaan tai epäonnistumisestaan koko minäänsä vai rajaako hän sen koskemaan toimintaansa kyseisessä tilanteessa. Lewisin mallin mukaan häpeän tunteeseen johtaa

epäonnistumisattribuutio, jonka henkilö liittää koko minäänsä. Tämä kognitiiviseen attribuutioteoriaan perustuva käsitys häpeästä saa vahvistusta fenomenologisista näkemyksistä (esim. Lindsay-Hartz, 1984; Wicker ym., 1983).

4.2 Tutkimustuloksia häpeän tunteen luonteesta

Useissa tutkimuksissa on selvitetty häpeän tunnekokemusta (Gilbert, Pehl & Allan, 1994; Lindsay-Hartz, 1984; Lindsay-Hartz, de Rivera & Mascolo, 1995; Tangney, Miller ym., 1996; Wallbott & Scherer, 1995; Wicker ym., 1983). Häpeäkokemuksen on todettu olevan tuskallisen intensiivinen (Tangney, Miller ym., 1996; Wicker ym., 1983), siihen on havaittu liittyvän avuttomuuden kokemista, vihaa toisia ja itseä kohtaan, alemmuuden tunnetta sekä itsetietoisuutta (Gilbert ym., 1994; Wicker ym., 1983). Gilbertin ja työryhmän (1994) tutkimuksessa tuli esille myös häpeän yhteys alistuvaan käyttäytymiseen, masennukseen ja negatiivisen arvioinnin pelkoon. Rosemanin, Wiestin ja Swartzin (1994) tulosten mukaan häpeän kokemukseen liittyy itsetietoisuus sekä itsensä kokeminen pieneksi.

Häpeän tunteen fysiologinen puoli, erityisesti punastuminen, oli jo Darwinin (1872/1965) kiinnostuksen kohteena. Wicker työryhmineen (1983) raportoi tutkimustuloksissaan, että häpeän tunteeseen yhdistyy kasvojen kuumottaminen ja punastuminen. Häpeään liittyviksi toimintavalmiuksiksi (action readiness; Frijda, 1986) on esitetty henkilön yrityksiä muuttaa itseään, piiloutua tai paeta (Wicker ym., 1983). Näiden on oletettu johtuvan siitä, että häpeää kokeva henkilö pelkää toisten ihmisten hylkäävän hänet. Wickerin, Paynen ja Morganin (1983) tutkimuksessa kävi ilmi, että häpeään liittyy eristymistä muista, halu rangaista muita, kilpailla heidän kanssaan tai piiloutua heiltä. Frijdan, Kuipersin ja ten Schuren (1989) tutkimuksen mukaan häpeää luonnehtivat halu kadota näkyvistä sekä halu saada tehty tekemättömäksi. Naisten on todettu olevan alttiimpia häpeän tunteelle kuin miesten (Tangney, 1990). Tämä voi olla yhteydessä tyttöjen ja poikien erilaisiin sosialisatiomenetelmiin (ks. Lewis, 1992).

Häpeän tunteen kokemiseen johtavia tilannetekijöitä on myös tutkittu. Tulokset osoittavat, että häpeä syntyy tyypillisesti tilanteessa, joka liittyy toisiin ihmisiin (Tangney, 1992; Tangney; Miller ym., 1996). Tangneyn (1992) sekä Tangneyn ja työryhmän (1996) tutkimustulokset osoittavat, että häpeän tunne voi saada alkunsa sekä moraalisisissa yhteyksissä että tilanteissa, jotka eivät ole luonteeltaan moraalisia; yhteinen

teema häpeää aiheuttavissa tilanteissa on huoli siitä, mitä toiset minusta ajattelevat. Tangney (1992) korostaakin, että tietty tilanne sellaisenaan ei johda tiettyyn tunnekokemukseen, vaan se, kuinka henkilö tilanteen konstruoi. Tämä taas voi olla yhteydessä henkilön pysyviin taipumuksiin, kuten häpeä- tai syyllisyysherkkyyteen.

4.3 Häpeäherkkyys

Tangney (1990, 1996b; Tangney, Wagner & Gramzow, 1992) esittää, että häpeän ja syyllisyyden kokemisessa on erotettava kaksi tasoa. Jokapäiväisessä elämässä itse kullekin tulee vastaan häpeän ja syyllisyyden tunteita aiheuttavia tilanteita. Kuitenkin ihmiset eroavat siinä, kuinka herkästi he kokevat näitä tunteita, eli kuinka häpeäherkkiä (shame-prone) tai vastaavasti syyllisyysherkkiä (guilt-prone) he ovat². Tangneyn, Wagnerin ja Gramzowin (1992) mukaan taipumusta kokea enemmän joko syyllisyyden tai häpeän tunnetta voidaan perustellusti pitää yksilömuuttujana tai pysyvänä persoonallisuuden piirteenä. Sopivissa määrin koettuna sekä häpeä tai vastaavasti nolous (esim. Goffman, 1968; Miller, 1995; Tibbetts, 1997) että syyllisyys (esim. Baumeister ym., 1995; Hoffman, 1982) ovat sopeutumisen kannalta tarpeellisia tunteita, mutta liiallisissa määrin ne voivat johtaa psykopatologisiin tiloihin (Harder, 1995; Harder, Cutler & Rockart, 1992; Lindsay-Hartz ym., 1995; Tangney, Wagner & Gramzow, 1992; Tangney, Burgraff & Wagner, 1995).

Häpeäherkkyydellä ja syyllisyysherkkyydellä on tutkimuksissa havaittu toisistaan poikkeavia vaikutuksia käyttäytymiseen. Tangneyn (1991) tutkimuksessa kävi ilmi, että häpeäherkkyys ennusti heikkoa kykyä toisten empaattiseen huomioimiseen, kun taas syyllisyysherkkyys ennusti empaattista kyvykkyyttä. Tangneyn, Wagnerin ja Gramzowin (1992) tekemässä tutkimuksessa häpeäherkkyuden havaittiin ennustavan vihan tunteen viriämistä, epäileväisyyttä, katkeruutta, ärtyvyyttä, taipumusta syyttää toisia negatiivisista tapahtumista sekä epäsuoran vihamielisyyden osoittamista. Syyllisyysherkkyuden kohdalla nämä yhteydet olivat lähinnä päinvastaisia. Tangneyn, Wagnerin, Hill-Barlowin, Marschallin ja Gramzowin (1996) eri ikäryhmät kattavan tutkimuksen tulokset osoittivat, että kaikissa ikäryhmissä häpeäherkkyys oli yhteydessä epäadaptiiviseen suhtautumiseen vihan tunteeseen, mikä piti sisällään mm. pahansuovat

² Suomenkielisten termien lähde: Myllyniemi, 1998, s. 175

aikomukset, suoran, epäsuoran ja väärään kohteeseen osoitetun vihan purkamisen sekä vihamielisyyden itseä kohtaan. Syyllisyysherkkyys liittyi tulosten mukaan rakentavampaan suhtautumiseen vihan tunteeseen. Lindsay-Hartz, de Rivera ja Mascolo (1995) ovat todenneet häpeän liittyvän häiriökäyttäytymiseen ja Lansky (1987, 1992) sekä Scheff (1995a) ovat havainneet häpeän olevan yhteydessä perheväkivaltaan. Mokros (1995) puolestaan on liittänyt häpeän itsemurhan tekemiseen ja Cook (1988; ref. Tibbetts, 1997) alkoholismiin.

Tangneyn, Wagnerin ja Gramzowin (1992) tutkimuksessa tarkasteltiin häpeäherkkyyden yhteyttä psykopatologisiin tiloihin. Häpeäherkkyyden havaittiin ennustavan masennusta senkin jälkeen, kun häpeän yhteys attribuutiotyylisiin oli huomioitu tuloksissa. Tulokset osoittivat, että häpeäherkkyyteen ja syyllisyysherkkyyteen ei liittynyt omia spesifejä oireyhtymiään, vaan häpeäherkkyyden havaittiin olevan yleisesti ottaen selkeämmin yhteydessä psykologisiin häiriötiloihin kuin syyllisyysherkkyyden. Harderin, Cutlerin ja Rockartin (1992) tutkimustulosten valossa häpeän ja syyllisyyden vaikutukset käyttäytymiseen ja mielenterveyteen eivät ole lainkaan niin polarisoituneita kuin Tangneyn ja työryhmän tutkimussarja antaisi olettaa. Itse asiassa Harder työryhmineen esittää tulostensa pohjalta, että syyllisyys olisi yleisesti ottaen hieman enemmän yhteydessä psykopatologiaan kuin häpeä.

4.4 Häpeän yhteys motivaatioon

Kliinisiin havaintoihin perustuvat näkemykset häpeästä (Lansky, 1992; Lewis, 1987; Morrison, 1987, 1989; Nathanson, 1987a, 1987b) korostavat häpeän asemaa psykopatologian usein tunnistamatta jäävänä taustatekijänä. Kliinisten kuvausten pohjalta häpeä näyttäytyy varsin negatiivisena tunteena ihmisten toiminnan kannalta. Myös häpeään liittyviä toimintavalmiuksia selvittäneiden tutkimusten (Frijda ym., 1989; Wicker ym., 1983) valossa vaikuttaa siltä, että koetulla häpeän tunteella voi olla ainakin tilapäisesti haitallisia vaikutuksia motivaation kannalta. Häpeäherkkyydellä onkin todettu olevan erilaisia negatiivisia vaikutuksia henkilön käyttäytymiseen; sen on havaittu olevan yhteydessä henkilön aikomuksiin rikkoa lakia (Tibbetts, 1997) ja ennustavan konfliktitilanteissa passiivista vetäytymistä tai aktiivista aggressiota (Lindsay-Hartz ym., 1995; Tangney, Wagner ym., 1996). Häpeäherkkyyden on myös havaittu olevan yhteydessä masennukseen, joka puolestaan on yhteydessä

heikentyneeseen motivaatioon (Tangney, Wagner & Gramzow, 1992). Toisaalta häpeää on pidetty tunteena, joka auttaa ihmistä sopeutumaan sosiaaliseen todellisuuteen (esim. Izard, 1977; Scheff, 1990, 1995b). Esimerkiksi kriminologian alaan liittyvissä tutkimuksissa (ks. Tibbets, 1997) on osoitettu, että ennakoiva häpeän tunne merkittävästi estää aikomuksia rikkoa lakia.

Tibbets (1997) on esittänyt, että näennäisesti ristiriitaiset näkemykset ja tutkimustulokset häpeän vaikutuksesta käyttäytymiseen johtuvat siitä, että häpeän tunne esiintyy eri muodoissa. Häpeän tunteen vaikutuksia käyttäytymiseen onkin vaikea ymmärtää, ellei häpeän erilaisia ilmenemismuotoja tunnisteta. Kliiniset näkökulmat viittaavat tyypillisesti tunnistamattoman häpeän tunteen vaikutuksiin, fenomenologiset tutkimukset keskittyvät koetun häpeän tunteen tarkasteluun, kun taas sosiaalipsykologiset näkökulmat kuvaavat ennakoivaa häpeän tunnetta. Voidaan kysyä, mihin häpeän esiintymismuotoon häpeäherkkyys piirremuuttujana viittaa. Häpeän motivationaalisia vaikutuksia mallinnettaessa on siis otettava huomioon, mistä näkökulmasta häpeää tarkastellaan. Tunteiden ja käyttäytymisen yhteydet voidaan jakaa tunteiden välittömiin ja välillisiin vaikutuksiin (Oatley & Jenkins, 1996). Häpeän tunteen välittömät vaikutukset liittyvät siihen, että henkilö reagoi aiheutuneeseen häpeän tunnetilaan kokemalla sen tai ohittamalla sen, jättämällä sen kokematta (Lewis, 1987; Lewis, 1992). Häpeän tunteen välilliset vaikutukset käyttäytymiseen voivat liittyä esimerkiksi siihen, että henkilö on oppinut kehityksensä aikana ennakoimaan häpeän tunnetta tiettyjen tilanteen tunnistuspiirteiden varassa (appraisal; Frijda, 1986) ja väistämään tilanteen ajattelu- tai toimintastrategioidensa avulla (Westen, 1986)

4.4.1 Häpeän tunteen välittömät vaikutukset toimintaan

Itsesäätelymalleissa oletetaan, että objektiivinen itsetietoisuus ja itsearviointi saavat henkilön aloittamaan toiminnan pienentääkseen minän todellisen tilan ja tavoitellun tilan välillä havaittua eroa (self-discrepancy; Higgins, 1987) ja jatkamaan toimintaa, mikäli hän saa negatiivisen palautesignaalin toiminnan onnistumisesta (esim. Scheier & Carver, 1988). Itseen suunnattu tarkkaavuus yhdistettynä negatiiviseen itsearvioon voi herättää henkilössä häpeän tunteen, jos negatiivinen itsearvio liitetään koko minään. Häpeän tunteeseen liittyvät toimintavalmiudet eli halu vetäytymiseen, piiloutumiseen ja itseensä kääntymiseen (Frijda ym., 1989; Lindsay-Hartz, 1984; Wicker ym., 1983)

vaikuttavat kuitenkin motivaation kannalta epäedullisilta. Toiminnan aloittaminen voidaan selittää viittamalla ennakoivaan häpeän tunteeseen, eli henkilön pyrkimykseen välttää toiminnallaan muuten odotettavissa olevaa häpeän tunnetta (ks. Tibbetts, 1997). Toiminnan jatkamisen kohdalla tilanne on toinen. Jos henkilö ei pysty selittämään epäonnistumistaan viittamalla toimintansa puutteellisuuteen (behavioral self-blame) (Janoff-Bullman, 1979), hän minään liittyvän negatiivisen palautteen vastaanottaessaan (characteriological self-blame) (Janoff-Bullman, 1979) riskeeraa koko toiminnan jatkumisen. Vain toimintaan rajatut itsesyytökset näyttäisivät palvelevan itsesäätelymalleissa edellytetyllä tavalla toiminnanohjausta.

Liiallisen itseen suunnatun tarkkaavuuden on tutkimuksissa havaittu liittyvän erilaisiin psykopatologisiin tiloihin (Ingram, 1990). Pyszczynski ja Greenberg (1987) esittivät, että psykopatologian taustalla on tietynlainen itsen tarkkailemisen tyyli. Itseen liittyvien tavoitteiden onkin tutkimuksissa (Salmela-Aro, 1992; Salmela-Aro & Nurmi, 1997b) todettu olevan yhteydessä runsaaseen mielenterveyspalvelujen käyttöön. Henkilöt joilla on itseen liittyviä tavoitteita, saattavat altistua koko minää koskevalle negatiiviselle itsearviointille ja häpeän tunteelle, sillä itseen liittyvät tavoitteet ovat tyypillisesti abstrakteja ja siten vaikeita saavuttaa (Salmela-Aro & Nurmi, 1995) ja lisäksi itseen liittyvissä tavoitteissa epäonnistumista voi olla vaikea etäännyttää minästä.

Häpeä voi esiintyä myös ohitetussa (Lewis, 1987) tai ei-koetussa muodossa (Lewis, 1992). Lewis (1992) erottaa ei-koetun häpeän koetusta huomion suuntaamisen hypoteesinsa (focus of attention hypothesis) avulla. Hänen mukaansa häpeän ei-koettu muoto syntyy siten, että henkilö on häpeän tunnetilassa, mutta hän ei kohdistu siihen objektiivista tietoisuuttaan. Näin ollen häpeän tunnetila ei myöskään muutu häpeän tunnekokemukseksi. Häpeän tunnetila voi siitä huolimatta vaikuttaa henkilön toimintaan. Ohitettuun häpeään liittyy Lewisin (1971; ref. Scheff, 1990) havaintojen mukaan pyrkimys välttää häpeän tunteen kokeminen nopean ajattelun, puheen tai toiminnan kautta. Lewisin (1992) mukaan ei-koetusta häpeän tunnetilasta seuraa se, että henkilö ei pysty reagoimaan relevantilla tavalla häpeää aiheuttavaan tilanteeseen. Henkilö voi myös pyrkiä lieventämään häpeän tunnetilansa nolostumiseksi tai tunnistaa sen suruksi tai vihaksi, jolloin hän menettää mahdollisuuden ymmärtää, mitä hänen sisällään ja ympärillään todella tapahtuu (Lewis, 1992). Samalla kanssakäyminen toisten ihmisten kanssa muodostuu ongelmalliseksi, sillä häpeän tunnetilassa huomaamattaan

oleva henkilö antaa ristiriitaisia viestejä itsestään (Lewis, 1992). Häpeän yhteys vihan tunteeseen sekä erilaisiin ihmisten keskinäisen kanssakäymisen ongelmiin onkin viime aikoina ollut empiirisen tutkimuksen kohteena (Hoglund & Nicholas, 1995; ref. Tibbetts, 1997; Retzinger, 1995; Scheff, 1995a; Tangney, 1991, 1995; Tangney, Wagner & Gramzow, 1992; Tangney, Wagner, Fletcher & Gramzow, 1992; Tangney, Wagner ym., 1996).

4.4.2 Häpeän tunteen välilliset vaikutukset toimintaan

Häpeän tunteella voi olla keskeinen rooli ennakoivassa toiminnan ohjauksessa. Damasion (1999) mukaan ihmiset eivät voi valita tavoitteitaan rajattomasta vaihtoehtojen joukosta vaan ennakoivat tunnetilat suuntaavat automaattisesti huomion vain sopivien vaihtoehtojen joukkoon. Häpeän tunnetta ennakoidessaan ihmiset melkein huomaamattaan sopeuttavat toimintansa sosiaalisten reunaehtojen mukaiseksi ylläpitääkseen sosiaalista sidosta kanssaihmiisiinsä (Scheff, 1990). Oatley ja Jenkins (1996) esittävät, että tunteiden merkitys toiminnanohjaukselle on nimenomaan siinä, että ne auttavat suunnistamaan vaihtoehtoisten ja ristiriitaisten tavoitteiden viidakossa.

Westen (1985, 1986, 1994, 1997) on esittänyt affektiivisen itsesäätelyn olevan merkittävä tekijä toiminnan ohjauksessa. Westen (1986) on pyrkinyt teoreettisesti mallintamaan niitä mekanismeja, joiden kautta tunteet vaikuttavat itsesäätelyyn. Hänen keskeinen ajatuksensa on, että itsesäätely tapahtuu affektiivisen ehdollistumisen kautta. Affektiivisen ehdollistumisen kautta ihmiset voivat oppia välttämään häpeää aiheuttavia tilanteita ja hallitsemaan häpeän tunnetta sekä fyysisin että psyykkisin keinoin. Tällaisia keinoja ovat häpeän tunteeseen liittyvän toimintavalmiuden toteuttaminen (esim. erilainen vetäytyminen), kognitiivinen coping (esim. erilaiset epäonnistumista pehmentävät kognitiiviset strategiat) tai defenssien käyttöönotto (esim. syyn ulkoistaminen). Normaalisti ihmiset onnistuvat affektiivisen ehdollistumisen kautta luomaan itselleen adaptiivisia keinoja, joiden avulla he voivat välttää kokemasta liiallista häpeää. Kuitenkin osalle ihmisistä kehittyy heikkoja tai epäadaptiivisia häpeän hallintakeinoja. Erityisesti henkilöt, jotka ovat oppineet välttämään häpeän tunteen kokemista ohjaamalla huomionsa pois tunnetilastaan (Lewis, 1992), ovat saattaneet luoda itselleen sellaisia toimintamalleja, jotka saattavat pikemmin kärjistä kuin lieventää häpeää aiheuttavia tilanteita. Tangneyn ja Wagnerin työryhmineen (1996)

esittämät tutkimustulokset häpeäherkkyyden yhteydestä yhtäältä passiiviseen vetäytymiseen ja toisaalta aktiiviseen aggressiivisuuteen ihmisten välisissä konfliktitilanteissa tukevat tätä näkemystä.

Yksilön taipumusta kokea enemmän joko syyllisyyttä tai häpeää (Tangney, 1990) voidaan pitää yleistetyn odotuksen (generalized expectancy; Rotter, 1982) kaltaisena muuttujana, sillä yleistettyjen odotusten syntyyn vaikuttavat henkilön aikaisemmat affektiiviset kokemukset. Jos henkilö on taipuvainen reagoimaan syyllisyyden tunteella, hän kykenee etäännyttämään minäkäsityksensä epäonnistumisistaan ja todennäköisesti epäonnistumisessaan näkee tarpeen kehittää itseään ja toimintaansa. Jos henkilö puolestaan on taipuvainen reagoimaan häpeän tunteella, hänen minäkäsityksensä on epäonnistumisten jälkeen uhattuna, sillä hän todennäköisesti kokee epäonnistumisen merkiksi omasta kyvyttömyydestään. Syyllisysherkkyden ja häpeäherkkyyden ulottuvuus saattaisi olla vaikutuksiltaan toimintaan samankaltainen kuin osaamiorientaation ja avuttomuuden (mastery orientation vs. helplessness) ulottuvuus (Dweck, 1975; Diener & Dweck, 1978), minän pystyvyyden (self-efficacy) ulottuvuus (Bandura; 1977, 1997) tai optimistisuuden ja pessimistisuuden ulottuvuus (Scheier & Carver, 1988; Seligman, 1992). Banduran (1986, 1997) esittämien tutkimustulosten mukaan minän pystyvyyteen liittyvät uskomukset nostavat yrittämisen tasoa ja lisäävät sitkeyttä suoritettaessa hankalia tehtäviä. Carverin ja työryhmän (1994) tutkimustuloksista ilmeni, että optimistisia yleistettyjä uskomuksia omaavien henkilöiden odotetut olivat minät (expected selves) olivat positiivisempia kuin pessimistien odotetut minät. Tangney, Wagner ja Gramzow (1992) viittaavat myös mahdollisuuteen, että häpeäherkkyyden yhteys masennukseen voisi liittyä koettuihin avuttomuuden tuntemuksiin.

4.4.3 Häpeän tunteen yhteys mukautumisen tarpeeseen

Scheffin (1990) mukaan sosiaalisen kontrollin pakottavuus ja ihmisten mukautumisen tarve perustuvat viime kädessä ihmisten keskinäisiin sosiaalisiin sidoksiin (social bonds), joiden tilasta ylpeyden ja häpeän tunteet huomaamatta viestivät. Mukautuminen ulkoisiin normeihin palkitaan arvonannolla ja ylpeyden tunteella, kun taas mukautumattomuus johtaa arvonannon puuttumiseen ja häpeän tunteeseen. Olennaista Scheffin analyysissä on se, että arvonannon ja ylpeyden sekä häpeän tunteiden

muodostama systeemi toimii samanaikaisesti kahdella tasolla eli ihmisten keskinäisissä suhteissa (arvonanto ja sen puuttuminen) ja yksilön sisäisesti (ylpeyden ja häpeän tunteet). Lisäksi Scheff esittää, että häpeän tunnistamatta jääminen saattaa johtaa liialliseen mukautumispyrkimykseen. Myös Baumeister ja Leary (1995) esittävät, että inhimillinen tarve yhteenkuuluvuuteen on niin voimakas, että jo potentiaalinen uhka sosiaaliselle sidokselle saa aikaan epämiellyttävän tunnetilan.

4.5 Häpeän tutkiminen

Häpeän tunnetta ei ole voitu eettisistä (Buss, 1980) sekä käytännöllisistä (Tangney, 1996a) syistä tutkia suoraan kokeellisesti. Häpeän tutkimiseen onkin kehitetty lähinnä erilaisia kyselylomaketyyppisiä mittareita. Häpeää on viime aikoina pyritty tutkimaan menetelmillä, jotka mittaavat sekä häpeää että syyllisyyttä, jolloin saadaan erotettua häpeän ja syyllisyyden tunteet toisistaan (Tangney, 1996a). Tangney (1996a) erottaa häpeä- ja syyllisyydsmittareista häpeän ja syyllisyyden tunteen mittarit sekä häpeä- ja syyllisyysherkkyyden piirremittarit. Joskin suurempi huomio on kiinnitetty piirremittarien laatimiseen, joitakin menetelmiä on kehitetty häpeän ja syyllisyyden tunteiden mittaamiseen. Häpeäherkkyyttä ja syyllisyysherkkyyttä on pyritty tutkimaan häpeää ja syyllisyyttä erottelevien tilanteiden kautta, globaalien adjektiivitestaustolistojen avulla ja tilannekuvauksiin pohjaavilla menetelmillä (ks. Tangney, 1996a).

4.5.1 Itsetietoisten tunteiden testi

Itsetietoisten tunteiden testi (Test of Self-Conscious Affect, TOSCA; Tangney, Wagner & Gramzow, 1989) on tilannekuvauksiin pohjaava häpeä- ja syyllisyysherkkyyden piirremittari, joka perustuu attribuutioteoriaan (esim. Weiner, 1985), Lewisin (1971) psykodynaamisen viitekehukseen sekä häpeän ja syyllisyyden fenomenologisiin kuvauksiin (Lewis, 1971; Lindsay-Hartz, 1984; Wicker ym., 1983) (Tangney, 1990). TOSCA pyrkii lähestymään häpeää ja syyllisyyttä niille ominaisten affektiivisten ja kognitiivisten reaktioiden sekä käyttäytymistäipumuksien kautta (Tangney, 199b). Testi koostuu joukosta lyhyitä, negatiivisesti ja positiivisesti värittyneitä tilannekuvauksia. Tilanteet on valittu siten, että vastaajat todennäköisesti kohtaavat niitä jokapäiväisessä elämässään (Tangney, 1996a). Kunkin tilannekuvauksen jälkeen esitetään joukko väittämiä, jotka koskevat tilanteeseen reagoimista, ja vastaajan tulee antaa numeroarvo

kullekin väittämälle sen mukaan, kuinka hyvin se pitää paikkansa vastaajan kohdalla (Tangney, 1996a). Tilannekuvauksiin pohjaavassa menetelmässä ei oleteta tiettyjen tilanteiden objektiivisesti aiheuttavan syyllisyyden tai häpeän tunnetta, vaan vastaajille annetaan mahdollisuus tulkita erilaisia tilanteita itselleen tyypillisellä tavalla (Tangney, 1996a).

TOSCA-testillä tilannekuvauksiin pohjautuvana menetelmänä on Tangneyn (1996a) mukaan monia hyviä puolia. Tilannespesifit kuvaukset auttavat hänen mukaansa vastaajia erottamaan häpeän ja syyllisyyden tunteet toisistaan konkreettisella tasolla, jolloin erityistä verbaalista kyvykkyyttä ei tarvita eikä vastaajien tarvitse turvautua abstrakteihin luonnehdintoihin. Tangneyn mukaan tilannekuvausmenetelmä ei myöskään kovin helposti aiheuta taipumusta defensiiviseen vastaamiseen niin kuin suoremmat kyselymenetelmät saattavat tehdä. Lisäksi tilannekuvausmenetelmää voidaan helposti modifioida eri ikäryhmille sopiviksi.

TOSCA-testi kärsii myös tilannekuvausmenetelmän heikkouksista. Yksi tilannekuvausmenetelmän heikko kohta liittyy Tangneyn (1996a) mukaan tilannekuvausten ja niihin liittyvien reaktioväittämien valintaan; vaikka kuvaukset ovatkin TOSCA-mittarissa lähtöisin tutkittavilta, niin silti vain ne kuvaukset ja väittämät ovat mukana, joita tutkittavat ovat useimmiten tuoneet esille. Näin ollen monet merkittävät tilannekuvaukset eivät sovi mittariin mukaan. Toinen heikkous on se, että tilannekuvausmittarien muuttujille lasketut sisäiseen konsistenssiin perustuvat reliabiliteetit ovat tutkimusten mukaan keskimäärin heikompia kuin adjektiiviteusmittarien muuttujille lasketut reliabiliteetit (Tangney, 1996a). TOSCA-mittarilla mitatun häpeäherkkyysmuuttujan reliabiliteetiksi (Cronbachin alfa) aikuisten osalta on saatu 0.74 (Tangney, Wagner ym., 1996), kun taas esim. PFQ2-mittarilla (Harder ym., 1992; Harder & Zalma, 1990) mitatun häpeämuuttujan reliabiliteetiksi on saatu 0.78 (Harder & Zalma, 1990). Toisaalta testauskertojen välisen reliabiliteetin on havaittu olevan korkealla tasolla TOSCA-mittarilla mitatun häpeäherkkyysmuuttujan osalta; 3-5 viikon mittausvälillä on saatu reliabiliteetiksi 0.85 (Tangney, Wagner ym., 1992). TOSCA-mittarin validius puolestaan riippuu siitä, minkälaisia teoreettisia yhteyksiä ulkoisiin häpeän ja syyllisyyden merkitsijöihin pidetään olennaisina - keskustelu ja tutkimus asian tiimoilta jatkuvat. Testiä on kuitenkin käytetty laajasti häpeä- ja syyllisysherkkyyden tutkimiseen.

5. ARVOT

Rokeachin (1973, s. 5) mukaan "arvo on pysyvä uskomus, jonka mukaan tietty käyttäytymismuoto tai olemassaolon päämäärä on henkilökohtaisesti tai sosiaalisesti suotuisampi kuin päinvastainen tai käänteinen käyttäytymismuoto tai olemassaolon päämäärä. Arvojärjestelmä on suotuisia käyttäytymismuotoja ja olemassaolon päämääriä koskevien uskomusten pysyvä järjestely niiden suhteellisen tärkeyden mukaan". Arvot saavat alkunsa persoonallisuudesta, kulttuurista ja yhteiskunnasta instituutioineen ja heijastavat inhimillisiä perustarpeita (Rokeach, 1973; Schwartz, 1992, 1994). Arvojen kokonaismäärä on melko pieni ja ihmisillä on samoja arvoja eri asteisesti (Rokeach, 1973; Schwartz, 1992, 1994). Arvot toimivat konkreettisia tilanteita yleisemmällä tasolla, joten niiden vaikutus heijastuu laajaan ilmiöiden joukkoon (Rokeach, 1973; Schwartz, 1992, 1994). Rokeachin (1973) mukaan arvojen motivoivuus perustuu ennen kaikkea yksilön omanarvontunnon ylläpitämiseen ja kohentamiseen. Hän viittaa McDougallin (1912, s. 261) esittämään ajatukseen "ohjaavasta tunteesta" (master sentiment) eli omanarvontunnosta (self-regard). Arvoissa saavat ilmaisunsa omanarvontunnon ylläpitämisen ja kohentamisen kannalta keskeiset toiminnot eli yksilön sopeutuminen yhteisöön, minän suojeleminen uhkia vastaan ja todellisuuden tiedollinen testaaminen (Rokeach, 1973).

Arvojen ja arvojärjestelmien keskeisimmäksi tehtäväksi on nähty ihmisten jokapäiväisen toiminnan ohjaamista niin, että heidän inhimilliset perustarpeensa saavat ilmaisunsa heidän pitemmän aikavälin toiminnassaan (Bilsky & Schwartz, 1994; Rokeach, 1973; Schwartz & Bilsky, 1987, 1990). Arvot toimivat eri tavoilla toiminnan standardeina ja ohjaavat valintoja sekä arvioita (Rokeach, 1973; Schwartz, 1992; Schwartz & Bilsky, 1987, 1990). Arvojärjestelmät toimivat konfliktien ratkaisun ja päätöksenteon välineinä (Rokeach, 1973). Suhosen (1988, s. 20) mukaan arvot ovatkin "tietoinen osa sitä valintataipumusten kokonaisuutta, jonka varassa ihmiset toimivat ja tekevät valintojaan". Myös Rauste-von Wright, Niemi ja Nurmi (1984, s. 3) näkevät arvojen kuvastavan "toiminnan tavoiteltuja päämääriä hierarkkisen järjestelmän ylätasolla".

5.1 Schwartzin arvoteoria

Schwartzin ja Bilskyn (1987, 1990; Schwartz, 1992; 1994) mukaan arvot ovat universaalisia eli tyypillisesti arvoja kuvaavat sanat ovat merkitykseltään samankaltaisia eri kulttuureissa. Arvojen universalisuuden taustalla on niiden pohjautuminen inhimillisiin perustarpeisiin eli biologisiin tarpeisiin, tarpeisiin luoda sosiaalista vuorovaikutusta ja ylläpitää ryhmän yhteenkuuluvuutta sekä hyvinvointia. Tältä pohjalta Schwartz ja Bilsky (1987) ovat määritelleet alkuperäiseen arvoteoriaansa 56 arvoa, jotka edustavat sekä olemassaolon päämääriä (itseisarvot) että toiminnan periaatteita (välinearvot). Heidän mukaansa arvot eroavat toisistaan edustamiensa tavoitteiden tai motiivien tyypin perusteella³. Schwartz ja Bilsky (1987, 1990; Schwartz, 1992) ovat luoneet erilaiset arvojen sisältötyypit kattavan universaalien typologian. He ovat päätyneet kymmenen motivationaalisesti toisistaan eroavaan arvotyyppiin. Näiden arvotyyppien olemassaolo on sittemmin varmistettu useissa eri maissa tehdyissä kulttuurienvälisissä tutkimuksissa (Schwartz, 1992, 1994; Schwartz & Bilsky, 1987, 1990; Schwartz & Sagiv, 1995), joissa tutkimusvälineenä on käytetty Schwartzin arvokysymyslomaketta (Schwartz's Value Survey, SVS). Alkuperäinen SVS sisältää 56 yksittäistä arvoa, jotka on valittu edustamaan kymmentä eri arvotyyppiä; uudemmassa SVS:n versiossa (1994) kaksi arvoa on lisätty ja yksi poistettu (Verkasalo, 1996).

5.1.1 Arvotypologia

Schwartzin (1992) arvotypologiaan kuuluvat arvotyyppit ovat valta (power), suorittaminen (achievement), mielihyvä (hedonism), virikkeisyys (stimulation), itseohjautuvuus (self-direction), universalismi (universalism), hyväntahtoisuus (benevolence), perinteet (tradition), mukautuminen (conformity) ja turvallisuus (security)⁴. Helkama (1998) huomauttaa, että Schwartzin mallista puuttuvat sellaiset arvot, joilla on eri merkitys eri kulttuureissa. Näin ollen jotkut olennaiset elämän osa-alueet jäävät vaille edustusta arvotypologiassa. Helkama mainitsee esimerkkeinä työn ja

³ Motiiveilla on havaittu olevan erilainen vaikutus toimintaan kuin arvoilla (esim. Biernat, 1989; McClelland, 1985a). Tulosten mukaan arvot eroaisivatkin toisistaan edustamiensa tavoitteiden eivätkä motiivien tyypin perusteella (Bilsky & Schwartz, 1994).

⁴ Suomenkielisten termien lähde: Helkama, 1998, s. 184.

siihen liittyvät arvot, terveyden sekä kunnian tai sankarillisuuden. Seuraavassa Schwartzin (1992) arvotyypin kuvauksessa on hyödynnetty Verkasalon (1996, s. 3-4) esittämää tiivistelmää.

Valta arvotyyppinä viittaa pyrkimykseen kohti yhteiskunnallista arvostusta ja toisten ihmisten hallitsemista. Yksittäisistä arvoista yhteiskunnallinen valta, varakkuus ja arvovalta liittyvät tähän arvotyyppiin. *Suorittaminen* viittaa sosiaalisten normien mukaisen henkilökohtaisen menestyksen ja kyvykkyyden tavoitteluun. Yksittäisistä arvoista menestyminen, kyvykkyys, kunnianhimoisuus ja vaikutusvaltaisuus liittyvät tähän arvotyyppiin. *Mielihyvä* viittaa synnynnäiseen mielihyvän tavoitteluun ja pyrkimykseen tyydyttää aistillisia tarpeitaan. Siihen liittyvät yksittäisistä arvoista mielihyvä, elämästä nauttiminen ja (vuoden 1994 versiossa) itsensä hemmottelu. *Virikkeisyys* viittaa synnynnäiseen pyrkimykseen etsiä vaihtelua ja muutosta elämään aktiivaatitason säilyttämiseksi tarpeeksi korkeana. Uskaliaisuus, monipuolinen elämä ja jännittävä elämä liittyvät yksittäisistä arvoista tähän arvotyyppiin. *Itseohjautuvuus* viittaa itsenäisen toiminnan ja ajattelun tavoitteluun, pyrkimykseen tehdä omia valintoja, olla luova ja asioita selvittävä. Tähän arvotyyppiin liittyvät yksittäisistä arvoista luovuus, vapaus, uteliaisuus, riippumattomuus ja omien tavoitteiden valitseminen.

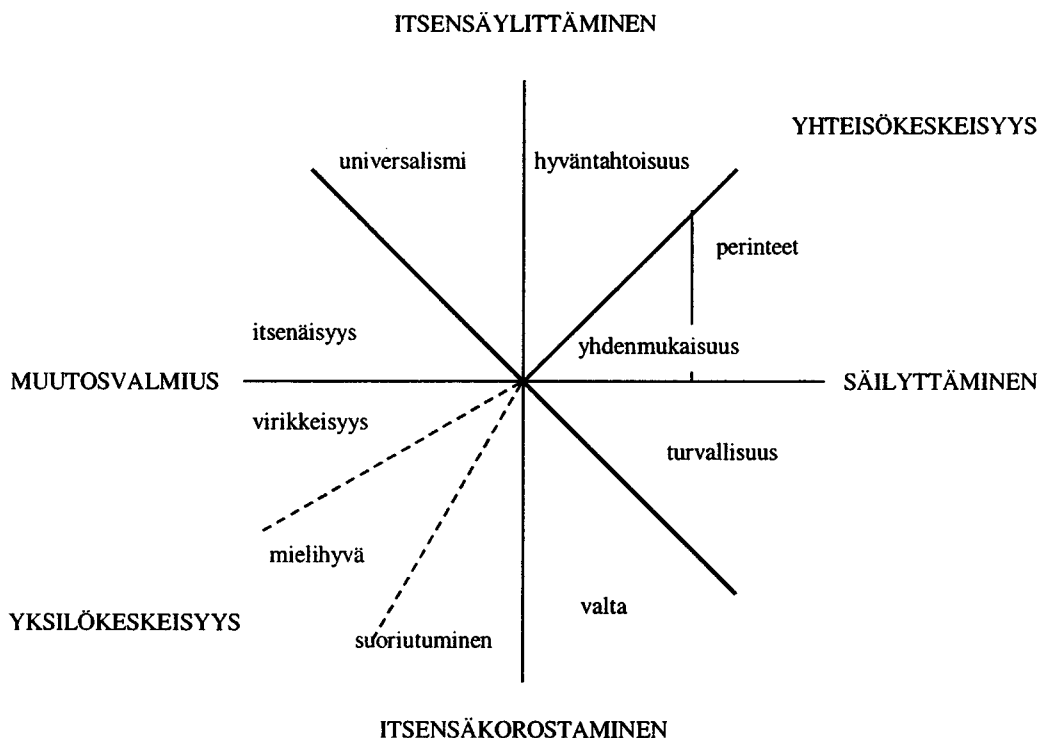
Universalismi arvotyyppinä viittaa luonnon ja kaikkien ihmisten hyvinvoinnin tärkeyden ymmärtämiseen ja pyrkimykseen kunnioittaa ja suojella luontoa sekä lisätä ihmisten hyvinvointia. Yksittäisistä arvoista sosiaalinen oikeudenmukaisuus, laajakatseisuus, maailmanrauha, viisaus, kauneuden maailma, ykseys luonnon kanssa, ympäristönsuojelu ja tasa-arvoisuus liittyvät tähän arvotyyppiin. *Hyväntahtoisuus* viittaa jokapäiväisessä kanssakäymisessä tapahtuvaan läheisten ihmisten hyvinvoinnista huolehtimiseen. Avuliaisuus, anteeksiantavaisuus, rehellisyys, vastuullisuus ja uskollisuus liittyvät yksittäisistä arvoista tähän arvotyyppiin. *Perinteet* viittaa pyrkimykseen sopeutua ja ylläpitää ympäristössä vallitsevia normeja, uskomuksia ja uskonnollisia rituaaleja. Arvotyyppiin liittyvät yksittäisistä arvoista oman elämänosansa hyväksyminen, uskon pitäytyminen, perinnäistapojen kunnioittaminen, nöyryys ja maltillisuus. *Yhdenmukaisuus* viittaa pyrkimykseen välttää sellaisia tekoja, ajatuksia ja yllykkeitä, jotka saattaisivat häiritä tai vahingoittaa muita, poiketa normeista tai olla odotusten vastaisia. Tähän arvotyyppiin yksittäisistä arvoista liittyvät tottelevaisuus,

itsekuri, kohteliaisuus sekä vanhempien ja vanhojen ihmisten kunnioittaminen. *Turvallisuus* viittaa tasapainoisuuden, pysyvyyden ja jatkuvuuden tavoitteluun niin yhteiskunnan, ihmissuhteiden kuin oman itsenkin osalta. Perheen turvallisuus, kansallinen turvallisuus, yhteiskunnallinen järjestys ja palvelusten vastavuoroisuus kuuluvat yksittäisistä arvoista tähän arvotyyppiin.

5.1.2 Arvojen keskinäiset suhteet

Arvojen sisällöllisen universaalisuuden lisäksi Schwartzin (1992) arvoteoriassa oletetaan arvotyyppien keskinäisten suhteiden pysyvän suhteellisen samanlaisina kulttuurista toiseen (ks. kuvio 2). Sisällöllisesti toistensa kanssa ristiriidattomat arvotyypit sijaitsevat useimmiten lähellä toisiaan (esim. universalismi ja hyväntahtoisuus) ja vastaavasti keskenään ristiriitaiset arvotyypit kaukana toisistaan (esim. universalismi ja valta) ja ovat samalla yksilön arvojärjestelmässä lähinnä toinen toisensa poissulkevia (Helkama, 1998). Schwartz (1992) olettaa arvotyyppien jäsentyvän kulttuurista riippumatta kahdella ulottuvuudella. Arvoulottuvuuksista ensimmäinen muodostuu ääripäiden muutosvalmius (openness to change) ja säilyttäminen (conservation) välille⁵. Arvoiltaan muutosvalmis henkilö pyrkii käyttämään omaa järkeään, pyrkii seuraamaan omia tunteitaan elämänsä ohjenuorana ja arvostaa erityisesti itseohjautuvuuden ja virikkeisyyden arvotyyppejä. Vastaavasti arvoiltaan säilyttävä vaalii traditioiden ja instituutioiden tarjoamaa turvallista jatkuvuutta ja pysyvyyttä ja arvostaa erityisesti turvallisuuden, yhdenmukaisuuden ja perinteiden arvotyyppejä (Schwartz, 1992; Verkasalo, 1996). Toinen ulottuvuus muodostuu ääripäiden itsensäylittäminen (self-transcendence) ja itsensäkorostaminen (self-enhancement) välille (Schwartz, 1992). Arvoiltaan itsensäylittävä henkilö koettaa nousta omien itsekäiden pyrkimystensä yläpuolelle, pyrkii kohentamaan toisten ihmisten hyvinvointia ja arvostaa erityisesti universalismin ja hyväntahtoisuuden arvotyyppejä. Vastaavasti arvoiltaan itseäänkorostava henkilö pyrkii edistämään omien intressiensä toteutumista vaikka sitten toisten ihmisten kustannuksellakin ja arvostaa erityisesti vallan ja suoriutumisen arvotyyppejä (Schwartz, 1992; Verkasalo, 1996).

⁵ Arvoulottuvuuksien suomenkielisten termien lähde: Helkama, 1998, s. 183.



KUVIO 2. Schwartzin (1992, s. 45) malli arvotyyppien keskinäisistä suhteista ja arvoulottuvuuksista

5.2 Arvot ja motivaatio

Edellä on esitetty, että arvot edustavat kognitiivisesti tietyn tyyppisiä tavoitteita tai motiiveja (Schwartz & Bilsky, 1987, 1990) ja toimivat toiminnan päämäärinä, standardeina ja valintakriteereinä (Rauste-von Wright ym., 1984; Rokeach, 1973; Schwartz & Bilsky, 1987, 1990; Suhonen, 1988). Arvojen on nähty perustuvan inhimillisiin perustarpeisiin, joten niiden on myös esitetty olevan itsessään motivoivia (Rokeach, 1973; Schwartz & Bilsky, 1987, 1990). Näissä näkemyksissä ei ole kuitenkaan problematisoitu arvojen yhteyttä todelliseen käyttäytymiseen. Arvojen ja toiminnan välistä suhdetta on pyritty tarkastelemaan odotus-arvorteorioissa (esim. Atkinson, 1982; Feather, 1982, 1992) ja uskomussysteemiteoriassa (Rokeach, 1973; Ball-Rokeach, Rokeach & Grube, 1984; Grube, Mayton & Ball-Rokeach, 1994), jotka pyrkivät huomioimaan erilaisten väliintulevien tekijöiden merkityksen arvojen ja käyttäytymisen väliselle suhteelle.

Arvojen ja toiminnan välistä suhdetta on pyritty tarkentamaan myös analysoimalla arvojen ja motiivien eriäviä vaikutuksia toimintaan (Biernat, 1989; Langan-Fox, 1991; McClelland, 1985a, 1985b; Raven 1988). Arvoteorioissa puhutaan tyypillisesti arvoista motiiveina (Feather, 1992) tai että arvot heijastavat motivaationaalaisia voimia (Rokeach, 1973; Schwartz, 1992; Schwartz & Bilsky, 1987, 1990). Kuitenkin sekä teoreettisin että empiirisiin perustein voidaan esittää, että arvot ja motiivit ovat erillisiä, toimintaan eri tavalla vaikuttavia tekijöitä (Biernat, 1989; McClelland, 1985a, 1985b). Arvojen on nähty olevan luonteeltaan tietoisia kognitiivisia edustuksia päämääristä ja motiivien puolestaan tiedottomia, toimintaa energisoivia tarpeita, toiveita ja viettejä (McClelland, 1985b). Vastaavasti arvoja ja motiiveja mitataan erilaisilla menetelmillä. Arvoja tutkitaan yleisesti itseraportointiin perustuvilla kyselymenetelmillä (esim. Schwartz's Value Survey), kun taas motiivien tutkimiseen on käytetty perinteisesti projektiiivisiä menetelmiä (esim. Murrayn Thematic Apperception Test, 1938) (Biernat, 1989). Esimerkiksi Weinsteinin (1969) tutkimustulosten mukaan motiivit ja arvot eivät olleet yhteydessä toisiinsa. Lisäksi arvojen ja motiivien on esitetty ennustavan erilaista käyttäytymistä (McClelland, 1985a, 1985b). Biernatin tutkimuksen (1989) mukaan motiivit ennustavat tosiasiallista tekemistä, kun taas arvot itseraportoituja, enemmän ajatuksen tasolla näkyviä vastauksia. Tutkimustulokset motiivien ja arvojen vuorovaikutuksesta toiminnan suhteen ovat epäselviä (Biernat, 1989).

Arvojen ja toiminnan välistä suhdetta sivuaa myös differentiaalipsykologinen näkökulma arvojen ja persoonallisuuden välisistä yhteyksistä (Bilsky & Schwartz, 1994). Samat motivationaaliset erot, jotka tuottavat erilaisia arvotyyppisiä ja näkyvät arvojärjestelmää jäsentävinä arvoulottuvuuksina muutosvalmius-säilyttäminen sekä itsensäylittäminen-itsensäkorostaminen (Schwartz, 1992) vaikuttavat Bilskyn ja Schwartzin (1994) mukaan myös persoonallisuuserojen taustalla. Bilsky ja Schwartz ovatkin tutkimuksessaan havainneet arvojen ja piirteiden vastaavan toisiaan silloin, kun piirre perustuu kasvutarpeeseen (growth need) (Maslow, 1955) sekä arvojen ja piirteiden kompensoivan toisiaan silloin, kun piirre perustuu puutetarpeeseen (deficiency need) (Maslow, 1955). Vaikka arvoja voidaankin heidän mukaansa pitää eräänlaisina yksilöllisinä taipumuksina, niin niillä on kuitenkin erityisluonne muiden persoonallisuuden piirteiden tai taipumusten rinnalla. Arvot ovat tietoisia vaatimuksia,

joita henkilö itselleen asettaa, joita hän arvioi niiden tärkeyden suhteen ja joihin hänen ei ole välttämätöntä sitoutua.

5.3 Arvojen tutkiminen

Arvoja tutkitaan yleisesti kyselylomakkeiden avulla. Arvojen henkilökohtaiseen tärkeysjärjestykseen asettaminen (ranking) ja arvojen tärkeyden arvioiminen tietyllä numeroskaalalla (rating) ovat olleet käytetyimpiä tapoja (Shrum & McCarty, 1992). Arvojen tärkeysjärjestykseen asettaminen tutkimusmenetelmänä on vaikuttanut psykologisesti perustellulta, sillä arvot käsitteenä sisältävät yksilölle tärkeiden valintojen tekemistä (Alwin & Krosnick, 1985; Rokeach, 1973). Arvojen tärkeysjärjestykseen asettaminen on kuitenkin hankalakäyttöinen menetelmä, jonka avulla saatu aineisto ei muotonsa puolesta helposti sovi analysoitavaksi kehittyneemmällä tilastollisilla menetelmillä (Krosnick & Alwin, 1988).

Toinen tutkimusmenetelmä eli arvojen tärkeyden arvioiminen numeroskaalalla tuottaa puolestaan aineistoa, jota tosin voidaan analysoida parametrisin tilastollisin menetelmin, mutta joka saattaa olla epätarkkaa. Tämä johtuu siitä, että menetelmä sallii vastaajan arvioida vaikka kaikki arvot yhtä tärkeiksi, jolloin erottelua eri arvojen tärkeyden välillä ei välttämättä tapahdu (Shrum & McCarty, 1992). Arvotutkijat ovat esittäneet, että tietyt yksilölliset muuttujat saattavat vaikuttaa siihen, kuinka hyvin yksilö erottelee arvonsa toisistaan niiden tärkeyden mukaan. Erilainen motivoituminen kyselylomakkeeseen vastaamiseen voi selittää yksilöllisiä eroja arvojen erottelutarkkuudessa (Shrum & McCarty, 1992). Myös kognitiiviselle kehittyneisyydelle (Krosnick & Alwin, 1988) ja yksityiselle itsetietoisuudelle (private self-consciousness) (Shrum & McCarty, 1992) on esitetty vastaavaa roolia.

Schwartzin arvokyselyn (Schwartz's Value Survey) menetelmänä on arvojen henkilökohtaisen tärkeyden arvioiminen 9-asteisella numeroskaalalla. Kysely koostuu kahdesta arvolistasta, joista ensimmäinen sisältää elämän ohjaaviksi periaatteiksi nimettyjä arvoja ja toinen toiminnan tavoiksi nimettyjä arvoja. Arvot on valittu lomakkeeseen alunperin teoreettisin perustein (Schwartz & Bilsky, 1987, 1990) ja lomaketta on sittemmin muokattu tarpeellisilta osin empiiristen tutkimusten pohjalta (Helkama, 1998).

Yksi arvotutkimuksen ongelmista on, että yksilön raportoimat arvot eivät kovin hyvin ennusta todellista käyttäytymistä (Feather, 1992; Rauste-von Wright ym., 1984). Osittain ilmiö voi johtua siitä, että arvot ovat toiminnan päämäärien hierarkiassa sen verran korkealla, etteivät ihmiset ole erityisen tietoisia niistä (Rauste-von Wright ym., 1984). Shrumin ja McCartyn (1992) ehdottama yksityinen itsetietoisuus saattaa selittää yleisemminkin yksilöllisiä eroja arvojen tunnistamisessa. Toiseksi arvot voidaan käsittää kahdella tavalla: niiden voidaan ajatella edustavan sitä, mikä on yleisesti toivottavaa (desirable) tai sitä, minkä yksilö tai yhteisö katsoo itselleen toivottavaksi johonkin muuhun päämäärään tai toimintaan verrattuna (desired) (Verkasalo, 1996). Arvojen tutkimuksessa nämä kaksi näkökulmaa helposti törmäävät. Ihmiset saattavat pyrkiä esittämään itsensä paremmassa valossa kuin he oikeasti ovat, eli he voivat vastata arvokyselyihin yleisen hyväksyttävyyden tai toivottavuuden kriteerit mielessään. Verkasalo (1996) esittää kuitenkin, että sosiaalisesti suotava vastaaminen ei välttämättä ole pelkkä häiriötekijä arvotutkimuksessa; samat vaikuttimet saattavat saada henkilön vastaamaan sosiaalisesti suotavalla tavalla ja arvioimaan tiettyjä arvoja tärkeiksi tai vähemmän tärkeiksi. Arvojen empiirisen tutkimisen ongelmia ovat käsitelleet myös Rauste-von Wright, Niemi ja Nurmi (1984).

6. TUTKIMUSONGELMAT JA HYPOTEEESIT

(1) Ennustaako häpeäherkkyys (Tangney ym., 1989) sitä, millaisia odotettuja, toivottuja ja pelättyjä minuja (Markus & Nurius, 1986) ihmisillä on?

Ensinnäkin oletettiin häpeäherkimmällä ryhmällä olevan muita ryhmiä enemmän sosiaalisia toivottuja ja pelättyjä minuja, sillä häpeäherkkyys on teoreettisesti yhdistetty sosiaalisen hyväksynnän kaipuuseen (Izard, 1977; Scheff, 1990) ja häpeäherkyyden on havaittu vaikeuttavan sosiaalisia suhteita (esim. Lansky, 1992; Lindsay-Hartz ym., 1995; Tangney, Wagner & Gramzow, 1992; Tangney, Wagner ym., 1996). Toiseksi oletettiin, että häpeäherkimmällä ryhmällä on muita ryhmiä enemmän psyykkisiä toivottuja ja pelättyjä minuja, sillä häpeäherkkyys on määritelty taipumukseksi arvioida itseä kokonaisvaltaisesti negatiivisessa valossa (Tangney, 1990) ja häpeän tunteen on havaittu ennustavan avuttomuuden ja alemmuuden kokemuksia, itsensä kokemista pieneksi, vihaa itseä kohtaan, masennusta ja alistuvuutta (Gilbert ym., 1994; Roseman ym., 1994; Tangney, Wagner & Gramzow, 1992; Wicker ym., 1983). Lisäksi oletettiin, että häpeäherkimmän ryhmän toivotut ja pelätyt minät ovat vähemmän normatiivisia kuin muilla ryhmillä ja liittyvät ehkä enemmän olemassaoloon yleensä. Näin siksi, että häpeäherkän henkilön itsetuntemus voi jäädä heikoksi, jos hän pelkää negatiivista arviointia (Gilbert ym., 1994) ja reagoi moniin tilanteisiin vetäytymiskäyttäytymisellä (Frijda ym., 1989; Wicker ym., 1983), jolloin hänen toiveensa tai pelkonsa itseensä liittyen voivat olla epärealistisia. Edelliseen liittyen voitiin myös tehdä oletus, että häpeäherkkien odotetut minät eivät ole samoilta sisältöalueilta heidän toivottujen ja pelättyjen minujensa kanssa eli heidän minänsä eivät ole balanssissa keskenään (ks. Oyserman & Markus, 1990a).

(2) Onko häpeäherkkyys yhteydessä siihen, kuinka positiivisina, negatiivisina, todennäköisinä, saavutettavina tai vältettävänä odotetut, toivotut ja pelätyt minät koetaan?

Ensinnäkin oletettiin häpeäherkimmän ryhmän joutuvan tyytymään vähemmän myönteisiksi koettuihin odotettuihin minuihin kuin muut ryhmät ja kokevan vastaavasti toivotut minänsä muita ryhmiä myönteisemmiksi. Näin siksi, että häpeäherkkyys on

negatiivisen yleistetyn uskomuksen kaltainen taipumus ja pessimistisiä uskomuksia omaavien henkilöiden odotettujen minujen on havaittu olevan vähemmän positiivisia kuin optimistisiä uskomuksia omaavien (Carver ym., 1994). Toiseksi oletettiin, että häpeäherkimmät kokevat toivotut minänsä epätodennäköisemmiksi ja siten vaikeammiksi saavuttaa kuin vähemmän häpeäherkät ja vastaavasti myös pelätyt minänsä epätodennäköisemmiksi ja siten helpommin vältettäviksi kuin häpeäherkät. Näin siksi, että häpeäherkät eivät välttämättä ole sitoutuneet antamiinsa toivottujen ja pelättyjen minujen määritelmiin, jolloin ne eivät myöskään muodostu motivaation kannalta merkittäviksi (Gollwitzer & Wicklund, 1985) eikä niihin liity relevantteja toimintastrategioita (Oyserman & Markus, 1990b).

(3) Ennustaako arvosuuntautuminen arvoulottuvuuksilla muutosvalmius-säilyttäminen ja itsensäylittäminen-itsensäkorostaminen (Schwartz, 1992) sitä, millaisia odotettuja, toivottuja ja pelättyjä minuja (Markus & Nurius, 1986) ihmisillä on?

Ensinnäkin oletettiin muutosvalmiuden ennustavan henkilökohtaisempia ja enemmän olemassaoloon yleisesti liittyviä, luonteeltaan abstraktisempia mahdollisia minuja kuin säilyttämisen, sillä muutosvalmiiden tärkeimpinä pitämät arvot liittyvät itsenäisyyteen, virikkeisyyteen sekä mielihyvään (Schwartz, 1992). Toiseksi oletettiin säilyttämisen ennustavan normatiivisempia, ikäkaussidonnaisia työhön ja perheeseen liittyviä, luonteeltaan konkreettisempia mahdollisia minuja, sillä säilyttäjien tärkeimpinä pitämät arvot liittyvät perinteisiin, yhdenmukaisuuteen ja turvallisuuteen (Schwartz, 1992). Kolmanneksi oletettiin itsensäylittämisen ennustavan enemmän perheeseen ja sosiaalisiin suhteisiin liittyviä minuja, sillä itsensäylittäjien tärkeimpinä pitämät arvot liittyvät universalismiin ja hyväntahtoisuuteen (Schwartz, 1992). Lisäksi oletettiin itsensäkorostamisen ennustavan koulutukseen, pätemiseen ja omistamiseen liittyviä mahdollisia minuja, sillä itseäänkorostavien tärkeimpinä pitämät arvot liittyvät suoriutumiseen ja valtaan (Schwartz, 1992).

(4) Onko häpeäherkkyys yhteydessä arvoulottuvuuksiin?

Arvoulottuvuudella muutosvalmius-säilyttäminen oletettiin suuremman häpeäherkkyuden liittyvän enemmän säilyttämiseen, sillä häpeän tunteen on arveltu erityisesti palvelevan sosiaalista kontrollia ja saavan aikaan yksilössä tarpeen mukautua

yhteisönsä normeihin (Izard, 1977; Scheff, 1990, 1995b) ja lisäksi on havaittu, että estyneisyys (inhibitedness) (epävarmuus ja pelko siitä, että käyttäytyminen voi olla sosiaalisesti häiritsevää) ennustaa turvallisuus- ja mukautumisarvoja (Bilsky & Schwartz, 1994). Arvoulottuvuudella itsensäylittäminen-itsensäkorostaminen suuremman häpeäherkkyyden oletettiin liittyvän enemmän itsensäylittämiseen, sillä häpeän tunteen on esitetty liittyvän sosiaalisen hyväksynnän kaipuuseen (Izard, 1977; Scheff, 1990, 1995b).

7. MENETELMÄ

7.1 Koehenkilöt

Tutkimukseen osallistui yhteensä 111 henkilöä, joista naisia oli 66 ja miehiä 45. Tutkimukseen osallistuneet henkilöt olivat Jyväskylän ammattikorkeakoulun opiskelijoita eri aloilta: kaupan ja hallinnon (19, naisia 13/miehiä 6); matkailu-, ravitsemis- ja talousalan (22, 15/7) sekä sosiaali- ja terveysalan (19, 18/1) opiskelijoita. Tutkimukseen osallistui lisäksi joukko opiskelijoita ammatillisesta opettajakoulutuksesta (12, 9/3) sekä Jyväskylän avoimen yliopiston fysiikankurssilaisia (39, 11/28). Tutkittavat olivat iältään tyypillisesti 21-vuotiaita, joukon nuorimman ollessa 19- ja vanhimman 49-vuotias. Tutkimukset suoritettiin huhti-kesäkuun aikana v. 1998 opiskelijoiden oppituntien aikana.

7.2 Tutkimuksen suorittaminen

Tutkimus suoritettiin kyselylomakkeen avulla. Lomake koostui neljästä osiosta, joista ensimmäisessä kysyttiin demografisia tietoja. Toisena osiona oli lomake, jonka avulla kartoitettiin mahdollisia minuja ja niihin liittyviä arvioita. Kolmannen osion muodosti häpeä- ja syyllisysherkkyyttä mittaava lomake ja neljännen arvokyselylomake. Lomakkeen alussa oli lyhyt kirjallinen ohje koskien lomakkeen täyttämistä yleensä ottaen ja kunkin osion alussa tarkemmat vastausohjeet kyseiseen osioon liittyen. Tutkija oli läsnä kussakin tutkimustilanteessa jakamassa lomakkeet koehenkilöille ja antamassa lomakkeen täyttämistä koskevan suullisen instruktioin.

7.3 Mahdollisten minujen tutkimuslomake

Tutkittavaa pyydettiin listaamaan kolme odottamaansa, kolme toivomaansa ja kolme pelkäämäänsä minää, jotka viittasivat noin viiden vuoden päähän tulevaisuudessa. Vastaukset luokiteltiin 10 eri sisältökategoriaan, joita olivat koulutukseen liittyvät/akateemiset minät (esim. *sosiaalialan amk-tutkinto taskussa, opiskeluihin pahasti jumiutunut*), perheeseen liittyvät minät (esim. *perheellinen, epätyytyttävä parisuhde*), muut sosiaaliset minät (esim. *muiden hyväksymä, yksinäinen*), harrasteisiin

liittyvät minät (esim. *matkustelen paljon*), uraan ja työhön liittyvät minät (esim. *työssä kaupan alalla, työtön*), omistamiseen liittyvät/materiaaliset minät (esim. *varakas, velkaantunut*), fyysiset minät (esim. *hyvä terveys, sairas*), psyykkiset minät (esim. *onnellinen, loppuun palanut*), eksistentiaaliset minät (esim. *etsijä, päämäärätön*) ja muut minät. Sisältöluokitus suoritettiin kahden riippumattoman arvioitsijan toimesta. Arvioiden yhdenmukaisuus oli 0.84, minkä jälkeen arvioitsijat kävivät läpi toisistaan poikkeavat arviot saavuttaakseen kussakin yksimielisen arvion.

Lomakkeen toisessa osassa tutkittavaa pyydettiin arvioimaan tuottamiaan minuja erilaisilla arviointiulottuvuuksilla. Odotettujen minujen kohdalla tutkittavan tuli arvioida minujensa positiivisuutta, negatiivisuutta ja saavutettavuutta, toivottujen minujen kohdalla niiden positiivisuutta, todennäköisyyttä ja saavutettavuutta sekä negatiivisten minujen kohdalla niiden negatiivisuutta, todennäköisyyttä ja vältettävyyttä. Kunkin minän kohdalla tutkittava teki arviot asteikolla 1-6, missä arvo 1 tarkoitti "ei lainkaan", 3 "jossain määrin" ja 6 "hyvin paljon".

Summamuuttujan reliabiliteetti (Cronbachin alfa) odotettujen minujen positiivisuudelle oli 0.46, negatiivisuudelle 0.53 ja saavutettavuudelle 0.59, toivottujen minujen positiivisuudelle 0.56, todennäköisyydelle 0.60 ja saavutettavuudelle 0.58 sekä pelättyjen minujen negatiivisuudelle 0.80, todennäköisyydelle 0.61 ja vältettävyydelle 0.57. Tutkittavan pistemäärä kullakin muodostetulla summamuuttujalla saattoi vaihdella välillä 3-18.

Mahdollisten minujen tutkimuslomakkeen avulla voitiin tarkastella myös mahdollisten minujen välistä balanssia eli odotettujen minujen sisältöalueiden samankaltaisuutta toivottujen tai pelättyjen minujen kanssa. Kunkin koehenkilön odotettujen minujen sisältöluokkia verrattiin sekä hänen toivottujen että pelättyjen minujensa sisältöalueisiin ja näistä balanssitarkasteluista muodostettiin muuttujat, jotka saivat arvon 1 silloin, kun rinnakkain tarkasteltavat minät olivat samaa sisältöluokkaa ja arvon 0, mikäli ne erosivat toisistaan. Koska tutkittavaa oli pyydetty ilmoittamaan kolme kappaletta kutakin mahdollisen minän tyyppiä eli odotettua, toivottua ja pelättyä minää, niin henkilö saattoi saada maksimissaan arvon 3 ja minimissään arvon 0 kummallakin balanssimuuttujalla.

7.4 Häpeäherkkyyden tutkimuslomake

Häpeä- ja syyllisyysherkkyyttä mitattiin itsetietoisten tunteiden kyselylomakkeen (TOSCA; Tangney ym., 1989) avulla. Lomake koostui 15 tilannekuvauksesta, joihin kuhunkin liittyi 4-5 väittämää. Väittämissä esitettiin erilaisia ajattelu- ja toimintamalleja kuvattuun tilanteeseen liittyen. Kunkin väittämän kohdalla tutkittavan oli arvioitava, kuinka todennäköisesti hän ajattelisi tai toimisi väittämän osoittamalla tavalla. Arvio tehtiin asteikolla 1-5, missä 1 tarkoitti "todennäköisesti en", 3 "riippuu tilanteesta" ja 5 "hyvin todennäköisesti".

Summamuuttujan reliabiliteetti (Cronbachin alfa) häpeäherkkyydelle oli 0.70, syyllisyysherkkyydelle 0.66 ja ulkoistamistaipumukselle 0.64. Tutkittavan pistemäärä häpeäherkkyys-, syyllisyysherkkyys- tai ulkoistamistaipumusmuuttujalla saattoi vaihdella välillä 15-75.

Häpeäherkkyysmuuttujasta muodostettiin tasoryhmämuuttuja siten, että koehenkilöt jaettiin kolmeen suunnilleen yhtä suureen ryhmään häpeäherkkyysmuuttujan arvojen perusteella, jolloin ryhmään 1 (alin herkkyys) sijoittuivat alimmat häpeäherkkyyspistemäärät saaneet henkilöt, ryhmään 3 (ylin herkkyys) ylimmät pisteet saaneet henkilöt ja loput ryhmään 2 (väliryhmä).

7.5 Arvojen tutkimuslomake

Arvosuuntausten tutkimiseen käytettiin Schwartzin arvokyselylomaketta (Schwartz's Value Survey). Arvolomake koostui kahdesta arvolistasta, joista ensimmäisessä esitetyt 30 arvoa oli määritelty elämää ohjaaviksi periaatteiksi ja toisessa esitetyt 30 arvoa toiminnan tavoiksi. Tutkittavaa pyydettiin arvioimaan kunkin arvon kohdalla, kuinka tärkeä kyseinen arvo on hänelle elämää ohjaavana periaatteena/toiminnan tapana. Tutkittava teki arviot asteikolla -1-7, missä -1 tarkoitti, että arvo oli vastaajalle "arvojeni vastainen", 0 tarkoitti, että arvo oli vastaajalle "ei tärkeä", 3 tarkoitti, että arvo oli "tärkeä", 6 tarkoitti, että se oli "hyvin tärkeä" ja 7, että arvo oli "äärimmäisen tärkeä".

Arvosuuntautuneisuus-summamuuttujien muodostamista varten koottiin ensin yhteen ne arvotyypit, jotka Schwartzin (1992) tulosten perusteella yleensä liittyvät yhteen. Arvosuuntaukseen säilyttämisen ovat yleensä liittyneet arvotyypit perinteet, yhdenmukaisuus ja turvallisuus. Arvosuuntaukseen muutosvalmius puolestaan ovat

liittyneet arvotyypit itsenäisyys, virikkeisyys ja mielihyvä. Arvosuuntaukseen itsensäylittäminen liittyneet arvotyypit ovat universalismi ja hyväntahtoisuus sekä arvosuuntaukseen itsensäkorostaminen puolestaan valta ja suoriutuminen.

Arvosuuntauksista säilyttäminen sai Cronbachin alfan arvoksi 0.78 (kun lukua alentanut arvo jätettiin skaalasta pois), muutosvalmius sai arvoksi 0.82, itsensäylittäminen 0.79 ja itsensäkorostaminen 0.78.

Arvosuuntautuneisuus-summamuuttujat luotiin laskemalla yhteen tutkittavan antamat pisteet kuhunkin arvosuuntaukseen sisältyville yksittäisille arvoille, minkä jälkeen summat standardisoitiin jakamalla ne luvulla, joka saatiin siten, että henkilön keskiarvo 56 alkuperäisellä arvolla kerrottiin kyseiseen summamuuttujaan laskettujen arvojen lukumäärällä Verkasalo (henkilökohtainen kommunikaatio, 11.2.1998).

Arvosuuntautuneisuus-summamuuttujista muodostettiin tasoryhmämuuttujat siten, että ensinnäkin teoreettisesti toisilleen vastakkaisista summamuuttujista (ks. kuvio 2., s. 26) säilyttäminen ja muutosvalmius (keskinäinen korrelaatio -0.55 , $p < .000$) sekä itsensäylittäminen ja itsensäkorostaminen (keskinäinen korrelaatio -0.50 , $p < .000$) muodostettiin kaksi arvoulottuvuusmuuttujaa. Tämä tapahtui siten, että muutosvalmius-summamuuttujan arvosta vähennettiin henkilön saama arvo säilyttäminen-summamuuttujalla ja itsensäylittäminen-summamuuttujan arvosta vähennettiin henkilön saama arvo itsensäkorostaminen-summamuuttujalla. Seuraavaksi henkilöt jaettiin kolmeen suunnilleen yhtä suureen ryhmään muodostettujen arvoulottuvuusmuuttujien arvojen perusteella.

Muodostetun muutosvalmius-säilyttäminen-ulottuvuuden osalta ryhmään 1 (säilyttäminen/alin muutosvalmius) sijoittuivat ne henkilöt, joiden saamat pisteet olivat suurimmat alkuperäisellä säilyttäminen-summamuuttujalla ja pienimmät alkuperäisellä muutosvalmius-summamuuttujalla, ryhmään 3 (muutosvalmius/alin säilyttäminen) sijoittuivat ne, joiden pistemäärät olivat suurimmat alkuperäisellä muutosvalmius-summamuuttujalla ja pienimmät alkuperäisellä säilyttäminen-summamuuttujalla, muut sijoittuivat ryhmään 2 (väliryhmä). Muodostetun itsensäylittäminen-itsensäkorostaminen-ulottuvuuden osalta ryhmään 1 (itsensäkorostaminen/alin itsensäylittäminen) sijoittuvat ne, joiden saamat pistemäärät olivat suurimmat alkuperäisellä itsensäkorostaminen-summamuuttujalla ja pienimmät alkuperäisellä itsensäylittäminen-summamuuttujalla, ryhmään 3 (itsensäylittäminen/alin

itsensäkorostaminen) sijoittuivat ne, joiden pistemäärät olivat suurimmat alkuperäisellä itsensäylittäminen-summamuuttujalla ja pienimmät alkuperäisellä itsensäkorostaminen-summamuuttujalla, muut sijoittuivat ryhmään 2 (väliryhmä).

8. TULOKSET

Häpeäherkkyyden ja syyllisyysherkkyyden välillä vallitsi erittäin merkitsevä positiivinen korrelaatio ($r = .49$, $p < .000$) eli mitä korkeammalla tasolla tutkittavien häpeäherkkyys oli, niin sitä korkeammalla tasolla oli myös heidän syyllisyysherkkyytensä (ks. taulukko 1). Erityisesti yhteys korostui miesten kohdalla ($r = .57$, $p < .000$) (ks. taulukko 1). Myös häpeäherkkyyden ja ulkoistamistaipumuksen välillä vallitsi erittäin merkitsevä positiivinen korrelaatio ($r = .32$, $p < .001$) eli mitä korkeammalla tasolla tutkittavien häpeäherkkyys oli, sitä korkeammalla tasolla oli myös heidän ulkoistamistaipumuksensa (ks. taulukko 1). Erityisesti yhteys korostui naisten kohdalla ($r = .40$, $p < .001$) (ks. taulukko 1).

TAULUKKO 1: Häpeäherkkyyden yhteys syyllisyysherkkyyteen ja ulkoistamiseen

korrelaatiokerroin ^{a)} lukumäärä merkitsevyys	syyllisyys herkkyys	ulkoistamis taipumus
	0.49	0.32
kaikki	109	109
	$p < .000$	$p < .001$
häpeä herkkyys	0.38	0.40
naiset	66	66
	$p < .005$	$p < .001$
	0.57	0.09
miehet	43	43
	$p < .000$	ns

Huom: a) Pearsonin korrelaatiokerroin

8.1 Häpeäherkkyys ja mahdollisten minujen sisällöt

Mahdollisten minujen frekvenssejä sisältöluokittain tarkasteltiin häpeäherkkyyden tasoryhmien mukaan. Kussakin sisältöluokassa frekvenssimuuttuja saattoi saada arvon 0 tai 1, missä 0 tarkoitti, että henkilö ei ilmoittanut yhtään mahdollista minää kyseiseen sisältöluokkaan ja 1, että henkilö ilmoitti sisältöluokkaan yhdestä kolmeen minää.

Aineiston perusteella laskettuja todellisia frekvenssejä ja riippumattomuusmallin mukaan laskettuja odotettuja frekvenssejä vertailemalla kävi ilmi, että häpeäherkkyys ei

ennusta suurempaa toivottujen sosiaalisten, psyykkisten tai eksistentiaalisten minujen määrää kuin mitä riippumattomuusmallin mukaiset odotusarvot osoittivat. Ristiintaulukointien Pearson Chi-Square-arvot eivät olleet tilastollisesti merkitsevällä tasolla. Häpeäherkin ryhmä ei myöskään ilmoittanut odotusarvoja suurempaa määrää pelättyjä psyykkisiä tai eksistentiaalisia minuja. Pelättyjen psyykkisten minujen osalta ristiintaulukoinnin Pearson Chi-Square-arvo ei ollut tilastollisesti merkitsevällä tasolla. Vastoin oletuksia alimman häpeäherkkyyden ryhmällä oli kuitenkin merkitsevästi suurempi määrä pelättyjä eksistentiaalisia minuja kuin mitä laskennallinen odotusarvo osoitti (standardoitu jäännös: 2.23, $p < .05$) (ks. taulukko 2), jolloin ristiintaulukoinnin Pearson Chi-Square arvo pelättyjen eksistentiaalisten minujen osalta saavutti myös tilastollisesti merkitsevän tason ($\chi^2 = 9.03$, $p = .01$). Pelättyjen sosiaalisten minujen osalta tulos oli oletusten mukainen eli häpeäherkimmällä ryhmällä oli muita ryhmiä suurempi määrä pelättyjä sosiaalisia minuja (ks. taulukko 3). Ristiintaulukoinnin Pearson Chi-Square arvo pelättyjen sosiaalisten minujen osalta oli tilastollisesti merkitsevällä tasolla ($\chi^2 = 6.46$, $p < .05$).

TAULUKKO 2: Pelätyt eksistentiaaliset minät häpeäherkkyyden tasoryhmittäin

	count ^{a)} exp val ^{b)} std res ^{c)}	häpeäherkkyyden ryhmäjako			row total
		alin	väliryhmä	ylin	
		herkkyys		herkkyys	
		1	2	3	
		23	30	36	89
pelätyt eksistentiaaliset minät	0	27.7	26.8	34.6	86.40%
		-.9	.6	.2	
		9	1	4	14
	1	4.3	4.2	5.4	13.60%
		2.2	-1.6	-.6	
	column	32	31	40	103
	total	31.10%	30.10%	38.80%	100.00%

Huom: a) Aineiston perusteella laskettu todellinen frekvenssi, b) Mallin mukaan laskettu odotettu frekvenssi ja c) Standardoitu jäännös, missä standardoidun jäännöksen arvo $\geq |1.96|$ vastaa merkitsevyystasoa $p \leq .05$.

Häpeäherkkyyden yhteyttä mahdollisten minujen keskinäiseen balanssiin eli odotettujen minujen sisältöalueiden samankaltaisuuteen tai poikkeavuuteen toivottujen ja pelättyjen minujen sisältöalueista tarkasteltiin korrelaatioiden avulla. Tulokset

osoittivat, että häpeäherkkyys ei ennusta odotettujen minujen sisältöjen poikkeamista toivottujen tai pelättyjen minujen sisällöistä (ks. taulukko 4).

TAULUKKO 3: Pelätyt sosiaaliset minät häpeäherkkyden tasoryhmittäin

	count ^{a)} exp val ^{b)} std res ^{c)}	häpeäherkkyden ryhmäjako			row total
		alin	väliryhmä	ysin	
		herkkyys		herkkyys	
		1	2	3	
pelätyt sosiaaliset minät	0	27	23	23	73
		22.7	22.0	28.3	70.90%
		.9	.2	-1.0	
1	1	5	8	17	30
		9.3	9.0	11.7	29.10%
		-1.4	-.3	1.6	
column total		32	31	40	103
		31.10%	30.10%	38.80%	100.00%

Huom: a) Aineiston perusteella laskettu todellinen frekvenssi, b) Mallin mukaan laskettu odotettu frekvenssi ja c) Standardoitu jäännös, missä standardoidun jäännöksen arvo $\geq |1.96|$ vastaa merkitsevyystasoa $p \leq .05$.

TAULUKKO 4: Häpeäherkkyden yhteys odotettujen ja toivottujen minujen sekä odotettujen ja pelättyjen minujen väliseen tasapainoon.

korrelaatiokerroin ^{a)} lukumäärä merkitsevyys	minujen välinen tasapaino	
	odotetut-toivotut minät	odotetut-pelätyt minät
kaikki	-0.08	-0.10
	94	94
	ns	ns
häpeä herkkyys	-0.09	-0.14
	59	59
	ns	ns
miehet	-0.20	-0.03
	35	35
	ns	ns

Huom: a) Pearsonin korrelaatiokerroin

8.2 Häpeäherkkyys ja mahdollisten minujen arviointi

Häpeäherkkyuden yhteyttä mahdollisten minujen arvioihin tarkasteltiin korrelaatioiden avulla. Tulokset osoittivat, että häpeäherkkyys ei ole yhteydessä siihen, kuinka positiiviseksi, negatiiviseksi tai helposti saavutettaviksi odotetut minät koetaan. Tulosten mukaan häpeäherkkyys ei myöskään ennusta sitä, kuinka todennäköisiksi tai helposti saavutettaviksi toivotut minät koetaan. Häpeäherkkyuden ja toivottujen minujen positiivisuuden välillä vallitsi oletusten mukainen merkitsevä positiivinen korrelaatio ($r = .23$, $p < .05$) eli mitä korkeammalla tasolla tutkittavien häpeäherkkyys oli, sitä positiivisemmiksi he toivomansa minät kokivat (ks. taulukko 5). Tulosten mukaan häpeäherkkyys ei ole yhteydessä pelättyjen minujen vältettävyyteen, mutta häpeäherkkyuden ja pelättyjen minujen todennäköisyyden välillä vallitsi oletusten vastainen merkitsevä positiivinen korrelaatio ($r = .19$, $p = .05$) eli mitä korkeammalla tasolla tutkittavien häpeäherkkyys oli, sitä todennäköisemmiksi he pelkäämänsä minät kokivat (ks. taulukko 6).

TAULUKKO 5: Häpeäherkkyuden yhteys toivottujen minujen arviointeihin

korrelaatiokerroin ^{a)} lukumäärä merkitsevyys	toivotut minät		
	positiivisuus	todennäköisyys	saavutettavuus
	0.23	-0.10	-0.08
kaikki	102	96	102
	$p < .05$	ns	ns
häpeä herkkyys	0.21	0.04	0.01
	naiset	64	61
		ns	ns
	0.19	-0.31	-0.17
miehet	38	35	38
	ns	ns	ns

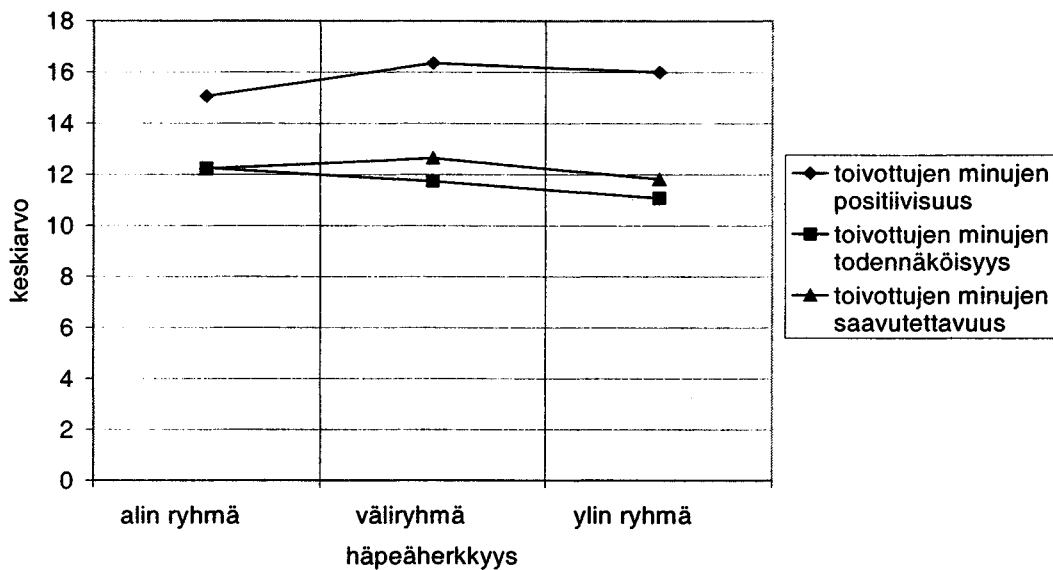
Huom: a) Pearsonin korrelaatiokerroin

Mahdollisten minujen arviointien keskiarvoja vertailtiin myös häpeäherkkyuden eri tasoryhmien mukaan. Varianssianalyysien tulokset osoittivat, että ryhmät erosivat toisistaan merkitsevällä tasolla vain toivottujen minujen positiivisuuden osalta ($F=3.03$, $p = .05$) (ks. kuvio 3).

TAULUKKO 6: Häpeäherkkyyden yhteys pelättyjen minujen arviointeihin

korrelaatiokerroin ^{a)} lukumäärä merkitsevyys	pelätyt minät		
	negatiivisuus	todennäköisyys	vältettävyys
kaikki	0.11 101 ns	0.19 103 p= .05	-0.16 103 ns
häpeä herkkyys	0.11 62 ns	0.20 64 ns	-0.16 64 ns
miehet	0.11 39 ns	0.16 39 ns	-0.03 39 ns

Huom: a) Pearsonin korrelaatiokerroin



KUVIO 3. Toivottujen minujen arviointien keskiarvot häpeäherkkyyden tasoryhmittäin

8.3 Arvosuuntautuneisuus ja mahdollisten minujen sisällöt

Mahdollisten minujen frekvenssejä sisältöluokittain tarkasteltiin arvosuuntautuneisuuden tasoryhmien mukaan. Kussakin sisältöluokassa frekvenssimuuttuja saattoi saada arvon 0 tai 1, missä 0 tarkoitti, että henkilö ei ilmoittanut yhtään

mahdollista minää kyseiseen sisältöluokkaan ja 1, että henkilö ilmoitti sisältöluokkaan yhdestä kolmeen minää.

Muodostetun muutosvalmius-säilyttäminen-arvoulottuvuusmuuttujan tasoryhmille laskettuja todellisia frekvenssejä ja riippumattomuusmallin mukaan laskettuja odotettuja frekvenssejä vertailemalla kävi ilmi, että muutosvalmius ei ennusta suurempaa odotettujen psyykkisten tai eksistentiaalisten minujen määrää kuin riippumattomuusmallin mukaiset odotusarvot osoittivat. Tilanne oli vastaava myös toivottujen eksistentiaalisten minujen osalta. Näiden ristiintaulukointien Pearson Chi Square-arvot eivät olleet tilastollisesti merkitsevällä tasolla. Toivottujen psyykkisten minujen osalta tulos oli oletusten mukainen eli muutosvalmiiden ryhmällä oli muita ryhmiä suurempi määrä toivottuja psyykkisiä minuja (ks. taulukko 7). Ristiintaulukoinnin Pearson Chi Square-arvo oli toivottujen psyykkisten minujen osalta tilastollisesti merkitsevällä tasolla ($\chi^2 = 6.12$, $p < .05$). Muutosvalmiiden ryhmällä ei myöskään ollut muita ryhmiä suurempaa määrää pelättyjä eksistentiaalisia minuja. Ristiintaulukoinnin Pearson Chi Square-arvo pelättyjen eksistentiaalisten minujen osalta ei ollut tilastollisesti merkitsevällä tasolla.

TAULUKKO 7: Toivotut psyykkiset minät muutosvalmius-säilyttäminen muuttujan tasoryhmittäin

	count ^{a)} exp val ^{b)} std res ^{c)}	muutosvalmius-säilyttäminen ulottuvuuden ryhmät			row total
		säilyttäminen	väliryhmä	muutos- valmius	
		1	2	3	
toivotut psyykkiset minät	0	16	15	7	38
		12.7	12.7	12.7	37.30%
		.9	.7	-1.6	
1	1	18	19	27	64
		21.3	21.3	21.3	62.70%
		-.7	-.5	1.2	
column total		34	34	34	102
		33.30%	33.30%	33.30%	100.00%

Huom: a) Aineiston perusteella laskettu todellinen frekvenssi, b) Mallin mukaan laskettu odotettu frekvenssi ja c) Standardoitu jäännös, missä standardoidun jäännöksen arvo $\geq |1.96|$ vastaa merkitsevyystasoa $p \leq .05$.

Pelättyjen psyykkisten minujen kohdalla tasoryhmät kyllä erosivat toisistaan ja ristiintaulukoinnin Pearson Chi-Square arvo saavutti merkitsevän tason ($\chi^2 = 8.31$, $p <$

.05); eniten pelättyjä psyykkisiä minuja oli kuitenkin väliryhmällä ja vähiten säilyttäjien ryhmällä (ks. taulukko 8). Vastaavasti säilyttäminen ei tulosten perusteella ennustanut suurempaa odotettujen, toivottujen tai pelättyjen perheeseen tai työhön liittyvien minujen määrää kuin riippumattomuusmallin mukaiset odotusarvot osoittivat. Ristiintaulukointien Pearson Chi Square–arvot eivät olleet tilastollisesti merkitsevällä tasolla.

TAULUKKO 8: Pelätyt psyykkiset minät muutosvalmius-säilyttäminen muuttujan tasoryhmittäin

	count ^{a)} exp val ^{b)} std res ^{c)}	muutosvalmius-säilyttäminen			row total
		ulottuvuuden ryhmät			
		säilyttäminen	väliryhmä	muutos- valmius	
		1	2	3	
pelätyt psyykkiset minät	0	23	11	14	48
		16.3	15.8	15.8	46.60%
		1.7	-1.2	-.5	
	1	12	23	20	55
		18.7	18.2	18.2	53.40%
		-1.5	1.1	.4	
column total	35	34	34	103	
		34.00%	33.00%	33.00%	100.00%

Huom: a) Aineiston perusteella laskettu todellinen frekvenssi, b) Mallin mukaan laskettu odotettu frekvenssi ja c) Standardoitu jäännös, missä standardoidun jäännöksen arvo $\geq |1.96|$ vastaa merkitsevyydestä $p \leq .05$.

Muodostetun itsensäylittäminen-itsensäkorostaminen-arvoulottuvuusmuuttujan tasoryhmille laskettuja todellisia frekvenssejä ja riippumattomuusmallin mukaan laskettuja odotettuja frekvenssejä vertailemalla kävi ilmi, että itsensäylittäminen ei ennustanut odotettujen, toivottujen tai pelättyjen perheeseen tai sosiaalisiin suhteisiin liittyvien minujen suurempaa määrää. Ristiintaulukointien Pearson Chi-Square arvot eivät olleet tilastollisesti merkitsevällä tasolla, paitsi toivottujen sosiaalisten minujen osalta ($\chi^2 = 11.50$, $p < .005$). Toivottujen sosiaalisten minujen kohdalla tulos saavutti tilastollisen merkitsevyyden, sillä vastoin oletuksia itsensäkorostajien ryhmällä olikin merkitsevästi muita ryhmiä suurempi määrä toivottuja sosiaalisia minuja (standardoitu jäännös: 2.65, $p < .05$) (ks. taulukko 9). Itsensäkorostaminen ei sitä vastoin ennustanut odotettujen, toivottujen tai pelättyjen koulutukseen tai omistamiseen liittyvien minujen suurempaa määrää. Ristiintaulukointien Pearson Chi-Square-arvot eivät olleet tilastollisesti

merkitsevällä tasolla. Tulokset osoittivat myös, että itsensäkorostajilla oli muita ryhmiä vähemmän toivottuja psyykkisiä minuja (ks. taulukko 10). Ristiintaulukoinnin Pearson Chi-Square arvo oli tilastollisesti merkitsevällä tasolla ($\chi^2 = 11.42, p < .005$).

TAULUKKO 9: Toivotut sosiaaliset minät itsensäylittäminen-itsensäkorostaminen muuttujan tasoryhmittäin

	count ^{a)} exp val ^{b)} std res ^{c)}	itsensäylittäminen-itsensäkorostaminen ulottuvuuden ryhmät			row total
		itsensä korostaminen	väliryhmä	itsensä ylittäminen	
		1	2	3	
toivotut sosiaaliset minät	0	25	35	32	92
		29.8	32.5	29.8	90.20%
	1	8	1	1	10
		3.2	3.5	3.2	9.80%
column total	33	36	33	102	
		32.40%	35.30%	32.40%	100.00%

Huom: a) Aineiston perusteella laskettu todellinen frekvenssi, b) Mallin mukaan laskettu odotettu frekvenssi ja c) Standardoitu jäännös, missä standardoidun jäännöksen arvo $\geq |1.96|$ vastaa merkitsevyystasoa $p \leq .05$.

TAULUKKO 10: Toivotut psyykkiset minät itsensäylittäminen-itsensäkorostaminen muuttujan tasoryhmittäin

	count ^{a)} exp val ^{b)} std res ^{c)}	itsensäylittäminen-itsensäkorostaminen ulottuvuuden ryhmät			row total
		itsensä korostaminen	väliryhmä	itsensä ylittäminen	
		1	2	3	
toivotut psyykkiset minät	0	20	9	9	38
		12.3	13.4	12.3	37.30%
	1	13	27	24	64
		20.7	22.6	20.7	62.70%
column total	33	36	33	102	
		32.40%	35.30%	32.40%	100.00%

Huom: a) Aineiston perusteella laskettu todellinen frekvenssi, b) Mallin mukaan laskettu odotettu frekvenssi ja c) Standardoitu jäännös, missä standardoidun jäännöksen arvo $\geq |1.96|$ vastaa merkitsevyystasoa $p \leq .05$.

8.4 Häpeäherkkyys ja arvousuntuneisuus

Tutkimusongelmaa tarkasteltiin korrelaatioiden avulla. Tulosten mukaan häpeäherkkyys ei ollut merkitsevällä tasolla yhteydessä arvoulottuvuuteen muutosvalmiussäilyttäminen (ks. taulukko 11). Arvoulottuvuuteen itsensäylittäminen-itsensäkorostaminen häpeäherkkyys puolestaan oli yhteydessä oletetulla tavalla: häpeäherkkyuden ja itsensäylittämisen välillä vallitsi merkitsevä positiivinen korrelaatio ($r= 0.23, p< .05$) eli mitä korkeammalla tasolla tutkittavien häpeäherkkyys oli, sitä enemmän he raportoivat itsensäylittämiseen liittyviä arvoja (ks. taulukko 11). Koska myös syyllisyysherkkyuden ja itsensäylittämisen välillä vallitsi positiivinen korrelaatio erittäin merkitsevällä tasolla ($r= .32, p= .001$) eli syyllisyysherkkyys ennusti itsensäylittämiseen liittyviä arvoja vielä häpeäherkkyyttäkin selvemmin ja koska häpeäherkkyuden ja syyllisyysherkkyuden välillä vallitsi vahva positiivinen korrelaatio ($r= 0.49, p< .001$) eli häpeäherkät olivat myös syyllisyysherkkiä, niin oli mahdollista, että juuri syyllisyysherkkyys selittäisi häpeäherkkyuden yhteyttä itsensäylittämiseen. Häpeäherkkyuden ja itsensäylittäminen-itsensäkorostaminen-ulottuvuuden väliselle yhteydelle laskettiin näin ollen osittaiskorrelaatio, jossa syyllisyysherkkyys oli kontrolloituna. Tulos osoitti arvelun oikeaksi, sillä häpeäherkkyuden yhteys itsensäylittäminen-itsensäkorostaminen-ulottuvuuteen putosi alle tilastollisesti merkitsevän tason (ks. taulukko 11).

TAULUKKO 11: Häpeäherkkyuden ja arvoulottuvuuksien väliset yhteydet

korrelaatiokerroin ^{a)} lukumäärä merkitsevyys	arvoulottuvuus		
	muutosvalmius- säilyttäminen	itsensäylittäminen- itsensäkorostaminen	osittais korrel.
	-0.05	0.23	0.09
kaikki	107	108	105
	ns	$p< .05$	ns
häpeä herkkyys	0.04	0.14	0.02
	naiset	65	66
		ns	ns
	-0.20	0.26	0.17
miehet	42	42	39
	ns	ns	ns

Huom: a) Pearsonin korrelaatiokerroin

Lisäksi tarkasteltiin häpeäherkkyyden yhteyttä niihin yksittäisiin arvotyypeihin, jotka edustivat arvoulottuvuuksien taustalla olevia arvosuuntauksia. Tulosten perusteella häpeäherkkyys ei ollut merkitsevällä tavalla yhteydessä muutosvalmius-arvosuuntauksen muodostaviin arvotyypeihin eli itsenäisyyteen, virikkeisyyteen tai mielihyvään. Häpeäherkkyys ei myöskään ollut merkitsevällä tasolla yhteydessä säilyttäminen-arvoulottuvuuden muodostaviin arvotyypeihin eli perinteisiin, mukautumiseen tai turvallisuuteen. Itsensäylittäminen-arvosuuntauksen kohdalla häpeäherkkyyden ja arvotyypin hyväntahtoisuus välillä merkitsevää korrelaatiota ei ollut, kun taas häpeäherkkyyden ja arvotyypin universalismi välillä vallitsi merkitsevä positiivinen korrelaatio ($r = .30$, $p < .005$) eli mitä korkeammalla tasolla tutkittavan häpeäherkkyys oli, sitä enemmän hän raportoi universalismiarvoja (ks. taulukko 12). Häpeäherkkyyden ja universalismi-arvotyypin välinen osittaiskorrelaatio, jossa syyllisyysherkkyys oli kontrolloituna, osoitti häpeäherkkyyden olevan edelleen yhteydessä universalismiarvoihin merkitsevällä tasolla ($r = .20$, $p < .05$) (ks. taulukko 12).

TAULUKKO 12: Häpeäherkkyyden yhteydet itsensäylittäminen-muuttujan taustalla oleviin yksittäisiin arvotyypeihin

korrelaatiokerroin ^{a)} lukumäärä merkitsevyys	arvotyypit itsensäylittäminen- arvosuuntauksen taustalla			
	universalismi		hyväntahtoisuus	
	korrel.	osittais korrel.		
kaikki	0.30 105 $p < .005$	0.20 102 $p < .05$	0.06 106 ns	
häpeä herkkyys	naiset	0.29 64 $p < .05$	0.22 61 ns	-0.13 64 ns
	miehet	0.23 41 ns	0.14 38 ns	0.20 42 ns

Huom: a) Pearsonin korrelaatiokerroin

Itsensäkorostaminen-arvosuuntauksen kohdalla häpeäherkkyyden ja arvotyypin suoriutuminen välillä merkitsevää korrelaatiota ei ollut, kun taas häpeäherkkyyden ja

arvotyyppin valta välillä vallitsi merkitsevä negatiivinen korrelaatio ($r = -0.22$, $p < .05$) eli mitä korkeammalla tasolla henkilön häpeäherkkyys oli, sitä vähemmän hän raportoi valta-arvoja (ks. taulukko 13). Häpeäherkkyden ja valta-arvotyyppin välinen osittaiskorrelaatio, jossa syyllisyysherkkyys oli kontrolloituna, putosi kuitenkin selvästi alle tilastollisesti merkitsevän tason (ks. taulukko 13).

TAULUKKO 13: Häpeäherkkyden yhteydet itsensäkorostaminen-muuttujan taustalla oleviin yksittäisiin arvotyyppihin

korrelaatiokerroin ^{a)} lukumäärä merkitsevyys	arvotyyppit itsensäkorostaminen- arvosuuntauksenn taustalla		
	suoriutuminen	valta	
		korrel.	osittais korrel.
	0.01	-0.22	-0.03
kaikki	107	107	104
	ns	$p < .05$	ns
häpeä herkkyys	0.00	-0.17	-0.03
	65	65	62
naiset	ns	ns	ns
miehet	0.11	-0.19	-0.01
	42	42	39
	ns	ns	ns

Huom: a) Pearsonin korrelaatiokerroin

9. POHDINTA

Tutkimuksen ensimmäisenä tutkimusongelmana oli selvittää, ennustaako häpeäherkkyys sitä, millaisia odotettuja, toivottuja ja pelättyjä minuja ihmisillä on. Tulokset osoittivat, että häpeäherkimmällä ryhmällä oli enemmän pelättyjä sosiaalisia minuja kuin muilla ryhmillä. Pääasiassa pelätyt sosiaaliset minät liittyvät yksinäisyyteen. Tulos viittaa siihen suuntaan, että häpeäherkkyys olisi yhteydessä nimenomaan sosiaalisen alueen ilmiöihin. Tämä on linjassa aiempien tutkimustulosten kanssa, joissa on havaittu häpeäherkkyuden yhteys erilaisiin ongelmiin sosiaalisissa suhteissa (esim. Tangney, Wagner ym., 1996). Tulos viittaa myös siihen, että häpeäherkkyuden osalta juuri pelätty minä voi olla voimakas motivoija (ks. Ogilvie, 1987). Häpeäherkkyystaipumus saattaisi olla motivaationaalisesti lähempänä pyrkimystä välttää negatiivisia asiointiloja (negative avoidant strivings; Emmons & McAdams, 1991) kuin pyrkimystä saavuttaa positiivisia tavoitteita (appetitive strivings; Emmons & McAdams, 1991).

Tulosten mukaan häpeäherkimmillä ei ollut suurempaa määrää toivottuja tai pelättyjä psyykkisiä minuja kuin vähemmän häpeäherkillä. Tutkittavien esille tuomat toivotut psyykkiset minät liittyivät onnellisuuteen, tasapainoisuuteen ja jaksamiseen, eivätkä siis kuvastaneet itseen liittyviä muutostoiveita. Onkin mahdollista, että häpeäherkät eivät tietoisella tasolla havaitse taipumustaan tehdä koko minäänsä liittyviä negatiivisia attribuutioita, joten häpeäherkkyystaipumuksen mahdollisesti aiheuttama tyytymättömyys tai ongelmat eivät kanavoidukaan itseen vaan esimerkiksi toisiin ihmisiin. Näkemystä tukee erityisesti naisten osalta se, että heidän kohdallaan häpeäherkkyys oli yhteydessä ulkoistamistaipumukseen eli taipumukseen hakea selityksiä tapahtumille itsensä ulkopuolisista tekijöistä.

Tulokset osoittivat, että alimman häpeäherkkyuden ryhmällä oli enemmän pelättyjä eksistentiaalisia minuja kuin muilla ryhmillä. Pääasiassa pelätyt eksistentiaaliset minät pitivät sisällään pelkoja, jotka liittyivät päämäärättömyyteen, paikalleen jäämiseen tai uudistumattomuuteen. Tulosta on mahdollista tulkita niin, että alimman häpeäherkkyuden ryhmässä koetaan vähiten luontaista tarvetta käyttäytyä normatiivisella tavalla, toisin sanoen he olisivat vähiten riippuvaisia Scheffin (1990) esittämästä arvonannon ja ylpeyden sekä häpeän tunteiden muodostamasta systemistä (emotion-deference system). Tällöin pelätyt eksistentiaaliset minät heijastaisivat pelkoja

seurauksista, joita heidän käyttäytymisellään saattaa pitkällä aikavälillä olla (päämäärättömyys, epävarmuus) tai pelkoja uskalluksen loppumisesta (uudistumattomuus, paikalleen jääminen).

Tulosten perusteella vaikuttaa siltä, että häpeäherkkyys ei juuri ennusta mahdollisten minujen sisältöjä, sillä merkitseviä yhteyksiä tuli esille vähän. Tulokset osoittavatkin siihen suuntaan, että häpeäherkkyys liittyy pikemmin selviämiseen ikäkauden normatiivisista tehtävistä (opiskelu, parisuhteen luominen, työpaikan saaminen) kuin erikoisten, vaihtoehtoisten tulevaisuudenvisioiden tavoitteluun. Kuitenkin tulosta tulkittaessa on otettava huomioon, että tutkittujen otoksessa oli mukana lähinnä vain vähän tai kohtalaisesti häpeäherkkiä henkilöitä (pistemäärät vaihtelivat välillä 22-56), joten voimakkaan häpeäherkkyuden motivationaalisia vaikutuksia ei käsillä olevan tutkimuksen perusteella voida juuri ennustaa. Tulosten tulkintaa mutkistaa myös se, että joissakin kliinisisä häpeäteorioissa oletetaan patologisen häpeän voivan kääntyä häpeämättömyydeksi, mikä puolestaan on yhdistetty narsismiin (esim. Wurmser, 1981). Tällöin juuri pienimmät häpeäherkkyyspistemäärät edustaisivat patologisinta häpeää.

Tutkimuksen ensimmäiseen tutkimusongelmaan liittyi myös kysymys siitä, onko häpeäherkkyys yhteydessä mahdollisten minujen keskinäiseen samankaltaisuuteen. Tulokset osoittivat, etteivät häpeäherkkien toivotut tai pelätyt minät eronneet heidän odotetuista minuistaan merkitsevässä määrin enempää kuin vähemmän häpeäherkillä. Käytännössä häpeäherkkien kolmesta toivotusta minästä keskimäärin 1.6 minää oli samoista sisältöluokista kuin heidän odotetut minänsä ja kolmesta pelätystä minusta keskimäärin 1.3 minää oli samoista sisältöluokista kuin heidän odotetut minänsä. Tulos tukee edellä esitettyä näkemystä, että häpeäherkkyys ei liity erikoisten, vaihtoehtoisten minujen luomiseen.

Tutkimuksen toisena tutkimusongelmana oli selvittää, onko häpeäherkkyys yhteydessä siihen, kuinka positiivisina, negatiivisina, todennäköisinä, saavutettavina tai vältettävänä odotetut, toivotut ja pelätyt minät koetaan. Tulokset osoittivat, että häpeäherkkyys oli yhteydessä toivottujen minujen koettuun positiivisuuteen eli mitä korkeammalla tasolla tutkittavien häpeäherkkyys oli, sitä positiivisemmiksi he toivotut minänsä kokivat. Edellä on esitetty, että tutkittavien toivotut minät eivät suuresti poikenneet heidän odotetuista minuistaan, joten heidän toivotut minänsä olivat suurelta osin samoista sisältöluokista kuin heidän odotetut minänsä. Toivottujen minujen

suurempaa koettua positiivisuutta selittääkin se, että toivottujen minujen kohdalla minuihin usein lisättiin jokin myönteinen lisämääräite, jota ei odotetun minän kohdalla esitetty (esim. *mielenkiintoisessa* tai *hyvinpalkatussa* työssä, *ammattillisesti edennyt/pätevä*, *onnellisesti* parisuhteessa/ vanhempana). Onkin mahdollista, että häpeäherkimmät eivät uskalla odottaa reaalitodellisuudeltaan samassa määrin kuin toivovat.

Tulokset osoittivat myös, että häpeäherkkyys oli yhteydessä pelättyjen minujen todennäköisyyteen eli mitä korkeammalla tasolla tutkittavien häpeäherkkyys oli, sitä todennäköisemmiksi he pelätyt minänsä kokivat. Tulos viittaaakin siihen suuntaan, että häpeäherkkyys ennustaa pikemmin todellisia pelkoja kuin sepitettyjä, epärealistisia uhkia. Tulos tukee myös edellä esitettyä näkemystä, että häpeäherkkyys saattaisi liittyä motivationaalisesti enemmän välttämisyprkimyksiin kuin tavoittamispyrkimyksiin. Tulosten pohjalta tehty havainto, että häpeäherkkyys on enemmän yhteydessä pelättyjen minujen todennäköisyyteen kuin toivottujen minujen todennäköisyyteen, saattaa viitata samaan ilmiöön kuin mitä Lindsay-Hartz (1984) on havainnut, eli että häpeän kokemuksessa olennaista on, että henkilö kokee ilmentävänsä negatiivista ideaaliaan, sitä mitä hän ei halua olla.

Tutkimuksen kolmantena tutkimusongelmana oli tarkastella, ennustaako arvosuuntautuminen arvoulottuvuuksilla muutosvalmius-säilyttäminen ja itsensäylittäminen-itsensäkorostaminen sitä, millaisia odotettuja, toivottuja ja pelättyjä minuja ihmisillä on. Tulokset osoittivat, että muutosvalmiilla oli enemmän toivottuja psyykkisiä minuja kuin säilyttämiseen suuntautuneilla. Toivotut psyykkiset minät liittyivät pääasiassa onnellisuuteen, tasapainoisuuteen ja jaksamiseen, lisäksi tuli esille joitakin mainintoja elämäkokemuksen kartuttamiseen liittyen. Tulosta on mahdollista tulkita niin, että muutosvalmiit virikkeistä elämää hakiessaan ja itseohjautuvuutta arvostaessaan saattavat ehkä muita helpommin ottaa riskejä ja kohdata odottamattomia vastoinkäymisiä. Tämä saattaa heijastua heidän toiveisiinsa psyykkisen tasapainon säilymisestä. Säilyttämiseen suuntautuneilla puolestaan oli vähemmän pelättyjä psyykkisiä minuja kuin muilla ryhmillä. Pääasiassa pelätyt psyykkiset minät liittyivät loppuunpalamiseen, katkeruuteen, tyytymättömyyteen, onnettomuuteen, ahdistuneisuuteen, pysähtyneisyyteen ja vieraantuneisuuteen. Tulosta on mahdollista tulkita rinnan edellisen kohdan tulkinnan kanssa niin, että säilyttämiseen suuntautuneet

turvallisuutta hakiessaan ja konservatiivisuutta arvostaessaan kokevat ehkä hallitsevansa elämäänsä muita paremmin, jolloin he eivät ensisijaisesti pelkää joutuvansa elämässään hakoteille ja ajatuvansa psyykkisesti karille.

Tulosten mukaan itseäänkorostavilla oli suurempi määrä toivottuja sosiaalisia minuja kuin enemmän itsensäylittämiseen suuntautuneilla. Lähes kaikki toivotut sosiaaliset minät liittyivät arvostuksen saamiseen. Tulos viittaakin siihen, että itseäänkorostaville henkilöille sosiaaliset suhteet ovat tärkeitä juuri siinä mielessä, että ne tarjoavat väylän saada tunnustusta omille suorituksille. Tulokseen on kuitenkin suhtauduttava varauksella, sillä vain 10 henkilöä oli ilmoittanut toivottuja minuja tähän sisältökategoriaan. Tulokset osoittivat myös, että itseäänkorostavilla oli vähemmän toivottuja psyykkisiä minuja kuin itsensäylittämiseen suuntautuneilla. Toivotut psyykkiset minät liittyivät tyypillisesti onnellisuuteen, tasapainoisuuteen ja jaksamiseen. Suoriutumis- ja valta-arvoja korkeimmin arvostavat itsensäkorostajat eivät ilmeisesti esitä ensisijaisesti tasapainoon tai onnellisuuteen liittyviä toiveita.

Selkein tulos liittyen arvoulottuvuuksien ja mahdollisten minujen sisältöjen välisiin yhteyksiin on se, että arvosuuntautuneisuudesta on hyvin vaikea ennustaa, millaisia mahdollisia minuja henkilöllä on. Tulos tukee aiempia havaintoja siitä, että arvot eivät erityisen hyvin ennusta käyttäytymistä (esim. Grube ym., 1994; McClelland, 1985a). Havaittua suurempaa yhdenmukaisuutta arvojen ja mahdollisten minujen välillä olisi silti voinut odottaa, sillä mahdolliset minät käyttäytymistä ohjaavina tekijöinä ovat abstraktiotasoltaan lähellä arvoja. Molempia muuttujia mitattiin lisäksi itseraportointimittareilla, jolloin tarpeiden ja arvojen mahdollisesti eriävän vaikutuksen käyttäytymiseen ei pitäisi tulla esille (Biernat, 1989). Tulos tukee näkemystä, että ihmiset tuottavat personoituja tulevaisuuden tavoitteita tai henkilökohtaisia pyrkimyksiä, joissa yksilöllisellä tavalla yhdistyvät tarpeet, motiivit ja arvot (Nurmi, 1991; Nuttin, 1984; Schutz, 1991). Tällöin tietty mahdollinen minä voikin heijastaa erilaisia arvosuuntauksia aina henkilön tarpeista ja motiiveista riippuen. Tuloksia tulkittaessa on kuitenkin huomioitava, että muodostetut arvoulottuvuusmuuttujat esittävät tutkittavien omaamat yksittäiset arvot tiivistetyssä muodossa, jolloin yksittäisten arvojen ja mahdollisten minujen väliset yhteydet häviävät havaintojen tiivistämisen alle.

Tulokset osoittivat myös, että tutkittavien mahdolliset minät näyttävät edustavan ennen kaikkea ikäkausisidonnaisia normatiivisia kehitystehtäviä riippumatta henkilöiden spesifistä arvosuuntautuneisuudesta. Tulos on linjassa Crossin ja Markusin (1991) havaintojen kanssa, joiden mukaan eri ikäryhmät eroavat toisistaan useimmin mainittujen mahdollisten minujen sisältökategorioiden osalta. Vastaavia havaintoja tulevaisuuden tavoitteiden osalta on tehnyt myös Nurmi (1992). Tulosta voi tulkita siten, että ihminen toimii yhteisönsä ja yhteiskuntansa vahvasti määrittämissä puitteissa, jotka pyrkivät ohjaamaan yksilön toimintaa vieläpä tämän omaksumien arvojenkin ohi.

Tutkimuksen neljäntenä tutkimusongelman oli selvittää, onko häpeäherkkyys yhteydessä tiettyihin arvosuuntauksiin. Tulokset osoittivat, että häpeäherkkyys ei ollut yhteydessä muutosvalmiuden ja säilyttämisen muodostamaan arvoulottuvuuteen. Tulos ei tue näkemystä, että häpeäherkkyys olisi yhteydessä normatiivisiin ja konservatiivisiin arvoihin ja sitä kautta mukautumistaipumukseen. Taipumus mukautumiseen kuitenkin ei välttämättä liity konservatiivisten arvojen omaamiseen. Puohiniemen (1995) tutkimuksessa selvitettiin itsensä tarkkailun (self-monitoring) yhteyttä arvoihin. Tilannekohtaisesti käyttäytymistään säätelevät (korkea itsensä tarkkailu) henkilöt raportoivat Puohiniemen tulosten mukaan virikkeisyysarvoja, kun taas ominaisuuksiensa perusteella käyttäytymistään säätelevät (matala itsensä tarkkailu) raportoivat säilyttämisarvoja. Molemmat ryhmät kuitenkin ovat taipuvaisia mukauttamaan käyttäytymistään, käyttäytymisen normit vain tulevat eri lähteistä (Wicklund & Eckert, 1992). Onkin mahdollista, että käyttäytymisen säätelyn ulkoisuus tai sisäisyys toimii väliintulevana tekijänä häpeäherkkyyden yhteydessä taipumukseen mukautua.

Tulokset osoittivat myös, että häpeäherkkyys ei ollut yhteydessä itsensä ylittämisen ja itsensä korostamisen muodostamaan arvoulottuvuuteen, kun syyllisyysherkkyyden vaikutus otettiin huomioon. Häpeäherkkyys oli kuitenkin yhteydessä itsensä ylittämisen arvosuuntauksen taustalla olevaan universalismi-arvotyyppiin syyllisyysherkkyyden vaikutuksen huomioimisen jälkeenkin, eli mitä enemmän tutkittavat raportoivat häpeäherkkyttä, sitä enemmän heillä oli universalismiin liittyviä arvoja (sosiaalinen oikeudenmukaisuus, laajakatseisuus, maailmanrauha, viisaus, kauneuden maailma, ykseys luonnon kanssa, ympäristönsuojelu ja tasa-arvoisuus). Tulosten valossa häpeäherkkyys näyttää liittyvän korkeintaan hyvin yleisellä tasolla sosiaalisen

hyväksynnän ja yhteenkuuluvuuden kaipuuseen. Tuloksista kävi lisäksi selvästi ilmi, että arvioitaessa häpeän merkitystä motivaatiolle on syyllisyyden tunne otettava huomioon.

Lisäksi tutkimuksessa selvisi, että häpeäherkkyyden luonne oli erilainen naisilla ja miehillä. Naisten kohdalla häpeäherkkyys ennusti selvästi ulkoistamistaipumusta, kun taas miesten kohdalla häpeäherkkyys ennusti enemmän syyllisyysherkkyyttä. Syyllisyysherkkyys on aiemmissa tutkimuksissa osoittautunut adaptiivisemmäksi taipumukseksi häpeäherkkyyteen verrattuna (esim. Tangney, 1991), joten miesten häpeäherkkyys saattoi käsillä olevan tutkimuksen tutkimusjoukossa olla vähemmän haitallista kuin naisten. Naisten kohdalla häpeäherkkyyden yhteys ulkoistamistaipumukseen saattoi vielä lisätä vaikutusta. Sukupuolten välinen ero häpeäherkkyystaipumuksen luonteessa on voinut vaikuttaa joihinkin tutkimuksessa havaittuihin eroihin naisten ja miesten vastauksissa. Voidaankin kysyä, pitäisikö häpeäherkkyyttä tarkastella enemmän sukupuolispesifinä muuttujana. Tutkimustulokset ovat osoittaneet, että häpeän tunteen kokemus on kulttuurisidonnainen (Wallbott & Scherer, 1995), joten sosialisatiolla on ilmeisesti merkitystä häpeän tunteen ilmenemismuodolle. Lewisin, Alessandrin ja Sullivanin (1992) tutkimuksessa on saatu viitteitä siitä, että tyttöjen ja poikien häpeäkokemukset eroavat toisistaan.

Tutkimuksessa saatujen tulosten yleistettävyyden kannalta on otettava huomioon tiettyjä rajoituksia. Ensinnäkään tutkimuksessa käytetty otos ei ollut edustava. Tutkimukseen on valikoitui vain sellaisia henkilöitä, jotka olivat onnistuneet hankkimaan koulutuspaikan ja joiden voi uskoa pystyvän kontrolloimaan elämäänsä tietyssä määrin. Lisäksi naiset olivat tutkimusjoukossa yliedustettuina (66 naista/45 miestä) ja vaikutusta lisäsi vielä se, että useat miehet vastasivat tutkimuslomakkeeseen puuttellisesti tai jättivät lomakkeen kokonaan täyttämättä.

Toinen rajoitus liittyy tutkimuksessa käytettyyn häpeäherkkyyden tutkimuslomakkeeseen. Lomake oli suora käännös amerikkalaisesta versiosta eikä sen soveltuvuutta suomalaiselle populaatiolle ole testattu. Analyyseissä kävi myös ilmi, että lomakkeella mitattu häpeäherkkyys-muuttuja korreloi erittäin merkitsevällä tasolla syyllisyysherkkyys-muuttujan kanssa, mikä herättää kysymyksiä mittarin erotteluvaliditeetista. Lomakkeen muodosta johtuen tutkimuksessa olisi ehkä pitänyt käsitellä häpeäherkkyyttä ja syyllisyysherkkyyttä toistensa vastapoleina mieluummin

kuin alimman ja ylimmän häpeäherkkyyden ryhmiä. Lisäksi voidaan kysyä, miten hyvin TOSCA-testillä mitattu häpeäherkkyysmuuttuja vastasi niitä tunneilmiöitä, joita tutkimuksessa haluttiin tarkastella. Erityisesti häpeän tunteen ja arvosuuntautuneisuuden välisten yhteyksien tarkastelun kannalta häpeäherkkyys piirremuuttujana saattoi johtaa harhaan, sillä teoreettisesti on pyritty rakentamaan siltaa lähinnä ennakoivan häpeän tunteen ja mukautumistarpeen välille (esim. Scheff, 1990).

Kolmas rajoitus on se, että mahdollisten minujen tutkimuslomakkeeseen annetuissa vastauksissa oli vain vähän vaihtelua. Tätä voi selittää se, että lomakkeessa oli tilaa vain rajalliselle määrälle minuja tai että annetut mallivastaukset ohjasivat koehenkilöiden vastaamista. Toisaalta mahdolliset minät motivaation analyysiyksikkönä saattavat olla niin yleisellä tasolla, että ne eivät saaneet koehenkilöitä pohtimaan mahdollisten minujen konkreettista henkilökohtaista sisältöä. Lisäksi mahdollisten minujen tutkimuslomakkeen käyttökelpoisuutta minujen arviointien osalta kyseenalaistaa se, että osa skaalojen reliabiliteeteista oli melko alhaisia (Cronbachin alfan arvot vaihtelivat välillä 0.46-0.61).

On myös mahdollista, että tutkimuksessa käytettyjen mittausmenetelmien ja mitattavien ilmiöiden välillä vallitsi jonkinasteinen yhteismitattomuus. Mahdollisten minujen tutkimuslomake ja arvotutkimuslomake olivat McClellandin (1980) termin mukaan respondentteja mittareita, jotka tyypillisesti tuottavat tulokseksi tietoisia, ajatuksen tasolla olevia vastauksia. Häpeäherkkyys ominaisuutena on luonteeltaan dynaamisempi, vähemmän tietoisella tasolla oleva muuttuja, vaikka sitä onkin käsillä olevassa tutkimuksessa mitattu kyselylomakkeella. Häpeäherkkyyden vaikutuksia ei ehkä tulisikaan lähestyä respondenteilla mittareilla, vaan lähempänä todellista käyttäytymistä olevilla, operanteilla (McClelland, 1980) mittareilla. Esimerkiksi McClelland (1985a), King (1995) ja Biernat (1989) ovat kukin tutkimuksissaan havainneet, että lähinnä tiedostamattomat tarpeet tai motiivit, joita on mitattu projektiivisin menetelmin, eivät tyypillisesti korreloi vastaaviin tietoisella tasolla itseraportoituihin tavoitteisiin tai arvoihin.

Yhteenvedona tutkimustuloksista häpeäherkkyyden osalta voidaan todeta, häpeäherkkyys ei juuri vaikuta yksilön tavoitteiden valikoitumiseen tai niiden kognitiiviseen jäsentymiseen, vaan häpeäherkät odottavat, toivovat ja pelkäävät pitkälti samoja normatiivisesti ja ikäkausisidonnaisesti määräytyneitä asioita kuin vähemmän

häpeäherkätkin ja arvioivat niitä lähes vastaavalla tavalla. Häpeäherkkyys on kuitenkin yhteydessä pelättyihin sosiaalisiin minuihin, käytännössä lähinnä yksinäisyyden pelkoon ja ennustaa enemmän pelättyjen minujen kuin toivottujen minujen todennäköisyyttä. Häpeäherkät saattavatkin pyrkiä käyttäytymisellään pikemmin välttämään negatiivisia seurauksia kuin tavoittelemaan positiivisia seurauksia.

Arvosuuntautuneisuuden osalta tutkimustulokset voi vetää yhteen toteamalla, että arvosuuntauksista ei voi juurikaan ennustaa, millaisia tavoitteita ihmiset itselleen asettavat. Tulokset tukevatkin lähinnä näkemystä, että ihmiset (ainakin itseraportoitujen ajatustensa tasolla) pyrkivät selviämään normatiivisista ikäkausisidonnaisista tehtävistä, joihin ovat yksilöllisellä tavalla kanavoituneet henkilön arvot, tarpeet ja motiivit yhteiskunnan tarjoamissa puitteissa. Häpeäherkkyden ja arvosuuntautuneisuuden välillä ei tulosten mukaan ollut yhteyksiä. Häpeän tunteen ja mukautumistarpeen välisen yhteyden tutkimisen kannalta käytetyt häpeäherkkyden ja arvojen tutkimuslomakkeet eivät ilmeisesti olleet relevantteja tai riittäviä.

Tutkimus toi esille myös joukon jatkotutkimusmahdollisuuksia. Häpeäherkkyys ei tulosten mukaan ennusta juurikaan tiettyjä minujen sisältöjä. Häpeäherkkyden vaikutukset saattaisivatkin olla paremmin näkyvissä proksimaalisessa toiminnan ohjauksessa (Karoly, 1993). Esimerkiksi Little (1989) on korostanut henkilökohtaisten projektien arviointitulottuvuuksista juuri kontrollin tunnetta eli päämäärän saavutettavuuden ja edistymisen tunnetta psyykkisen hyvinvoinnin kannalta. Hän onkin jakanut ihmiset tällä ulottuvuudella karkeasti kahteen ryhmään eli eteenpäin pyrkiviin itseensä luottajiin (assertive reliables) ja itsetietoisiiin arkailijoihin (self-consciously timorous). Häpeäherkkyys saattaisi proksimaalisessa toiminnanohjauksessa liittyä tavoitteiden toteuttamisen hallittavuuteen. Kiintoisa tutkimusaihe voisi olla myös häpeäherkkyden merkitys motivationaalisten tilojen säilyttämisen kannalta. Esimerkiksi Kuhl (1987) on esittänyt, että intentio ja motivationaalinen tendenssi tulisi erottaa toisistaan. Vaikka motivationaalinen tendenssi olisikin olemassa, oikeanlaisen intention puuttuminen saattaa aiheuttaa sen, ettei yksilö saavuta asettamaansa tavoitetta. Oikeanlainen intentio pitää sisällään yksilön tahdonalaisen sitoutumisen tavoitteen toteuttamiseen ja näin ollen suojaa motivationaalista tendenssiä kilpailevilta toimintatendensseiltä ja antaa sille pysyvyyttä. Häpeäherkkyys saattaisi heikentää juuri

tahdonalaista sitoutumista tavoitteiden toteuttamiseen antamalla kilpailevien toimintatendenssien tulla häiritsemään tavoitteiden toteuttamista.

Toinen mahdollinen tutkimussuunta on häpeäherkkyyden yhteys minän aspektien määrään ja niiden keskinäisiin suhteisiin. Carverin ja työryhmän (1994) tutkimuksessa optimistit ja pessimistit erosivat siinä, kuinka suuren joukon erilaisia toivottuja minuja he spontaanisti itselleen raportoivat. Pessimistit olivat taipuvaisempia raportoimaan laajemman joukon erilaisia toivottuja minuja. Havainto tukee Hobfollin (1989) näkemystä, että henkilö, joka kokee itsensä uhatuksi yhdellä elämänalueella, voi pyrkiä suojelemaan itseään levittämällä pyrkimyksensä useammille alueille. Menettelyn ongelmana on, että liian laaja skaala toivottuja minuja saattaa estää yksilöä muodostamasta itselleen realistisia odotettuja minuja (Carver ym., 1994). Häpeäherkkyys voisi olla yhteydessä taipumukseen tuottaa spontaanisti suuren joukon toivottuja minuja. Myös häpeäherkkyyden yhteyttä minän osa-alueiden itsenäisyyteen tai riippuvuuteen toinen toisistaan voisi selvittää. Linvillen (1985) mukaan minän aspektien suurempi keskinäinen itsenäisyys on yhteydessä siihen, että negatiiviset kokemukset yhdellä elämän osa-alueella eivät yleisty koko minää koskevaksi negatiiviseksi tunteeksi, kun taas minän aspektien riippuvuus toinen toisistaan saattaa aiheuttaa koko minää koskevan yleistetyn negatiivisen tunteen. Häpeäherkkyys saattaisi hyvinkin liittyä juuri minän osa-alueiden keskinäiseen riippuvuuteen toinen toisistaan.

Kolmas mahdollinen jatkotutkimussuunta liittyy häpeän ja mukautumistaipumuksen välisiin yhteyksiin. Aihetta voitaisiin lähestyä selvittämällä, millaisia yhteisvaikutuksia ulkoisella (korkea itsensätarkkailu) tai sisäisellä (matala itsensätarkkailu) käyttäytymisen säätelyllä ja häpeän tunteella on henkilön omaamiin arvoihin.

Lisäksi häpeän ja arvojen välisiin yhteyksiin liittyen voitaisiin tarkastella häpeäherkkyyden yhteyttä sosiaaliseen suotavuuteen (social desirability). Jos oletetaan, että Scheffin (1990) esittämä häpeän ja ylpeyden tunteiden sekä arvannon muodostama systeemi saa aikaan normatiivista käyttäytymistä, niin häpeäherkkyyden voisi olettaa lisäävän tarvetta sosiaalisesti suotavaan vastaamiseen. Käsillä oleva tutkimus antoi viitteitä siitä, että häpeäherkkyys ennustaa yhteisön kannalta suotuisia arvoja, sillä häpeäherkkyys ennusti universalismiarvojen suurempaa määrää.

Lähteet

- Alwin, D.F., & Krosnick, J.A. (1985). The measurement of values in surveys: A comparison of ratings and rankings. *Public Opinion Quarterly*, 49, 535-552.
- Atkinson, J.W. (1982). Old and new conceptions of how expected consequences influence actions. In N.T. Feather (Ed.), *Expectations and actions: Expectancy-value models in psychology* (pp. 17-52). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Ball-Rokeach, S.J., Rokeach, M., & Grube, J.W. (1984). *The great American values test: Influencing behavior and belief through television*. New York: Free Press.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Baumeister, R.F., & Leary, M.R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497-529.
- Biernat, M. (1989). Motives and values to achieve: Different constructs with different effects. *Journal of Personality*, 57, 69-95.
- Bilsky, W., & Schwartz, S.H. (1994). Values and personality. *European Journal of Personality*, 8, 163-181.
- Blaney, P.H. (1986). Affect and memory: A review. *Psychological Bulletin*, 99, 229-246.
- Bower, G. (1981). Mood and memory. *American Psychologist*, 36, 129-148.
- Brandstädter, J. (1989). Personal self-regulation in development: Cross-sequential analyses of development related control beliefs and emotions. *Developmental Psychology*, 25, 96-108.
- Brunstein, J.C. (1993). Personal goals and subjective well-being: A longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 1061-1070.
- Buchanan, D.A., & Huczynski, A.A. (1997). *Organizational behaviour: An introductory text* (3rd ed). Hertfordshire, UK: Prentice Hall.
- Buss, A.H. (1980). *Self-consciousness and social anxiety*. San Francisco: Freeman

- Cantor, N. (1990). From thought to behavior: "Having" and "doing" in the study of personality and cognition. *American Psychologist*, 45, 735-750.
- Cantor, N., & Fleeson, W. (1991). Life tasks and self-regulatory processes. In M.L. Maehr & P.R. Pintrich (Eds.), *Advances in motivation and achievement* (Vol.7, pp. 327-369). Greenwich, CT: JAI Press.
- Cantor, N., Markus, H., Niedenthal, P., & Nurius, P. (1986). On motivation and the self-concept. In R.M. Sorrentino & E.T. Higgins (Eds.), *Handbook of motivation and cognition: Foundations of social behavior* (pp. 96-121). New York: Guilford.
- Cantor, N., Norem, J.K., Niedenthal, P.M., Langston, C., & Brower, A.M. (1987). Life tasks, self-concept ideals, and cognitive strategies in a life transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 1178-1191.
- Carver, C.S., Reynolds, S.L., & Scheier, M.F. (1994). The possible selves of optimists and pessimists. *Journal of Research in Personality*, 28, 133-141.
- Carver, C.S., & Scheier, M.F. (1990). Principles of self-regulation: Action and emotion. In E.T. Higgins & R.M. Sorrentino (Eds.), *Handbook of Motivation and Cognition*, (Vol. 2., pp. 3-52). New York: Guilford.
- Cook, D.R. (1988). Measuring shame: The internalized shame scale. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 4, 197-215.
- Cross, S., & Markus, H. (1991). Possible selves across the life span. *Human Development*, 34, 230-255.
- Cross, S.E., & Markus, H.R. (1994). Self-schemas, possible selves, and competent performance. *Journal of Educational Psychology*, 86, 423-438.
- Damasio, A.R. (1999). *Descartes misstag : Känsla, förnuft och den mänskliga hjärnan*. Borås: Natur och Kultur.
- Darwin, C. (1872/1965). *The expression of emotions in men and animals*. Chicago: University of Chicago Press. (Alkuperäinen teos julkaistu 1872).
- Diener, C.I., & Dweck, C.S. (1978). An analysis of learned helplessness: Continuous changes in performance, strategy, and achievement cognitions following failure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 451-462.
- Dweck, C.S. (1975). The role of expectations and attributions in the alleviation of learned helplessness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 31, 674-685.

- Emmons, R.A. (1986). Personal strivings: An approach to personality and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1058-1068.
- Emmons, R.A. (1989a). Exploring the relationship between motives and traits: The case of narcissism. In D.M. Buss & N. Cantor (Eds.), *Personality psychology: Recent trends and emerging directions* (pp.32-44). New York: Springer.
- Emmons, R.A. (1989b). The personal striving approach to personality and subjective well-being. In L.A. Pervin (Ed.), *Goal concepts in personality and social psychology* (pp. 87-126). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Emmons, R.A. (1992). Abstract versus concrete goals: Personal striving level, physical illness, and psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 292-300.
- Emmons, R.A., & King, L. (1988). Conflict among personal strivings: Immediate and long-term implications for psychological and physical well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1040-1048.
- Emmons, R.A., & McAdams, D.P. (1991). Personal strivings and motive dispositions: Exploring the links. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 17, 648-654.
- Feather, N.T. (1982). Human values and the prediction of action: An expectancy-valence analysis. In N.T. Feather (Ed.), *Expectations and actions: Expectancy-value models in psychology* (pp. 263-289). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Feather, N.T. (1992). Values, valences, expectations, and actions. *Journal of Social Issues*, 48, 109-124.
- Frijda, N. (1986). *The Emotions*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Frijda, N. H., Kuipers, P., & ten Schure, E. (1989). Relations among emotion, appraisal, and emotional action readiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 212-228.
- Gilbert, P., Pehl, J., & Allan, S. (1994). The phenomenology of shame and guilt: An empirical investigation. *British Journal of Medical Psychology*, 67, 23-36.
- Goffman, E. (1968). On face-work: An analysis of ritual elements in social interaction. In In C. Gordon & K.J. Gergen (Eds.), *The self in social interaction* (Vol 1, pp. 309-325). New York: Wiley.

- Gollwitzer, P.M. (1990). Action phases and mind sets. In E.T. Higgins & R.M. Sorrentino (Eds.), *Handbook of motivation and cognition: Foundations of social behavior* (Vol. 2, pp. 53-92). New York: Guilford.
- Gollwitzer, P.M. (1993). Goal achievement: The role of intentions. In M. Hewstone & W. Strube (Eds.), *European Review of Social Psychology* (Vol. 4, pp. 141-185). Chichester: Wiley.
- Gollwitzer, P.M., Heckhausen, H., & Steller, B. (1990). Deliberative and implemental mindsets: Cognitive tuning toward congruous thoughts and information. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 1119-1127.
- Gollwitzer, P.M., & Wicklund, R.A. (1985). The pursuit of self-defining goals. In J. Kuhl, & J. Beckmann (Eds.), *Action control: From cognition to behavior*. New York: Springer.
- Grube, J.W., Mayton, D.M., & Ball-Rokeach, S.J. (1994). Inducing change in values, attitudes, and behaviors: Belief system theory and the method of value self-confrontation. *Journal of Social Issues*, 50(4), 153-173.
- Harder, D.W. (1995). Shame and guilt assessment and relationships of shame and guilt proneness to psychopathology. In J.P. Tangney & K.W. Fischer (Eds.), *Self-conscious emotions: Shame, guilt, embarrassment, and pride* (pp. 368-392). New York: Guilford.
- Harder, D.W., Cutler, L., & Rockart, L. (1992). Assessment of shame and guilt and their relationships to psychopathology. *Journal of Personality Assessment*, 59, 584-604.
- Harder, D.W., & Zalma, A. (1990). Two promising shame and guilt scales: A construct validity comparison. *Journal of Personality Assessment*, 55, 729-745.
- Harlow, R.E., & Cantor, N. (1994). Social pursuits of academics. Side effects and spillover of strategic reassurance seeking. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 386-397.
- Heckhausen, H., & Beckmann, J. (1990). Intentional action and action slips. *Psychological Review*, 97, 36-48.
- Helkama, K. (1998). Arvot, sosiaaliset representaatiot ja asenteet. Teoksessa K. Helkama, R. Myllyniemi & K. Liebkind, *Johdatus sosiaalipsykologiaan* (ss. 177-210). Helsinki: Edita.

- Higgins, E.T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94, 319-340.
- Hobfoll, S.E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44, 513-524.
- Hoffman, M.L. (1982). Development of prosocial motivation: Empathy and guilt. In N. Eisenberg-Borg (Ed.), *Development of prosocial behavior* (pp. 281-313). New York: Academic Press.
- Hoglund, C.L., & Nicholas, K.B. (1995). Shame, guilt, and anger in college students exposed to abusive family environments. *Journal of Family Violence*, 10, 141-157.
- Hooker, K. (1992). Possible selves and perceived health in older adults and college students. *Journals of Gerontology*, 47, P85-P95.
- Hyland, M.E. (1988). Motivational control theory: An integrative perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55, 642-651.
- Ingram, R.E. (1990). Self-focused attention in clinical disorders: Review and a conceptual model. *Psychological Bulletin*, 107, 156-176.
- Izard, C.E. (1977). *Human emotions*. New York: Plenum.
- Janoff-Bulman, R. (1979). Characteriological versus behavioral self-blame: Inquiries into depression and rape. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1798-1809.
- Karoly, P. (1993). Mechanisms of self-regulation: A systems view. *Annual Review of Psychology*, 44, 23-52.
- King, L.A. (1995). Wishes, motives, goals, and personal memories: Relations of measures of human motivation. *Journal of Personality*, 63, 985-1007.
- King, L.A., & Emmons, R.A. (1990). Conflict over emotional expression: Psychological and physical correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 864-877.
- Klinger, E. (1975). Consequences of commitment to and disengagement from incentives. *Psychological Review*, 82, 1-25.
- Krosnick, J.A., & Alwin, D.F. (1988). A test of the form-resistant correlation hypothesis. *Public Opinion Quarterly*, 52, 526-538.
- Kuhl, J. (1987). Action control: The maintenance of motivational states. In F. Halisch & J. Kuhl (Eds.), *Motivation, intention, and volition* (pp. 279-291). New York: Springer.

- Langan-Fox, J. (1991). "Operant" and "respondent" measures of dispositions: Sex differences in the degree of independence between needs, values, and traits. *Journal of Research in Personality*, 25, 372-385.
- Lansky, M.R. (1987). Shame and domestic violence. In D.L. Nathanson (Ed.), *The many faces of shame* (pp. 335-362). New York: Guilford.
- Lansky, M.R. (1992). *Fathers who fail: Shame and psychopathology in the family system*. Hillsdale, NJ: Analytic Press.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Lecci, L., Okun, O., & Karoly, P. (1994). Life regrets and current goals as predictors of psychological adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 731-741.
- Leontjev, A.N. (1977). *Toiminta, tietoisuus ja persoonallisuus*. Helsinki: Kansankulttuuri.
- Levinson, D. (1978). *Seasons of a man's life*. New York: Knopf.
- Lewis, H. B. (1971). *Shame and guilt in neurosis*. New York: International Universities Press.
- Lewis, H.B. (1987). Shame and the narcissistic personality. In D.L. Nathanson (Ed.), *The many faces of shame* (pp. 93-132). New York: Guilford.
- Lewis, M. (1992). *Shame: The exposed self*. New York: Free Press.
- Lewis, M., Alessandri, S., & Sullivan, M.W. (1992). Differences in shame and pride as a function of children's gender and task difficulty. *Child Development*, 63, 630-638.
- Lindsay-Hartz, J. (1984). Contrasting experiences of shame and guilt. *American Behavioral Scientist*, 27, 689-704.
- Lindsay-Hartz, J., de Rivera, J., & Mascolo, M. (1995). Differentiating shame and guilt and their effects on motivation. In J.P. Tangney & K.W. Fischer (Eds.), *Self-conscious emotions: Shame, guilt, embarrassment, and pride* (pp. 274-300). New York: Guilford.
- Linville, P. (1985). Self-complexity and affective extremity: Don't put all of your eggs in one cognitive basket. *Social Cognition*, 3, 94-120.
- Little, B.R. (1983). Personal projects: A rationale and method for investigation. *Environment and Behavior*, 15, 273-309.

- Little, B. R. (1989). Personal project analysis: Trivial pursuits, magnificent obsessions, and the search for coherence. In D.M. Buss & N. Cantor (Eds.), *Personality psychology: Recent trends and emerging directions* (pp.15-31). New York: Springer.
- Little, B.R., Lecci, L., & Watkinson, B. (1992). Personality and personal projects: Big five and PAC units of analysis. *Journal of Personality*, 60, 501-525.
- Lynd, H.M. (1958). *On shame and the search for identity*. London: Routledge.
- Markus, H., & Nurius, P. (1986). Possible selves. *American Psychologist*, 41, 954-969.
- Markus, H., & Ruvolo, A. (1989). Possible selves: Personalized representations of goals. In L.A. Pervin (Ed.), *Goal concepts in personality and social psychology* (pp. 211-241). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Markus, H., & Wurf, E. (1987). The dynamic self-concept: A social psychological perspective. *Annual Review of Psychology*, 38, 299-337.
- Maslow, A.H. (1955). Deficiency motivation and growth motivation. In M.R. Jones (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation* (Vol. 3., pp. 1-30). Lincoln, NE: University of Nebraska Press.
- McClelland, D.C. (1980). Motive dispositions: The merits of operant and respondent measures. In L. Wheeler (Ed.), *Review of personality and social psychology* (Vol. 1, pp. 10-41). London: Sage.
- McClelland, D.C. (1985a). How motives, skills, and values determine, what people do. *American Psychologist*, 40, 812-825.
- McClelland, D.C. (1985b). *Human motivation*. Glenview, IL: Scott.
- McDougall, W. (1912). *An introduction to social psychology*. London: Methuen.
- McKeeman, D., & Karoly, P. (1991). Interpersonal and intrapsychic goal-related conflict reported by cigarette smokers, unaided quitters and relapsers. *Addictive Behavior*, 16, 543-548.
- Miller, G.A., Galanter, E., & Pribram, K. (1960). *Plans and the structure of behavior*. New York: Holt.
- Miller, R.S. (1995). Embarrassment and social behaviour. In J.P. Tangney & K.W. Fischer (Eds.), *Self-conscious emotions: Shame, guilt, embarrassment, and pride* (pp. 322-339). New York: Guilford.
- Mokros, H.B. (1995). Suicide and shame. *American Behavioral Scientist*, 38, 1091-1103.

- Morrison, A.P. (1987). The eye turned inward: Shame and the self. In D.L. Nathanson (Ed.), *The many faces of shame* (pp. 271-291). New York: Guilford.
- Morrison, A.P. (1989). *Shame: The underside of narcissism*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Murray, H. (1938). *Explorations in personality*. New York: Oxford University Press.
- Myllyniemi, R. (1998). Emootiot ja sosiaalinen käyttäytyminen. Teoksessa K. Helkama, R. Myllyniemi & K. Liebkind, *Johdatus sosiaalipsykologiaan* (ss. 164-176). Helsinki: Edita
- Nathanson, D.L. (Ed.) (1987a). *The many faces of shame*. New York: Guilford.
- Nathanson, D.L. (1987b). Shaming systems in couples, families, and institutions. In D.L. Nathanson (Ed.), *The many faces of shame* (pp. 246-270). New York: Guilford.
- Nurmi, J.-E. (1987). Age, sex, social class, and quality of family interaction as determinants of adolescents' future orientation: A developmental task interpretation. *Adolescence*, 22, 977-991.
- Nurmi, J.-E. (1989). Planning, motivation and evaluation in orientation to the future: A latent structure analysis. *Scandinavian Journal of Psychology*, 30, 64-71.
- Nurmi, J.-E. (1991). How do adolescent see their future? A review of the development of future orientation and planning. *Developmental Review*, 11, 1-59.
- Nurmi, J.-E. (1992). Age differences in adults' life goals, concerns, and their temporal extension: A life course approach to future-oriented motivation. *International Journal of Behavioral Development*, 15, 487-508.
- Nurmi, J.-E., Pulliainen, H., & Salmela-Aro, K. (1992). Age differences in adults' control beliefs related to goals and concerns. *Psychology and Aging*, 7, 194-196.
- Nuttin, J.R. (1984). Motivation, planning, and action: A relational theory of behavior dynamics. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Nuttin, J., & Lens, W. (1986). *Future time perspective and motivation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Oatley, K., & Jenkins, J.M. (1996). *Understanding emotions*. Cambridge, MA: Blackwell.
- Ogilvie, D.M. (1987). The undesired self: A neglected variable in personality research. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 379-385.
- Ortony, A., Clore, G. L., & Collins, A. (1988). *The cognitive structure of emotions*. Cambridge: Cambridge University Press.

- Oyserman, D., & Markus, H.R. (1990a). Possible selves and delinquency. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 112-125.
- Oyserman, D., & Markus, H.R. (1990b). Possible selves in balance: Implications for delinquency. *Journal of Social Issues*, 46, 141-157.
- Palys, T.S., & Little, B.R. (1983). Perceived life satisfaction and the organization of personal project systems. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 1221-1230.
- Pervin, L.A. (1989). Goal concepts in personality and social psychology: A historical perspective. In L.A. Pervin (Ed.), *Goal concepts in personality and social psychology* (pp. 1-17). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Poole, M.E., & Cooney, G.H. (1987). Orientations to the future: A comparison of adolescents in Australia and Singapore. *Journal of Youth and Adolescence*, 16, 129-151
- Puohiniemi, M. (1995). Values, consumer attitudes and behaviour: An application of Schwartz's value theory to the analysis of consumer behaviour and attitudes in two national samples. University of Helsinki. Social psychology research reports.
- Pyszczynski, T., & Greenberg, J. (1987). Self-regulatory perseverance and the depressive self-focusing style: A self-awareness theory of reactive depression. *Psychological Bulletin*, 102, 122-138.
- Rauste-von Wright, M., Niemi, P., & Nurmi, J.-E. (1984). *Arvojen empirisen tutkimuksen problematiikkaa*. Turun yliopisto. Psykologian tutkimuksia, nro. 72.
- Raven, J. (1988). Toward measures of high level competencies: A re-examination of McClelland's distinction between needs and values. *Human Relations*, 41, 281-294.
- Retzinger, S.M. (1995). Identifying shame and anger in discourse. *American Behavioral Scientist*, 38, 1104-1113.
- Rokeach, M. (1973). *The nature of human values*. New York: Free Press.
- Roseman, I.J., Wiest, C., & Swartz, T.S. (1994). Phenomenology, behaviors, and goals differentiate discrete emotions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 206-221.
- Rotter, J.B. (1982). Social learning theory. In N.T. Feather (Ed.), *Expectations and actions: Expectancy-value models in psychology* (pp. 241-260). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

- Ruehlman, L.S., & Wolchik, S.A. (1988). Personal goals and interpersonal support and hindrance as factors in psychological distress and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55, 293-301.
- Ryff, C.D. (1991). Possible selves in adulthood and old age: A tale of shifting horizons. *Psychology and Aging*, 6, 286-295.
- Salmela-Aro, K. (1992). Struggling with self: Personal projects of students seeking psychological counselling. *Scandinavian Journal of Psychology*, 33, 330-338.
- Salmela-Aro, K., & Nurmi, J.-E. (1995). Henkilökohtaiset projektit ja hyvinvointi: Kognitiivinen lähestymistapa motivaatioon. Teoksessa Räikkönen, K., & Nurmi, J.-E. (toim.), *Persoonallisuus, terveys ja hyvinvointi*. Acta Psychologica Fennica B / (Applied Psychology Monographs). Helsinki: Suomen Psykologinen Seura.
- Salmela-Aro, K., & Nurmi, J.-E. (1996). Depression and personal project appraisals: Causal relationships in a cross-lagged study. *Personality and Individual Differences*, 21, 373-381.
- Salmela-Aro, K., & Nurmi, J.-E. (1997a). Goal contents, well-being, and life context during transition to university: A longitudinal study. *International Journal of Behavioral Development*, 20, 471-491.
- Salmela-Aro, K., & Nurmi, J.-E. (1997b). Positive and negative self-related goals and subjective well-being: A prospective study. *Journal of Adult Development*, 4, 179-188.
- Scheff, T.J. (1990). *Microsociology: Discourse, emotion, and social structure*. Chicago: University of Chicago Press.
- Scheff, T.J. (1995a). Conflict in family systems: The role of shame. In J.P. Tangney & K.W. Fischer (Eds.), *Self-conscious emotions: Shame, guilt, embarrassment, and pride* (pp. 393-412). New York: Guilford.
- Scheff, T.J. (1995b). Shame and related emotions: An overview. *American Behavioral Scientist*, 38, 1053-1059.
- Scheier, M.F., & Carver, C.S. (1988). A model of behavioral self-regulation: Translating intention into action. *Advances in Experimental Social Psychology*, 21, 303-346.
- Schutz, P.A. (1991). Goals in self-directed behavior. *Educational Psychologist*, 26, 55-67.

- Schwartz, S.H. (1992). Universals in the content and structure of values: Theoretical advances and empirical tests in 20 countries. In M.P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 25, pp. 1-65). San Diego, CA: Academic Press.
- Schwartz, S.H. (1994). Are there universal aspects in the structure and contents of human values? *Journal of Social Issues*, 50(4), 19-45.
- Schwartz, S.H., & Bilsky, W. (1987). Toward a universal psychological structure of human values. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 550-562.
- Schwartz, S.H., & Bilsky, W. (1990). Toward a theory of the universal content and structure of values: Extensions and cross-cultural replications. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 878-891.
- Schwartz, S.H., & Sagiv, L. (1995). Identifying culture-specifics in the content and structure of values. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 26, 92-116.
- Seligman, M.E.P. (1992). *Optimistin käsikirja*. Keuruu: Otava.
- Serguskin, M. (1998). *Mielialan vaikutus henkilökohtaisiin projekteihin*. Jyväskylän yliopisto. Psykologian pro gradu –tutkielma.
- Shrum, L.J., & McCarty, J.A. (1992). Individual differences in differentiation in the rating of personal values: The role of private self-consciousness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18, 223-230.
- Suhonen, P. (1988). *Suomalaisten arvot ja politiikka*. Juva: WSOY.
- Tangney, J.P. (1990). Assessing individual differences in proneness to shame and guilt: Development of the self-conscious affect and attribution inventory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 102-111.
- Tangney, J.P. (1991). Moral affect: The good, the bad, and the ugly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 598-607.
- Tangney, J.P. (1992). Situational determinants of shame and guilt in young adulthood. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18, 199-206.
- Tangney, J.P. (1995). Shame and guilt in interpersonal relationships. In J.P. Tangney & K.W. Fischer (Eds.), *Self-conscious emotions: Shame, guilt, embarrassment, and pride* (pp. 114-141). New York: Guilford.
- Tangney, J.P. (1996a). Conceptual and methodological issues in the assessment of shame and guilt. *Behaviour Research and Therapy*, 34, 741-754.

- Tangney, J.P. (1996b). Recent advances in the empirical study of shame and guilt. *American Behavioral Scientist*, 38, 1132-1145.
- Tangney, J.P., Burgraff, S.A., & Wagner, P.E. (1995). Shame-proneness, guilt-proneness, and psychological symptoms. In J.P. Tangney & K.W. Fischer (Eds.), *Self-conscious emotions: Shame, guilt, embarrassment, and pride* (pp. 343-367). New York: Guilford.
- Tangney, J.P., Miller, R.S., Flicker, L., & Barlow, D.H. (1996). Are shame, guilt, and embarrassment distinct emotions? *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 1256-1269.
- Tangney, J.P., Wagner, P., Fletcher, C., & Gramzow, R. (1992). Shamed into anger? The relation of shame and guilt to anger and self-reported aggression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 669-675.
- Tangney, J.P., Wagner, P., & Gramzow, R. (1989). *The test of self-conscious affect*. Fairfax, VA: George Mason University.
- Tangney, J.P., Wagner, P., & Gramzow, R. (1992). Proneness to shame, proneness to guilt, and psychopathology. *Journal of Abnormal Psychology*, 101, 469-478.
- Tangney, J.P., Wagner, P.E., Hill-Barlow, D., Marschall, D.E., & Gramzow, R. (1996). Relation of shame and guilt to constructive versus destructive responses to anger across the lifespan. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 797-809.
- Tibbetts, S.G. (1997). Shame and rational choice in offending decisions. *Criminal Justice and Behavior*, 24, 234-255.
- Vallacher, R.R., & Wegner, D.M. (1989). Levels of personal agency: Individual variation in action identification. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 660-671.
- Verkasalo, M. (1996). *Values: Desired or desirable*. University of Helsinki. Department of Psychology, Research Reports, No.17.
- Wallbott, H.G., & Scherer, K.R. (1995). Cultural determinants in experiencing shame and guilt. In J.P. Tangney & K.W. Fischer (Eds.), *Self-conscious emotions: Shame, guilt, embarrassment, and pride* (pp. 465-487). New York: Guilford
- Weiner, B. (1985). An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological Review*, 92, 548-573.

- Weiner, B. (1986). *An attributional theory of motivation and emotion*. New York: Springer.
- Weiner, B. (1992). *Human motivation: Metaphors, theories and research*. Newbury Park, CA: Sage.
- Weinstein, M. (1969). Achievement motivation and risk preference. *Journal of Personality and Social Psychology*, 13, 153-172.
- Westen, D. (1985). *Self and society: Narcissism, collectivism, and the development of morals*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Westen, D. (1986). *Affect and motivation: Toward an integration of psychodynamic, cognitive and behavioral psychology* (authorized facsimile). Ann Arbor, Michigan: University Microfilms International.
- Westen, D. (1994). Toward an integrative model of affect regulation: Applications to social-psychological research. *Journal of Personality*, 62, 641-667.
- Westen, D. (1997). Towards a clinically and empirically sound theory of motivation. *International Journal of Psycho-Analysis*, 78, 521-548.
- Wicker, F.W., Payne, G.C., & Morgan, R.D. (1983). Participant descriptions of guilt and shame. *Motivation and Emotion*, 7, 25-39.
- Wicklund, R.A., & Eckert, M. (1992). *The self-knower: A hero under control*. New York: Plenum.
- Wicklund, R.A., & Gollwitzer, P.M. (1982). *Symbolic self-completion*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Wiener, N. (1948). *Cybernetics: Control and communication in the animal and the machine*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Wurmser, L. (1981). *The mask of shame*. Baltimore: Johns Hopkins University Press.

