

**Lapsuudessa ja nuoruudessa syntyneen häpeän tunteen
suhde yksilön elämänvalintoihin aikuisuudessa:
3 aikuisen kokemuksia häpeästä**

Laura Flemming ja Ilona Ojamaa
Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma
Kevätlukukausi 2023
Ohjausalan maisteriohjelma
Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Flemming, Laura & Ojamaa, Ilona. 2023. Lapsuudessa ja nuoruudessa syntyneen häpeän tunteen yhdistyminen yksilön elämänvalintoihin aikuisuudessa. 3 aikuisen kokemuksia häpeästä. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. 66 sivua.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää kolmen aikuisen kokemuksia siitä, miten lapsuudessa ja nuoruudessa koettu häpeän tunne on yhdistynyt heidän elämänvalintoihinsa aikuisuudessa (Tutkimuskysymys 3). Tutkimuksen tarkoituksena oli myös selvittää, miten tutkittavat ymmärtävät häpeän tunteen (Tutkimuskysymys 1) ja sitä, mistä se on syntynyt (Tutkimuskysymys 2). Häpeän tunne on universaali ilmiö, joka on verrattain vähän tutkittu aihe kasvatustieteessä ja ohjausalan tutkimuksissa.

Tutkimus toteutettiin laadullisena fenomenologisena tutkimuksena. Tutkittavana olivat kolme aikuista yksityistä henkilöä. Aineisto kerättiin ryhmäkeskustelumenetelmällä yhdistellen myös vapaan kirjoittamisen menetelmää, joka oli sovellus Career writing -metodista. Aineisto analysoitiin laadullisena sisällönanalyysina.

Ensimmäisen tutkimuskysymyksemme tulokset osoittivat, että häpeä on kivulias tunne ja se aktivoi ihmisen puolustusmekanismeja. Se saa ihmisen tarkkailemaan itseään korostetusti, ja häpeän tunne on todellisuutta voimakkaampi. Toisen tutkimuskysymyksemme merkittävin tulos taas oli, että häpeä syntyy aina vuorovaikutuksessa muihin ihmisiin, ympäröivään yhteiskuntaan ja kulttuuriin. Tutkimuksemme osoitti, että yksilöllisellä tasolla häpeän syntytekijöitä on kolmenlaisia, joita olivat *Häpeä henkilökohtaisista piirteistä*, *Häpeä ihmissuhteissa* ja *Ympäristön synnyttämä häpeä*. Kolmannen tutkimuskysymyksemme tulokset olivat, että häpeä kulkee ihmisen ajatuksissa läpi elämän, rajoittaen yksilön toimintaa. Toisaalta se voi myös saada ihmisen toimimaan vastareaktion syntymisen kautta, ihmisen pyrkiessä säilyttämään vallan itsellään.

Asiasanat: häpeä, elämänvalinta, Career writing, ryhmäkeskustelu

SISÄLTÖ

TIIVISTELMÄ	2
SISÄLTÖ	3
1 JOHDANTO	5
2 ELÄMÄN LÄPILEIKKAAVA HÄPEÄ	8
2.1 Häpeä osana ihmisyyttä	8
2.2 Häpeä sosiaalisena ja kulttuurisidonnaisena ilmiönä	11
2.3 Häpeän synty lapsuuden kasvuympäristössä	13
2.4 Häpeän yksilöllisyys	15
2.5 Häpeä osana yksilön tunne-elämää aikuisuudessa	16
3 TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	19
4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	20
4.1. Laadullinen lähestymistapa tutkimuksessamme	20
4.2 Fenomenologinen suuntaus häpeän tutkimisessa	22
4.3 Tutkimusaineiston hankinta: haastattelu ja Career writing	24
4.3.1 Aineistonkeruu urateorioiden viitekehyksessä	25
4.3.2 Aineistonkeruun eteneminen	29
4.4 Aineiston analyysi	33
5 TULOKSET	36
5.1 Tutkittavien kokemuksia häpeän tunteesta	36
5.2 Häpeän synty yksilön ja ympäristön odotusten ristipaineessa	39
5.2.1 Häpeä yhteiskunnallisessa kontekstissa	39
5.2.2 Häpeän synty yksilöllisellä tasolla	42
5.3 Häpeä suhteessa yksilön toimintaan ja elämänvalintoihin	44

6	TUTKIMUKSEMME JOHTOPÄÄTÖKSET HÄPEÄN ROOLISTA IHMISEN KANSSAKULKIJANA	47
7	TUTKIMUKSEN KRIITTINEN TARKASTELU	52
	7.1 Eettiset ratkaisut	52
	6.2 Luotettavuus	58
	6.3 Pohdinta	63
	LÄHTEET	70
	LIITTEET	74

1 JOHDANTO

“Jokainen meistä rakentaa itselleen laatikon. Laatikon koko kertoo, mikä on meille sallittua ja mikä ei. Kuinka kovaa on oookoo nauraa tai saako kadulla kävellessään hyräillä. Onko väärän asian sanominen väärällä hetkellä hassu sattumus vai kuolettava emämoka. Laatikko kertoo meille, millaisiin vaatteisiin pukeudumme ja mitä ajattelemme, kun katsomme peiliin. Se vaikuttaa siihen, minkä ammatin valitsemme ja millaisiin ihmissuhteisiin päädyimme. Ennen kaikkea laatikko määrittelee meille sen, mitä me ansaitsemme ja mikä on meille elämässä mahdollista. – – Laatikko saa meidät salailemaan asioita – laatikko ei rakasta mitään yhtä paljon kuin salaisuuksia ja vaikenemistä. Laatikon nimi on häpeä”. (Kolu, 2020, Korkeintaan vähän väsynyt.)

Edellä esitelty sitaatti Eeva Kolun teoksesta kuvastaa hyvin häpeän luonteen ydintä. Häpeä on jokaiselle tuttu tunne, sillä se on keskeinen osa ihmisyyttä. Valitsimme tutkimuksemme aiheeksi häpeän, sillä olemme molemmat pohtineet sen moninaisuutta ja roolia ihmisen elämässä jo pidempään. Meidän molempien aikaisempi koulutuksellinen tausta on varhaiskasvatuksessa, ja tästä syystä ymmärrämme, miten suuri merkitys lapsuuden kiintymyssuhteilla ja kasvuympäristöllä on yksilön tunne-elämään. Thompson (1999) toteaaakin, että lapsuuden kiintymyssuhteet vaikuttavat merkittävästi yksilön elämään ja sosiaalisiin suhteisiin myös aikuisuudessa, sillä lapsuudessa opitut käyttäytymismallit ovat suhteellisen pysyviä. Päädyimme tekemään tutkimusta yhdessä, sillä huomasimme aikaisemmin tekemiemme kandidaatin tutkielmien aiheiden ja näin ollen kiinnostuksemme kohteiden olevan hyvin lähellä toisiaan. Laura tutki aikaisemmin häpeää kasvatuskulttuurin muutoksen näkökulmasta, kun taas Ilona tutki kandidaatin tutkielmassaan varhaiskasvatuksen opettajien käsityksiä itsetunnosta ja itsetunnon kehityksen tukemisesta.

Tutkimme tässä pro gradu-tutkielmassa lapsuudessa ja nuoruudessa koettua häpeän tunnetta suhteessa yksilön elämänvalintoihin. Tutkimuksessamme haluamme selvittää, miten tutkittavat ymmärtävät häpeän tunteen ja mistä häpeän tunne on syntynyt. Haluamme myös selvittää, miten häpeä on

linkittynyt tutkittavien elämäkokemuksiin ja minkälaisissa valinnoissa häpeän tunne on ohjannut valintoja. Lähestymme aihetta esittelemällä ensin tutkimuksemme teoreettisen viitekehyksen eli häpeän aikaisempia tutkimuksia. Tämän jälkeen avaamme tarkemmin tutkimustehtävämme sekä siihen liittyvät kolme tutkimuskysymystämme. Tästä siirrymme aineiston keruun ja menetelmäkuvauksen kautta esittelemään tutkimuksemme tuloksia. Lopuksi pohdimme vielä tutkimuksemme luotettavuutta ja eettisyyttä sekä meitä kiinnostavia jatkotutkimusaiheita häpeän tutkimuskentällä.

Häpeä on mielestämme tärkeä aihe, koska se koskettaa universaalisesti kaikkia ihmisiä. Kaikissa kulttuureissa koetaan häpeää, ja riippumatta ympäröivästä kulttuurista ja yhteiskunnasta, häpeän kokemuksissa on paljon yhtäläisyyksiä. Kaikilla ihmisillä on lapsuuden häpeän kokemuksia, jotka vaikuttavat yksilön elämään aina vanhuuteen asti. Kuitenkin se, miten häpeä koetaan, on yksilökohtaista eli häpeän kokemus on samalla hyvin henkilökohtainen. Häpeä on meille molemmille henkilökohtaisella tasolla tärkeä aihe, sillä myös meillä on menneisyydessämme omia häpeän kokemuksia. Ennen gradun aloittamista pohdimme yhdessä paljon sitä, miten lujassa häpeän tuntemukset meissä ovat ja miten ne ohjaavat joskus aikuisuudessakin valintojamme ja päätöksentekoamme. Häpeässä meitä kiinnostaa myös sen laaja-alaisuus ja ristiriitaisuus. Meistä on kiinnostavaa, miten häpeä siirtyy sekä kasvatuksessa sukupolvelta toiselle, mutta myös se, miten ympäröivä kulttuuri synnyttää häpeää.

Mielestämme häpeää on tärkeää tutkia ohjauksen kentällä, koska näemme, että ohjaajana meidän on tärkeää pyrkiä tunnistamaan esimerkiksi ohjaustilanteissa ohjattavan häpeän kokemukset ja niiden vaikutukset yksilön valintoihin. Ohjaajalla on siis suuri valta ja vastuu aiheen käsittelemisessä. Myös ammattikasvattajana meidän on tärkeää ymmärtää häpeän taustat siitä syystä, ettemme itse aiheuta ohjattavissa häpeän kokemuksia, vaan parhaimmillaan pystymme auttamaan ohjattavaa katkaisemaan oman häpeän kierteensä.

Häpeää ei ole myöskään tutkittu aikaisemmin ohjauksen kentällä, joten myös tästä syystä näemme aiheen tärkeänä.

Vaikka tutkimuksemme painottuu yksilön kokemukseen eikä ohjaajan näkemykseen häpeästä, ohjausalan opiskelijoina tarkastelemme kuitenkin myös häpeää tietynlaisten ohjauksellisten silmälasien läpi. Jo tutkimuksen suunnitteluvaiheesta asti olemme katsoneet häpeää erityisesti yhden ohjauksen teorian kautta, ja se on ohjannut ajatuksiamme ja havaintojamme myös tätä tutkimusta tehdessä. Käytimme teorian visuaalista mallinnosta myös yhtenä tutkimustilanteen virittävistä tehtävistä. Tämä teoria on Wendy Pattonin ja Mary McMahonin kehittämä Systems Theory Framework of Career Development (2006). Esittelemme teorian sekä perustelumme sen käyttämiseen analyttisenä työkaluna osana häpeätutkimusta myöhemmin tutkimuksen metodologia-osiossa. Ennen metodologista viitekehystä esittelemme seuraavassa luvussa varsinaisen teoreettisen viitekehysten, joka muodostuu häpeää koskevasta teoreettisesta ja tutkimuksellisesta keskustelusta.

2 ELÄMÄN LÄPILEIKKAAVA HÄPEÄ

Tässä luvussa esittelemme tutkijoiden ja aiheen asiantuntijoiden näkemyksiä häpeästä käsitteenä ja ilmiönä. Teoreettinen viitekehysemme koostuu eri tieteenalojen näkemyksistä, ja häpeää käsitellään tulevissa alaluvuissa muun muassa kasvatustieteen, psykologian, teologian, yhteiskuntatieteiden ja sosiologian näkökulmasta. Tieteenalasta riippumatta, tutkijoiden näkemysten häpeästä, sen synnystä ja vaikutuksista ihmisen tunne-elämään voidaan todeta olevan hyvin samankaltaisia, eikä eri tieteenalojen näkemyksiä ole tästä syystä korostettu tai eroteltu tekstissä toisistaan.

Tutkimuksemme tärkeimpänä teoreettisen ajattelun muodostajana näemme kuitenkin häpeän tutkija Ben Malisen esittämät teoriat ja aikaisemmat tutkimukset. Mielestämme Malinen on erityisesti suomalaisessa kulttuurissa esiintyvän häpeän keskeisimpiä asiantuntijoita, ja hän on väitellyt häpeästä Helsingin yliopistossa sekä kirjoittanut tutkimustensa pohjalta kaksi teosta: *Elämää kahlitseva häpeä* (2010) ja *Häpeän monet kasvot* (2012).

Olemme käyttäneet tutkimuksemme teoreettisen viitekehysten muodostamiseen sekä suomalaista että ulkomaista tutkimustietoa. Tiedostamme häpeän olevan kuitenkin vahvasti kulttuurisidonnainen ilmiö ja tästä syystä ulkomaista tutkimustietoa on tärkeää pohtia myös kriittisesti siitä näkökulmasta, onko se suoraan sellaisenaan siirrettävissä suomalaiseen kulttuuriin. Näemme kuitenkin tärkeänä tarkastella häpeää universaalisesti esiintyvänä ilmiönä, jolloin myös ulkomaista tutkimustietoa esitellään tässä luvussa monipuolisesti, yhdessä suomalaisen tutkimustiedon kanssa.

2.1 Häpeä osana ihmisyyttä

Häpeä on psykobiologinen, tuskallinen affektireaktio, joka herää usein äkillisesti tilanteissa, joissa ihminen joutuu nöyryytyksen tai halveksunnan kohteeksi, ja joissa ihmisen itsetuntoa loukataan (Reenkola, 2016, s. 12).

Häpeälle on tyypillistä, että se ilmestyy yllättäen myönteisten tunteiden keskelle “sammuttaen ilon ja onnen kokemukset” (Malinen, 2012, s. 12). Häpeä on osa ihmisen syvintä olemusta ja se muovaa ihmisen identiteettiä sekä hänen ymmärrystä itsestään (Kainulainen & Parente-Capkova, 2011, s. 8). Häpeä onkin yksi ihmisen itsetietoisuuteen linkittyvistä tunteista (eng. *self-conscious emotion*) (Fischer & Tangney, 1995, s. 115), ja se saa kokijansa tuntemaan itsensä pieneksi, arvottomaksi ja voimattomaksi (Fischer & Tangney, 1995, s. 117; de Hooge, Breugelmans, Wagemans & Zeelenberg, 2018, s. 2). Häpeä ilmenee tunteena siitä, ettei kelpaa muille, ja tästä syystä häpeää kokeva ihminen haluaa piiloutua tilanteissa, joissa hänen arvottomuutensa on vaarassa paljastua (Kettunen, 2014, s. 11–12). Kivuliasta häpeästä tekee kuitenkin juuri se, että piiloutumisyrityksistä huolimatta, se saa kokijansa tuntemaan itsensä paljastetuksi (Fischer & Tangney, 1995, s. 118).

Häpeä on luonnollinen tunne, eikä se sellaisenaan uhkaa olemassaoloamme, vaan ongelmat syntyvät vasta sen kieltämisestä ja torjumisesta. Tarvitsemme häpeää tietyissä määrin, koska oikein ymmärrettynä häpeän viesti mahdollistaa meitä kasvamaan ihmisinä kohti tasapainoisempaa elämää. (Malinen, 2012, s. 87–88.) Häpeä on sidoksissa myös ihmisen moraaliseen käyttäytymiseen: häpeän tunne syntyy, kun yksilö toimii oman moraalinsa tai ihanteidensa vastaisesti (Fischer & Tangney, 1995, s. 114; Kettunen, 2014, s. 16). Näin häpeä myös auttaa meitä tiedostamaan rajamme ja harkitsemaan toimiamme ennen niihin ryhtymistä (Malinen, 2012, s. 87–88).

Häpeä ja syyllisyys ovat hyvin lähellä toisiaan, ja niiden erottaminen toisistaan on hankalaa, sillä niiden molempien rooli yksilön tunne-elämässä on moraalisen käyttäytymisen säätelyminen (Fischer & Tangney, 1995, s. 115). Niiden ero ilmenee kuitenkin siinä, että syyllisyys kohdistuu tekoon, ja se kertoo meille, kun olemme tehneet jotakin väärää. Häpeä taas kohdistuu itseen kokonaisvaltaisemmin: se leimaa itsen huonoksi teosta riippumatta ja sen taustalla olevia syitä on vaikeampi tunnistaa. (Kainulainen & Parente-Capkova, 2011, s. 10; Kettunen, 2014, 21–22; Lidman, 2011, s. 43.) Häpeää ja syyllisyyttä

tunnetaan usein samanaikaisesti. Syyllisyys herää näistä tunteista ensin, kun ihminen kokee tehneensä väärin. Tunne muuttuu helposti häpeäksi, kun ihminen ei voi vaikuttaa tilanteeseen, ja näin ollen hän leimaa itsensä kokonaisuudessaan epäonnistuneeksi ja riittämättömäksi. (Malinen, 2010b, s. 12.)

Häpeän tunne on syyllisyyden lisäksi vahvasti kytköksissä muihin tunteisiin, kuten vihaan, inhoon ja ahdistukseen, ja nämä tunteet voivat helposti sekoittua keskenään (Gilbert, 2004, s. 132). Häpeä voi oireilla esiintymisjännityksenä, ahdistuksena, masennuksena ja paniikkikohtauksina. Se ilmenee usein myös ruumiillisesti punastumisena ja motorisena kömpelyytenä. (Reenkola, 2016, s. 12-13.) Myös häpeä ja pelko kulkevat usein käsi kädessä. Pelko estää ihmistä tavoittelemasta toivomiaan asioita ja elämään rohkeasti oman näköistä elämää. Pettymys toivotun elämän elämättömyydestä taas vahvistaa yksilön kokemusta omasta arvottomuudestaan ja pystymättömyydestään. (Kettunen, 2014, s. 69.)

Reenkolan (2016, s. 12) mukaan häpeä voi olla sisäsyntyistä tai ulkosyntyistä. Sisäsyntyinen häpeä on vahvasti yhteydessä ihanteisiin. Kun ihminen paljastuu omien ihanteidensa vastaiseksi, kuten riippuvaiseksi tai osaamattomaksi, hän kokee häpeää itsestään. Sisäinen häpeä myös ennaltaehkäisee julkista nöyryytystä, synnyttämällä ihmisessä pelon ja ahdistuksen vaarasta joutua nöyryytetyksi. Ulkoinen häpeä syntyy taas reaktiona muiden ihmisten nöyryytyksen kohteeksi joutumiselle, mutta se voi myös laukaista sisäsyntyisen häpeän kehityksen. (Reenkola, 2016, s. 12-13.) Yksilöt, jotka kokevat sisäsyntyistä häpeää, ovat tyypillisemmin itsekriittisiä, tuomitsevia ja itseensä keskittyviä. Tämä voi johtaa jopa itseinhon ja haluun muuttaa itseään. Ulkoista häpeää kokevat yksilöt taas ovat keskittyneempiä siihen, minkälaisena he näyttäytyvät muiden ihmisen silmissä. He saattavat tarkkailla muiden reaktioita, ilmeitä sekä eleitä ja tämä usein johtaa yksilön päätelmiin siitä, mitä muut ajattelevat hänestä. (Gilbert, 2004, 133.)

Häpeä itsessään on universaali tunne, mutta häpeän tulkinnat, se mitä hävetään ja miten, vaihtelevat eri kulttuureissa ja kulttuurien sisällä (Kainulainen & Parente-Capkova, 2011, s. 7; Lidman, 2011, s. 18). Tutkijat ovat havainneet, että samat kasvatustavat vaikuttavat eri kulttuureissa lapsiin eri tavoin (Malinen, 2010b, s. 19). Kulttuurin arvot ja asenteet määrittävät sitä, mitkä tunteet ovat sopivia, mitä tunteita ihminen saa ilmaista sekä ylittää sitä, mitä tunteita ihminen saa tuntea, jotta häntä ei tarvitsisi hävetä (Keltikangas-Järvinen, 2000, s. 153; Lidman, 2011, s. 18; Malinen, 2010b, s. 19). Häpeän kokemus vaihtelee lisäksi saman kulttuurin sisällä, sillä sukujen ja perheiden arvoilla ja perinteillä on suuri vaikutus häpeän kokemukseen (Lidman, 2011, s. 19; Malinen, 2010b, s. 20–21). Ihmisen omat arvot ja asenteet ovat aina tiiviissä vuorovaikutuksessa ympäröivään yhteiskuntaan ja kulttuuriin, ja ne myös muokkaavat toisiaan kehämäisesti (Reenkola, 2016, s. 27). Seuraavassa alaluvussa paneudumme vielä tarkemmin häpeään sosiaalisena tunteena.

2.2 Häpeä sosiaalisena ja kulttuurisidonnaisena ilmiönä

Tutkimukset ovat osoittaneet, että häpeää koetaan kaikkein todennäköisimmin sosiaalisissa tilanteissa, suhteessa toisiin ihmisiin (Fischer & Tangney, 1995, s. 114). Koemme häpeää ensisijaisesti siksi, että pelkäämme muiden reaktioita ja haemme yhteisön hyväksyntää. Häpeä joko liittyy yksilön ryhmään tai erottaa hänet siitä. (Lahikainen, Punamäki & Tamminen, 2008, s. 41; Lidman, 2011, s. 25, 32.) Häpeä on sosiaalinen tunne, koska se on yhteydessä yhteisöissä vallitseviin sosiaalisiin hierarkioihin ja valtakäsityksiin (Kainulainen & Parente-Capkova, 2011, s. 10; Lidman, 2011, s. 31). De Hoogen ja kollegoiden (2018, s. 2) mukaan häpeä liittyy sosiaalisessa kontekstissa yleensä tilanteisiin, joissa ihminen epäonnistuu tai rikkoo yhteisön sosiaalisia ja moraalisia normeja. Kunnia ja häpeä kulkevat yhteisöissä käsi kädessä. Yksilö voi saada osansa yhteisön kunniaa ja tuottaa itse kunniaa yhteisölle. Vastaavasti yksilö voi omalla teollaan tahrata koko yhteisön kunnian ja häpäistä yhteisönsä. Tällainen käsitys esiintyi esimerkiksi esikristillisessä, läntisessä kulttuuriperinteessä, ja sitä esiintyy edelleen vahvasti osassa kulttuureista. (Lidman, 2011, s. 31–32.)

Voimakasta häpeää kokeva ihminen kaipaa muiden arvostusta, mutta peittää häpeän vuoksi omat tunteensa. Hän kokee olevansa haavoittuva ja jatkuvasti muiden tarkkailun kohteena. (Lidman, 2011, s. 41.) Näin ihminen saattaa alkaa vältellä sosiaalisia tilanteita välttääkseen häpeän tunteen syntymisen. Samalla ihminen kuitenkin estää itseltään mahdollisuuden korjaaviin kokemuksiin hyväksyvistä vastavuoroisuudesta. (Kettunen, 2014, s. 71.) Toistuva kielteisten tunteiden kätkeminen johtaa itsearvostuksen puutteeseen ja sosiaalisiin lukkoihin (Lidman, 2011, s. 190), ja sosiaalisista tilanteista vetäytyminen pahimmillaan syrjäytymisen kierteen syntymiseen (Kettunen, 2014, s. 29). Yksilön lähipiirillä, kuten sukulaisilla, ystävillä ja opettajilla, onkin suuri vaikutus siihen, kuinka kelpaavana ja riittävänä ihminen itsensä kokee (Malinen, 2010b, s. 41).

Suomalaisessa kulttuurissa häpeällä on täysin oma ulottuvuutensa, sillä kätkettyä häpeää koetaan Suomessa enemmän moniin muihin maihin verrattuna (Malinen, 2010b, s. 20). Suomalaista tunteiden ilmaisua leimaa yleensä itsensä hillitseminen sekä tunteiden piilottaminen syvälle, muilta näkymättömiin (Keltikangas-Järvinen, 2000, s. 155). Tämä tulee esille erityisesti omaa perhettä koskevissa asioissa, sillä perheen sisäiset ongelmat on totuttu salaamaan ulkopuolisilta, luomalla samalla kuvaa perheestä, jolla menee "kaikin puolin mukavasti" (Keltikangas-Järvinen, 2000, s. 155; Malinen, 2012, s. 33). Suomalaiset tutkimukset osoittavat välttämishakuisen kiintymyssuhteen tyypilliseksi erityisesti suomalaisille miehille. Tämä tarkoittaa, että suomalaiset ovat oppineet pidättelemään rakkauden ja hellyyden osoituksiaan sekä pitämään vaikeita tunteita lähinnä omana tietonaan. (Lahikainen ym., 2008, s. 124.)

Yksi syy suomalaisten puhumattomuuteen ja tunteiden salaamiseen saattaa olla sota-aika (1939-1944), joka jätti kulttuuriimme syvät jäljet. Talvi- ja jatkosodasta puhutaan maassamme yleensä sankaritarinoiden kautta. Syynä tähän saattaa olla se, että sankaritarinoiden kautta sodan tuomien menetysten ja tappion aiheuttamaa häpeää oli helpompi torjua. Tämä torjuttu häpeä on kuitenkin

vaikuttanut meihin suomalaisiin monin eri tavoin, sillä sota-ajan lapset ja vielä heidänkin lapsensa joutuivat kärsimään vahvasti sodan aiheuttamista traumaista. Tämän myötä sota-aika leimaa vielä tämänkin päivän aikuisten häpeän kokemuksia. (Malinen, 2010b, s. 19–20.)

Yhteiskunnan modernisaation myötä myös häpeä ilmiönä on muuttunut: esimerkiksi yhteiskunnan teknologisoituminen ja kaupallistuminen ovat tuoneet suomalaiseen kulttuuriin uusia häpeää tuottavia tekijöitä (Lahikainen ym., 2008, s. 121). Nykypäivän lapsi joutuu esimerkiksi median tuottaman sisällön kautta jatkuvasti vertaamaan itseään muihin, ja häpeän tunnetta tuottava tekijä saattaa liittyä omaan ulkonäköön. Kehohäpeä nousee tällöin oman ulkonäön ja ideaalisen, tavoitellun ulkonäön välisestä ristiriidasta. (Lahikainen ym., 2008, s. 42; Malinen, 2012, s. 35.) Lahikainen ja kollegat (2008, s. 42) pohtivat myös, että nykykulttuurissamme, jossa ”kaikki on näytetty ja kulttuurisesti häpäisty”, tunnustetaan normiksi ennemmin häpeämättömyys. Tämä kuitenkin lisää häpeää entisestään, sillä kun yksilön oma todellisuus ja omat rajat ovat ristiriidassa kulttuurin esittämän häpeämättömyyden kanssa, yksilö tuntee häpeää omasta poikkeavuudestaan (Lahikainen ym., 2008, s. 42).

2.3 Häpeän synty lapsuuden kasvuympäristössä

Häpeän tunteita on usein vaikea tunnistaa ja analysoida, koska ne ovat niin syvällä käytösmaalleissa, joihin meidät on kasvatettu (Lidman, 2011, s. 19). Häpeän kehitys alkaa jo varhaislapsuudesta, lapsen muodostaessa kiintymyssuhteita vanhempiinsa (Lahikainen ym., 2008, s. 41; Malinen, 2012, s. 11), ja kaikkein merkittävimmät häpeän kokemukset sijoittuvatkin yleensä varhaislapsuuteen, ihmisen ensimmäisiin elinvuosiin (Malinen, 2012, s. 12). Koska lapsi ilmaisee kaipuutaan läheisyyteen ja vastavuoroisuuteen koko olemuksellaan, myös tarpeeseen saatu myönteinen tai kielteinen vastaus tuntuu lapsessa kokonaisvaltaisesti, aiheuttaen joko hyväksyntää tai häpeää. Tämä on syy siihen, miksi häpeä tuntuu kokonaisvaltaisesti koko olemuksessamme myös aikuisuudessa. (Kettunen, 2014, s. 19.) Käsitteellä ”varhainen häpeä” tarkoitetaan vauvan pettymystä vastavuoroisuuden tavoittelun

epäonnistumisesta (Reenkola, 2016, s. 31). Vauvalle katsekontakti ensisijaiseen hoitajaansa merkitsee paljon, ja jos hänen katseeseensa ei vastata, vauva pettyy ja alkaa tuntea häpeää. Varhaisissa häpeän kokemuksissa tunnetta oleellisempaa on kuitenkin se, jääkö lapsi yksin tunteen kanssa vai pystyykö hän aikuisen avulla pääsemään sen yli. (Malinen, 2012, s. 13–14.) Tästä syystä vanhempien on oltava läsnä myös tunnetasolla, autettava lasta käsittelemään tunteitaan ja ymmärrettävä hänen yksilöllisiä tarpeitaan (Malinen, 2010b, s. 28).

Eri tieteenalat katsovat häpeää ja sen syntyä hieman eri tavoin. Kehityspsykologinen näkökulma häpeään on, että häpeä kehittyy tunteista viimeisenä yhdessä syyllisyyden kanssa, lapsen ollessa noin nelivuotias. Vasta tällöin lapsi alkaa tiedostaa oman moraalinsa olemassaolon ja arvioida sen kautta omaa sekä ympärillä olevien ihmisten käytöstä. (Kettunen, 2014, s. 16, 18.) Häpeä syntyy lapsuudessa osana sosialisatioprosessia, jolloin lapsen moraalikäsitteeseen vaikuttavat esimerkiksi vanhempien, suvun ja opettajien arvot sekä kulttuuritausta (Fischer & Tangney, 1995, s. 114).

Häpeän kierre syntyy, kun torjuntaa kokenut lapsi oppii, että saadakseen vanhempiansa huomion hänen on vastattava vanhempien odotuksiin, oltava heidän toiveidensa kaltainen. Näin ollen saadakseen osakseen rakkautta, lapsi alkaa vähitellen kieltää ja piilottaa omat tarpeensa ja toiveensa, eläen muita varten. (Malinen, 2010b, s. 123.) Malisen (2010a, s. 160) mukaan häpeän syntyyn vaikuttavat tekijät on jaettavissa kolmeen luokkaan: lapseen liittyviin tekijöihin, vanhempiin liittyviin tekijöihin sekä ympäristötekijöihin. Lapseen liittyviksi yksilöllisiksi tekijöiksi katotaan esimerkiksi perimä ja temperamentti, persoonallisuus, itsetunto ja kiintymyssuhteet. Vanhempiin liittyviä tekijöitä taas ovat vanhemman läsnäolon määrä, vanhemman itsetunto ja häpeä, kasvatustyyli, taipumus alkoholin ja huumeiden käyttöön, sairaudet sekä kuolema. Ympäristötekijöiksi taas katsotaan laajemmin lasta ympäröivä kulttuuri, muut läheiset ihmiset kuten sisarukset, suku ja ystävät sekä perheen taloudellinen tausta. (Malinen, 2010a, s. 160.)

2.4 Häpeän yksilöllisyys

Vaikka häpeällä onkin vahva sosiaalinen ulottuvuutensa, yksilöt kohtaavat ja käsittelevät häpeäänsä hyvin eri tavoin. Ulkoa tulevien vaikutteiden lisäksi jo edellä mainitut yksilölliset tekijät, kuten lapsen persoonallisuus, terveydentila, sosiaalinen tausta, kasvatustapa sekä lapsuuden ja nuoruuden kokemukset vaikuttavat siihen, millaisena yksilö häpeän kokee ja miten hän pystyy vastaanottamaan rakkautta ja huolenpitoa. (Lidman, 2011, s. 39; Malinen, 2010b, s. 22.) Jollekin yhdestä häpeän kokemuksesta voi tulla koko elämään vaikuttava taakka, kun taas toiselle sama kokemus ei aiheuta mainittavaa traumaa (Lidman, 2011, s. 39; Malinen, 2010b, s. 31).

Malisen (2010b, s. 31–32) mukaan aikaisemmat tutkimukset ovat osoittaneet häpeän kokemusten yksilöllisten erojen liittyvän ihmisen geneettiseen perimään. Perimä yhdessä yksilöllisen temperamentin kanssa muodostaa kehykset sille, kuinka yksilö sisäistää kokemansa häpeän ja miten hän reagoi kokemaansa nöyryytykseen (Malinen, 2010b, s. 31–32). Terve itsetunto suojaa häpeältä ja se auttaa kääntämään normaaliin elämään kuuluvat häpeän kokemukset yksilön vahvuudeksi. Jatkuva häpeän tunne taas vaikuttaa itsetuntoon kielteisesti ja johtaa pahimmillaan syrjäytymisen kierteeseen. (Lidman, 2011, s. 42.)

Malinen on lisäksi lanseerannut aiheen tutkimuskentälle käsitteen *elämää kahlitseva häpeä* (2010b; 2012), joka syntyy, kun häpeän tunne kasvaa niin voimakkaaksi, että se alkaa ohjata ihmisen elämää. Se on usein seurausta toistuvista, voimakkaista häpeän kokemuksista, jota ihminen ei ole osannut käsitellä. (Malinen, 2012, s. 12, 16.) Malisen (2010b, s. 34) mukaan tunneherkät ihmiset kokevat kahlitsevaa häpeää muita helpommin. Tällaiset ihmiset pohtivat usein jo lapsuudesta lähtien paljon sitä, mitä muut heistä ajattelevat ja hakevat vertaistensa hyväksyntää. (Malinen, 2010b, s. 34.) Elämää kahlitsevan häpeän seurauksia myöhemmin aikuisuudessa ovat esimerkiksi oman tunne-elämän ja ulkokuoren hallinnan tarve. Ihminen saattaa pyrkiä

piilottamaan todellisen, häpeällisen minänsä, joka on pelokas, herkkä ja epävarma, esittäen ulospäin muille ihmisille iloista ja itsevarmaa, elämässä menestyvää ihmistä. Aito minä saattaa olla jopa niin syvälle piilotettu, ettei enää edes ihminen itse tunnista sen olemassaoloa. (Malinen, 2010b, s. 115–116.) Enemmän käsittelemättömän häpeän vaikutuksista aikuisen tunne-elämään kerrotaan seuraavassa luvussa.

2.5 Häpeä osana yksilön tunne-elämää aikuisuudessa

Omat lapsuuden kokemuksemme sekä kohtaamamme häpeän tunteet muokkaavat itsetuntoamme, ja vaikuttavat vahvasti myös aikuisiän ihmissuhteisiin ja tunne-elämään (Malinen, 2010a, s. 175; Malinen, 2010b, s. 44). Kettusen (2014, s. 21–22) sekä Lidmanin (2011, s. 269) mukaan voimakas häpeä on ikävä riesa, sillä se laskee yksilön itsetuntoa, ja tällöin epävarmuuden tunteet saattavat vaikuttaa myös yksilön kykyyn luoda ja pitää yllä sosiaalisia suhteita. Lapsuuden häpeän kokemukset saavat ihmisen varuilleen, ja ihminen oppii kontrolloimaan omaa käytöstään ja tunteitaan, ettei häpeä pääsisi yllättämään. Tällöin ihminen alkaa myös käyttää voimavaroistaan suuren osan oman ja toisten käyttäytymisen analysoimiseen sekä jopa toisten ihmisten miellyttämiseen omien tarpeidensa kieltämisen kustannuksella. (Malinen, 2010a, s. 175–176; Malinen, 2010b, s. 107.) Häpeän tunteen välttely saattaa johtaa myös siihen, että yksilö pyrkii korvaamaan häpeän tunteen toisella tunteella (*emotion replacement*). Tämän seurauksena yksilön saattaa ajan myötä olla yhä haastavampaa tunnistaa todellisia tunteitaan, ja näin hän kadottaa kosketuksen todelliseen minäänsä. (Malinen, 2010a, s. 175.)

Malinen esittää väitöskirjassaan (2010a, s. 63) myös Hamachekin (1978) toteaman väitteen siitä, että voimakas häpeä on usein yhteydessä perfektionismitaipumukseen, sillä “täydellisyyden tavoittelija eli perfektionisti on yleensä kasvanut koko elämänsä häpeän tunteiden kanssa”. Täydellisyyden tavoittelija pyrkii tasapainottamaan riittämättömyyden tunteitaan tavoittelemalla parasta suoritusta kaikilla elämän osa-alueilla, niin työelämässä kuin parisuhteessakin (Malinen, 2010b, s. 126). Täydellisyyden tavoittelija ei

kuitenkaan tunne tyydytystä onnistumisistaan, vaan ainaista häpeää epäonnistumisistaan. Myös täydellisyyden tavoittelu on yhteydessä hyväksynnän hakemiseen: perfektionisti ajattelee saavuttavansa muiden hyväksynnän, jos hän pinnistelee suorituksissaan vielä vähän kovemmin. (Malinen, 2010a, s. 63.) Perfektionismin lisäksi häpeä saattaa olla yhteydessä myös läheisriippuvuuteen. Täydellisyyden tavoittelu ja kontrolli näkyvät tarpeena kiinnittyä turvalliselta tuntuvaan ihmissuhteeseen. Whitfieldin (1991, s. 66–67) mukaan läheisriippuvuus on seurausta vahingollisesta kasvatusympäristöstä ja sen aiheuttamasta hylkäämisen pelosta ja häpeästä. (Malinen, 2010a, s. 168.)

Malisen (2010b, s. 168) mukaan tutkimukset ovat osoittaneet häpeän olevan yksi merkittävistä mielenterveysongelmien aiheuttajista. Varsinkin elämää kahlitseva häpeä saattaa aiheuttaa kokijalleen esimerkiksi masennusta, paniikkihäiriöitä ja pahimmillaan itsetuhoisuutta (Malinen, 2010b, s. 168). Lisäksi häpeä on vahvasti sidoksissa ihmisen kehoon ja kehonkuvaan. Usein häpeän kokemukset vääristävät kehonkuvaa esimerkiksi siten, että ihminen kokee olevansa lihava tai ruma. Häpeän aiheuttama vääristynyt kehonkuva on usein myös erilaisten syömishäiriöiden taustalla. Häpeä näkyy syömishäiriöissä voimakkaana itsekontrollina sekä pystymättömyytenä oman sairautensa tunnistamiseen ja tunnustamiseen. (Lidman, 2011, s. 101.)

Häpeällinen kehonkuva on usein yhteydessä myös seksuaalisuuteen liittyvään häpeään. Malisen (2010b, s. 138) mukaan seksuaalisuushäpeä kumpuaa lapsuuden kasvuympäristön suhtautumisesta seksiin ja seksuaalisuuteen, ja häpeä seuraa kantajaansa myös aikuisuuden intiimeihin suhteisiin. Jos esimerkiksi vanhempien puhe ja käytös viestii seksuaalisuuden sopimattomuudesta, lapsi oppii pitämään seksuaalisuutta häpeällisenä, ja hänen on aikuisuudessakin vaikea suhtautua siihen luonnollisesti ja vapautuneesti (Malinen, 2010b, s. 138).

Häpeästä kärsivä ihminen saattaa aikuisuudessa pyrkiä korjaamaan loukatuksi tulemisen kokemuksiaan heijastamalla vihaansa ulkopuolelle ja loukkaamalla toisia (Fischer & Tangney, 1995, s. 124, 393). Pahimmillaan häpeä yhdistettynä väkivallattomien selviytymiskeinojen hallitsemiseen voi johtaa jopa väkivaltaisiin tekoihin, häpeää kokevan ihmisen pyrkiessä pääsemään eroon ikävästä tunteestaan vihan kautta (Lockhart, 2014, s. 39). Muiden ihmisten syyttäminen omista häpeän tunteista saattaa olla merkki myös häpeän aiheuttamasta narsismista. Joskus esimerkiksi vanhempien antama malli heikkouksien piilottamisesta saattaa aikuisuudessa edetä jopa niin pitkälle, että pyrkiessään piilottamaan oman epätäydellisyytensä, ihminen ajattelee aidosti olevansa muita parempi, ja syyttää muita ihmisiä omista ongelmistaan. (Malinen, 2010b, s. 124.)

Häpeän tunteet vaikuttavat meihin kasvattajina, sillä tutkimusten mukaan ihmiset siirtävät tiedostamattaan omia ajattelutapojaan sekä kasvatustapojensa seuraavalle sukupolvelle (Lidman, 2011, s. 61; Malinen, 2010b, s. 62). Myös häpeän kokemukset siirtyvät tätä kautta seuraaville sukupolville. On todettu, että kasvattajat siirtävät tahtomattaankin seuraavalle sukupolvelle samoja hylkäämisen ja kaltoinkohtelun kokemuksia, joita he ovat itse kohdanneet, sillä käsittelemätön häpeä estää kasvattajaa toimimasta tavalla, jonka tietäisi hyväksi lapsen kehitykselle. "Vähätteleminen, mitätöinti, loukkaukset ja nöyryyttäminen nousevat häpeästä ja synnyttävät häpeää". Toisaalta kasvattajat, jotka tiedostavat omat häpeän kokemuksensa sekä niiden vaikutukset, pystyvät katkaisemaan tämän häpeäketjun. (Malinen, 2010b, s. 22, 63-64.)

3 TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tutkimuksemme tarkoituksena oli selvittää, miten miten yksilöt ymmärtävät ja määrittävät häpeän kokemuksen, ja mitkä tekijät vaikuttavat eri ihmisillä häpeän syntyyn. Lisäksi meitä kiinnosti tutkia sitä, miten lapsuudessa ja nuoruudessa koettu häpeä ohjaa yksilön toimintaa ja elämänvalintoja aikuisuudessa. Tutkimus toteutettiin fenomenologisena tutkimuksena, ja tutkittavana oli kolme aikuista. Keräsimme aineiston puolistrukturoituna avoimena ryhmäkeskusteluna ja Career writing -menetelmää soveltaen. Tutkittavat koottiin tutkijoiden omasta lähipiiristä. Tutkittavat eivät kuitenkaan tunteneet toisiaan entuudestaan.

Tutkimuskysymyksemme ovat:

1. Miten tutkittavat kokevat häpeän tunteen?
2. Mitkä tekijät vaikuttavat tutkittavien kokemusten mukaan häpeän syntyyn?
3. Miten häpeä on ohjannut tutkittavien toimintaa ja valintoja?

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tässä luvussa kerromme enemmän tutkimuksemme toteutuksen eri vaiheista. Aloitamme tutkimuksemme kuvailun laajemmasta menetelmäsuuntauksesta, kvalitatiivisesta eli laadullisesta tutkimuksesta. Tämän jälkeen etenemme kohti tarkempaa tutkimusstrategian kuvailua. Lisäksi kerromme tutkimusasetelmasta, aineistonkeruusta, tutkimusjoukosta ja analyysimenetelmistä.

4.1 Laadullinen lähestymistapa tutkimuksessamme

Tutkimuksemme lähestymistapa on kvalitatiivinen eli laadullinen. Jo valitessamme tutkimusaiheeksemme häpeän, meille oli selkeää, että tutkimussuuntauksemme tulisi olemaan laadullinen, vaikka aiheitamme toki voisi lähestyä myös kvantitatiivisesti. Mielestämme tutkimuksen tekemisessä yhden tutkimussuuntauksen arvostamista tai vastakohta-ajattelua oleellisempaa onkin kiinnittää huomiota niihin tekijöihin, joita molemmat suuntaukset pitävät tärkeinä. Näitä ovat esimerkiksi tutkijan pyrkimys objektiivisuuteen ja loogisuuteen sekä nojaaminen tutkimusaineistoon eli näyttöön (Alasuutari, 2012). Näihin olemmekin pyrkineet kiinnittämään huomiota läpi tutkimusprosessimme.

Alasuutarin (2012) mukaan laadullinen tutkimus ei tarjoa yleistettävää vastausta tutkimuskysymyksiin, vaan sillä pyritään ennemminkin tutkimaan pientä otosta tutkittavasta ilmiöstä. Tuosta otoksesta voidaan tehdä havainnot ja tarkasteluja sekä pyrkiä ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä. (Alasuutari, 2012.) Oman tutkimuksemme kannalta se tarkoittaa pyrkimystämme ymmärtää häpeää, sen kokemista ja syntymistä. Laadulliselle tutkimukselle ei myöskään löydy yksiselitteistä kriteeristöä, mutta yleisesti tunnistettuja ominaispiirteitä

on kuitenkin mahdollista eritellä (Juhila, 2022). Nostamme seuraavaksi esiin muutamia esimerkkejä, jotka osoittavat tutkimuksemme kvalitatiivisuuden.

Tutkimuksemme voidaan todeta olevan laadullinen, sillä aineistomme on kerätty laadullisia menetelmiä hyödyntäen, yhdistäen ryhmäkeskustelua ja tutkittavien kirjoittamia tekstejä. Usein laadullisessa tutkimuksessa aineisto on nimenomaan sellaisessa muodossa, jota ei voi muuttaa mitattavaan muotoon (Juhila, 2022). Tästä syystä emme esimerkiksi tee johtopäätöksiä siitä, kuinka monta kertaa tutkittavat henkilöt mainitsevat tietyn asian, vaan ennemminkin miten he puhuvat aiheesta. Lisäksi laadullisissa tutkimuksissa esiintyy usein niin kutsuttuja luonnollisia aineistoja, esimerkkinä tästä ovat haastatteluaineistot. Haastattelulla kerätyn aineiston katsotaan olevan luonnollinen siksi, että se on vuorovaikutustilanne, jolloin haastattelijan asema tutkimusaineistoon vaikuttavana tekijänä on luonnollisesti ilmeinen. (Juhila, 2022.) Tutkimuksemme tapauksessa näemme, että aineistomme on luonnollinen, mutta toki ymmärrämme myös tutkimusasetelman keinotekoisuuden. Tällä tarkoitamme sitä, että haastattelu on keinotekoinen tilanne, sillä se tuo yhteen ihmiset, jotka eivät muuten mitä luultavimmin tapaisi tai keskustelisi tutkimuksemme aiheesta keskenään.

Toiseksi tutkimuksemme laadullisuutta osoittaa tutkijoiden sitoutuminen mahdollisimman lähelle tutkittavaa aihetta (Juhila, 2022). Tutkimuksessamme se tarkoittaa sitä, että kohtaamme mahdollisimman aidosti tutkimukseen osallistuvat henkilöt ja heidän kokemuksensa. Usein välineinä aineiston lähelle pääsemisessä käytetäänkin juuri haastattelua tai (omaelämäkerrallisia) tekstejä. Lisäksi aiheen lähelle menemisellä tarkoitetaan myös tutkijan huomion kiinnittämistä aineiston pieniin yksityiskohtiin – tutkimuksemme tapauksessa litteraatteihin ja kirjoitettuihin teksteihin. (Juhila, 2022.)

Kolmanneksi haluamme nostaa esiin laadulliselle tutkimukselle ominaisen subjektiivisuuden arvostamisen. Juhila (2022) esittää, että laadullisessa

tutkimuksessa tutkittavat henkilöt tulisi kohdata subjektiivisuuden omaavina eli tutkijoiden tulee ymmärtää tutkittavien henkilökohtaiset tavoitteet, kokemukset ja kyky tuottaa merkityksiä. Tutkittavia ei nähdä tutkimuksen *kohteina*, vaan henkilökohtaisesta positiostaan ja kontekstistaan toimivina henkilöinä. Tutkimuksemme näkökulmasta tämä seikka on ilmeinen aiheemmekin vuoksi, häpeän ollessa erittäin henkilökohtainen kokemus. Tutkittavat henkilöt eivät kuitenkaan ole tutkimuksemme kohteita, vaan tutkimuksemme kohde on *häpeä*.

4.2 Fenomenologinen suuntaus häpeän tutkimisessa

Tässä luvussa esittelemme, mitä fenomenologia on, ja miksi päädyimme juuri tähän tutkimussuuntaukseen omassa tutkimuksemme. Fenomenologia yhtenä laadullisista tutkimussuuntauksista on nimensä mukaisesti sen tutkimista, mitä *ilmenee* (kreik. phainomenon), eli ilmenevän jäsentämistä (Backman & Himanka, 2007, s. 1; Laine, 2018, s. 30). Tutkijoiden keskuudessa ei esiinny täydellistä yksimielisyyttä fenomenologian yksityiskohdista, mutta fenomenologian isänä voidaan kuitenkin pitää Edmund Husserlia (1859–1938), jonka ajatukset määrittävät suureksi osaksi fenomenologian nykymuotoa (Backman & Himanka, 2007, s. 1). Fenomenologian juurien voidaan katsoa olevan filosofisessa tieteenalassa, ja fenomenologialla voidaankin viitata sekä tutkimusmetodiin että filosofian suuntaukseen. Tiedetään, että fenomenologisen tutkimuksen perusteena on joukko erilaisia kysymyksiä, joista merkittävimpiä ovat tutkijan ihmiskäsitys sekä tutkijan omien ennakko-oletusten sulkeistaminen, ymmärtäminen ja tulkinta. Fenomenologia ei kuitenkaan ole teknisesti katsoen opittavissa oleva aineistonkeruun väline, ja fenomenologista tutkimusta ohjaa vahvasti tutkimuskysymysten luonne. (Dowling & Cooney, 2012, s. 26–27; Laine, 2018, s. 29–31.)

Fenomenologia poissulkee teorialähtöisyyden, eli tutkittavaa aihetta pyritään tarkastelemaan ilman teoreettista viitekehystä ennakkoluulottomasti (ennakko-oletusten sulkeistaminen). Tutkijan olisi aiheellista unohtaa tutkimusaiheensa aikaisempi teoriapohja siksi aikaa, kun hän analysoi ja tulkitsee tutkimuksensa tuloksia. Tällä ei siis tarkoiteta, että aikaisempi

teoriapohja mitätöidään, vaan siihen palataan vasta tutkimuksen myöhemmässä vaiheessa tulosten tulkinnan jälkeen. Tällöin tutkijan on aiheellista tehdä vertailua aikaisemman teorian ja tulostensa välillä. (Laine, 2018, s. 36–37.) Tähän olemme pyrkineet myös omassa tutkimuksessamme, vaikka tutkijoina ymmärrämmekin, että tutkittavaan aiheeseen on mahdotonta suhtautua täydellisen objektiivisesti omat ennakko-oletukset sulkeistaen, sillä jo tutkimusaiheen valinnasta lähtien tutkijalla on väistämättä jonkinlaisia ennakko-oletuksia tutkittavasta aiheesta.

Fenomenologeille yhteistä on ajatus siitä, miten yksilöt rakentuvat suhteessa maailmaan, jossa he elävät. Yksilöt myös itse rakentavat tuota maailmaa. Ihmistä ei voida tulkita irrallaan maailmasta, ja yksilöä ympäröivä maailma luo erilaisia merkityksiä, kuten esimerkiksi opettajan rooli ja kokemus opettajuudesta on luokkahuonetilanteessa erilainen verraten opettajan asemaan yhteiskunnallisessa kontekstissa. Fenomenologit ajattelevatkin, että yksilön kokemuksellinen suhde maailmaan on intentionaalinen eli yksilö suhtautuu maailmaan merkityssuhteiden kautta. Tämä fenomenologinen merkitysteoria kiteyttää ajatuksen siitä, kuinka yksilö on pohjimmiltaan yksilöllinen ja yksilön antamat merkitykset ovat intersubjektiivisia eli ”subjektien välisiä”. (Laine, 2018, s. 29–32.) Eskolan ja Suorannan (1998) mukaan yksilön luomat merkityssuhteet muodostavat yksilölle mieli- ja muistikuvia ja näin toimivat maailman hahmottamisen välineenä.

Vaikka yksilöiden kokemuksissa korostuu henkilökohtaisuus, fenomenologiassa yksilöiden ajatellaan olevan myös yhteiskunnallisia toimijoita. Tällä tarkoitetaan sitä, että saman yhteisön jäsenet ovat hyvinkin samanlaisia suhteessa maailmaan. Yhteisöjen jäseninä yksilöillä on yhteisiä piirteitä ja yhteisiä tapoja kokea maailmaa, ja samanlaisuus yksilöiden sekä yksilöiden antamien merkityssuhteiden välillä on ilman muuta yhteiskunnallinen ilmiö. Siksi fenomenologiassa ajatellaan, että yksilöiden merkityssuhteiden ja kokemusten tutkimuksella pystytään paljastamaan yhteiskunnastamme jotain yleisempää. (Laine, 2018, s. 29–32.)

Tutkimuksemme aihetta ajatellen olemme ehkäpä fenomenologian ytimessä. Pyrimme tutkimaan sitä, minkälaisia merkityksiä tutkittavamme antavat häpeälle ja häpeän kokemuksille. Häpeä on tunteena myös hyvin vahvasti sidoksissa yhteiskunnallisiin normeihin ja sitä kautta yksilön kokemuksiin. Näin ollen tutkimuskysymyksemme ovat hyvinkin fenomenologisia, sillä olemme kiinnostuneita nimenomaan tutkittavien yksilöllisistä kokemuksista siinä, miten tutkittavat kokevat häpeän tunteen, ja millaisiin elämänvalintoihin he liittävät häpeän. Mielestämme tekemämme havainnot tutkittavien kokemuksista ovat tärkeitä juurikin siitä syystä, että ne paljastavat yhteiskunnassamme vallitsevia, mutta piilossa olevia laajempia ilmiöitä. Näin fenomenologinen ajatussuuntaus kytkeytyy yhteen myös aiemmin esittelemämme STF-ajattelun kanssa: yksilö on jatkuvasti yhteydessä ympäröivään yhteiskuntaan ja sen luomiin odotuksiin. Myös ihmiskäsityksemme tässä tutkimuksessa perustuu ymmärryksellemme siitä, ettei ihminen kasva tyhjiössä, ja ymmärrämme häpeän monikerroksellisuuden sekä yhteiskunnallisena että yksilöllisenä ilmiönä.

4.3 Tutkimusaineiston hankinta: haastattelu ja Career writing

Tässä alaluvussa esittelemme aineistonkeruumenetelmämme ja kerromme tarkemmin tutkimusprosessin kulusta. Tutkimuksemme voidaan katsoa olevan laadullinen monimenetelmätutkimus, sillä käytössämme oli kaksi eri tapaa kerätä aineisto: haastattelu ja kirjallisten tehtävien teettäminen (Career writing). Tutkijat ovat olleet ilmeisen erimielisiä siitä, voiko tutkimusta kutsua monimenetelmälliseksi, jos aineistonkeruumenetelmänä käytetään vain laadullisia metodeja (Morse, 2010, s. 491). Metsämuuroisen (2001) mukaan, tutkimus on monimenetelmällinen vasta silloin, kun menetelmänä käytetään sekä laadullista että määrällistä aineistonkeruumenetelmää. Toisaalta Morsen (2010, s. 491) mukaan laadullinen monimenetelmällisyys on mahdollista, jos käyttää kahta laadullista menetelmää.

Seuraavaksi esittelemme tarkemmin aineistonkeruutamme suhteessa uraohjauksen teorioihin eli Systems Theory Frameworkiin ja Life Designiin. Teoreettisen kuvauksen jälkeen kerromme vielä yksityiskohtaisemmalla tasolla aineistonkeruun etenemisestä.

4.3.1 Aineistonkeruu urateorioiden viitekehyksessä

Johdannossa kerroimme katsoneemme häpeää alusta asti tiettyjen ohjauksellisten silmälasien läpi. Näinä linsseinä hyödynsimme Systems Theory Frameworkia, jota käytämme tutkimuksessamme ikäänkuin analyttisena työkaluna. Jatkossa käytämme tästä teoriasta lyhennettä STF.

STF on kuvaus yksilön urakehitykseen vaikuttavista tekijöistä ja niiden välisistä suhteista (liite 1). STF:ää ei ole kuitenkaan suunniteltu pelkästään urakehityksen teoriaksi, vaan se on laaja viitekehys, joka pitää sisällään uraohjauksen erilaisia käsitteitä ja useampia teoreettisia lähestymistapoja, kuten kehitysteorioita, kognitiivisten suuntausten ajatusmalleja, narratiivisia näkemyksiä sekä sosiologisia lähestymistapoja (Patton & McMahon, 2006, s. 1).

STF voidaan jakaa kolmeen alueeseen eli systeemiin, jotka ovat kaikki jatkuvasti vuorovaikutuksessa keskenään. STF-kuvion keskellä on yksilökohtainen systeemi, joka koostuu erilaisista yksilöstä riippuvista tekijöistä kuten persoona, sukupuoli, taidot ja arvot. Yksilökohtaista systeemiä ympäröi sosiaalinen systeemi sekä vielä sitä laajempi yhteiskunnallinen systeemi. Sosiaalinen systeemi tarkoittaa meihin läheisesti vaikuttavaa sosiaalista ympäristöä, joka koostuu esimerkiksi perheestä, ystäväistä, työpaikasta ja mediasta. Laajempi yhteiskunnallinen systeemi taas pitää sisällään esimerkiksi maantieteellisen sijainnin, yleisen työllistymistilanteen sekä poliittisen ympäristön. Koska ihminen ei elä eristyksissä muusta maailmasta, yksilökohtainen systeemi on jatkuvasti yhteydessä ympäröiviin systeemeihin, ollen samalla avoinna ympäröivien systeemien vaikutuksille. Näin ympäristö vaikuttaa ja muuttaa meitä yksilönä, mutta samalla myös meillä on mahdollisuus vaikuttaa

ympäristöömme. (Patton & McMahon, 2006, s. 1-2; Patton & McMahon, 2014, s. 243-247.) Pattonin ja McMahonin (2006, s. 2) mukaan STF kuvastaa ihmisen uraa ja samalla koko elämää dynaamisena prosessina, jossa on otettu huomioon ajassa muuttuvuus, sattuman mahdollisuudet sekä prosessin vaikutukset yksilöön.

Halusimme käyttää STF:ää tutkimuksemme analyttisena työkaluna, sillä näemme häpeällä yhteyden STF-ajatteluun siinä, että vaikka häpeä on henkilökohtaisesti koettu tunne, se vaikuttaa niin yksilökohtaisella, sosiaalisella kuin yhteiskunnallisellakin tasolla eli toisin sanoen kaikilla systeemialueilla. Yksilön häpeä syntyy vuorovaikutuksessa sosiaalisen ja kulttuurisen ympäristön kanssa, samoin kuin esimerkiksi STF-kuviossa esitetyt yksilön arvot ja käsitykset itsestä syntyvät ja muokkautuvat vuorovaikutuksessa ympäröiviin systeemeihin. Jos STF:ää ajattelee siis vielä laajemmin ihmisen elämää ja kasvua kuvastavana teoriana, näemme, että häpeä paikantuu teoriaan oleellisella tavalla. Toisaalta haluamme esittää, että tunteilla (ja häpeällä yhtenä niistä) on suuri merkitys myös yksilön urapolussa, ja tästä syystä näemme, että häpeällä on paikka STF-kuviossa jo tällaisenaan esiintyvänä urakehityksen teorianakin.

Kuten jo edellä mainitsimme, STF on yhdistelmä useita ohjausteoreettisia näkemyksiä. Näistä yhtenä tärkeimmistä näemme Life Design-ajattelun, joka korostaa yksilön elämän tarinallisuutta sekä elinikäistä oppimista ja kasvua. Life Designissa yksilön minuutta ei nähdä muuttumattomana, vaan yksilön itsestään kertomat narratiivit muuttuvat tilanteesta ja sosiaalisesta ympäristöstä riippuen. Näin ollen sosiaalinen ympäristö voi vaikuttaa ihmisen tavoitteisiin ja arvoihin, samoin kuin STF-kuviossa esitetään. (Savickas, 2012.) Näemme häpeän olevan sidoksissa STF:n kautta myös Life Designiin ja narratiiviseen suuntaukseen, sillä kaikki yksilön narratiivit ja elämän osa-alueet ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään. Tällöin ihmisen elämää on tarkasteltava kokonaisuutena, eri osa-alueiden väliset suhteet huomioonottaen (Savickas, 2012). Näin ollen, jos tarkastelemme häpeää suhteessa Life Designiin, on mielestämme tärkeää ottaa huomioon, että yksilön henkilökohtaisessa

elämässä koettu häpeä vaikuttaa todennäköisesti kaikilla elämän osa-alueilla, myös urapolkua tarkasteltaessa.

Halusimme tukea edellä kuvaamaamme ohjausteoreettista näemystä valitsemalla toiseksi tutkimuksen aineistonkeruumenetelmistämme Career writing-menetelmän. Career writing on Reinekke Lengellen ja Frans Meijersin luoma narratiivisen ohjauksen menetelmä. Menetelmä on kehitetty Life Design -ohjauksen pohjalta, ja menetelmässä on tavoitteena luovan kirjoittamisen avulla löytää uusia tarkastelutapoja käsiteltävään aiheeseen. Menetelmässä keskeistä on omien tuntemusten tarkastelu ajatusten rinnalla. (Itkonen, 2021.) Halusimme soveltaa Career writingia tutkimusaineiston keruun menetelmänä, koska halusimme Life Designin ajatusten mukaisesti antaa tutkittavien itse määrittää oman tarinansa häpeästä mahdollisimman autenttisesti. Lisäksi Career writing sopii mielestämme häpeän tutkimiseen, sillä häpeän tunne syntyy lapsuudessa ja nuoruudessa, jolloin Career writing tarjoaa metodina oivallisia työkaluja lapsuuden kokemusten pohtimiseen. Näemme myös, että Career writingin avulla yksilö voi päästä syvemmälle omiin tunteisiinsa ja kokemuksiinsa, ja toisaalta omat kirjoitukset säilyvät henkilökohtaisempina kuin pelkkä ryhmäkeskustelu.

Mielestämme tutkimusaineistoa oli aiheellista kerätä Career writing -sovelluksen ja haastattelumenetelmän yhdistelmällä, sillä emme voineet etukäteen tietää, mikä menetelmä sopii kellekin tutkittavalle parhaiten: siinä, missä ensimmäisen voi olla helpompi kertoa kokemuksistaan ja ajatuksistaan suullisesti, voi toiselle helpommaksi tavaksi osoittautua kirjoittaminen. Ajattelimme myös tällaisen kahden aineistonkeruumenetelmän yhdistämisen lisäävän tutkimuksemme luotettavuutta tutkimusaiheemme ollessa melko arkaluontoinen.

Toiseksi aineistonkeruun menetelmäksi valitsimme ryhmäkeskustelu-menetelmän. Meille oli alusta asti selvää hyödyntää aineistonkeruussa nimenomaan ryhmäkeskustelua eikä ryhmähaastattelua. Ryhmähaastattelussa haastattelijalla on vahva rooli sekä kysymykset esitetään

jokaiselle haastateltavalle erikseen, kun taas ryhmäkeskustelulle on tyypillistä, että keskusteluvastuu on haastateltavilla, jolloin haastattelijat jäävät ikään kuin taka-alalle (Valtonen, 2005, s. 223–224). Toiveissamme oli, että ryhmäkeskusteluun osallistujat voisivat tarjota vertaistukea ja virittää toinen toistensa ajatuksia, sillä häpeä on aihe, josta saattaa olla vaikea saada kiinni aihetta yksin pohtiessaan. Ajattelimme ja toivoimme, että ryhmäkeskustelu soljuisi omalla painollaan luonnollisesti, mikä auttaisi ehkä tutkittavia kertomaan omista ajatuksistaan ja kokemuksistaan luonnollisemmin, kun taas haastattelumuotoinen, kysymys kysymykseltä muotoiltu haastattelu saattaisi tuntua haastateltavasta epäluonnolliselta.

Vaikka käytimmekin omassa tutkimuksessamme aineistonkeruumenetelmänä ryhmäkeskustelua, se kuuluu haastattelumenetelmien kategoriaan, minkä vuoksi puhumme jatkossa aineistonkeruumenetelmästämmme myös laajemmin haastatteluna. Metsämuurosen (2001, s. 40) mukaan haastattelu on tutkimustekniikkana sopiva erityisesti silloin, jos halutaan tutkia intiimejä tai emotionaalisia asioita. Häpeän voisi nähdä olevan tutkimusaiheena sekä intiimi että emotionaalinen aihe. Metsämuurosen (2001, s. 41) mukaan haastattelu on aineistonkeruutekniikkana osuva myös silloin, jos tutkimuksessa halutaan kuvaavia esimerkkejä tai tutkia aihetta, joista ei ole objektiivisia testejä. Häpeän kokemuksen subjektiivisen luonteen vuoksi ajattelemmekin, että haastattelu on meille tehokkain tutkimustekniikka.

Yhden haastattelutekniikan valinta puolistrukturoidun ja avoimen haastattelun välillä oli meille vaikeaa, joten päädyimme lopulta soveltamaan näistä molempia tyyliä omaan tutkimukseemme sopivaksi. Metsämuurosen (2001, s. 41–42) mukaan puolistrukturoidussa haastattelussa kysymysten muotoa tai järjestystä ei ole määritelty ennalta tarkkaan, jolloin se soveltuu usein metodiksi silloin, kun haastatteluaiheena ovat esimerkiksi intiimit, arat tai heikosti tiedostetut asiat. Avoin haastattelu taas on luonteeltaan usein vapaampaa keskustelua, jossa tutkija ei ole vahvassa roolissa keskustelunohjauksessa. Avoin haastattelu katsotaan usein sopivaksi metodiksi erityisesti silloin, kun

haastateltavia on vähän, tutkittavien kokemukset vaihtelevat, ja tutkijat katsovat, että on aiheellista antaa keskustelun ja aiheen edetä luontevasti, haastateltavista lähtöisin. Menetelmä katsotaan sopivaksi erityisesti myös silloin, kun haastattelussa käsitellään esimerkiksi menneisyyttä (huonosti muistettavia asioita), arkaluontoisia aiheita ja heikosti tiedostettuja aiheita. (Metsämuuronen, 2001, s. 42–43.) Puolistrukturoidun haastattelun elementit näkyvät tutkimuksessamme siinä, että loimme haastattelurungon (teemat ja kysymykset), jota sovelsimme tilanteesta riippuen. Ajattelimme kuitenkin avoimen haastattelun tyyliä, että tuemme tutkimustilanteessa myös vapaata keskustelua. Seuraavassa alaluvussa kuvaamme vielä tarkemmin haastattelurungon luomisen prosessia sekä aineistonkeruutilanteen etenemistä.

4.3.2 Aineistonkeruun eteneminen

Aloitimme kohderyhmän valitsemisen pohtimalla aluksi, millaisia ihmisiä häpeä erityisesti koskettaa, eli voisimmeko mahdollisesti löytää tutkittavat jonkin tietyn kohderyhmän sisältä. Ymmärrämme, että häpeä koskettaa kaikkia yksilöitä, mutta häpeän ollessa henkilökohtainen ja monesti hyvin arkakin aihe, ajattelimme, etteivät kaikki ihmiset ole valmiita puhumaan siitä, varsinkaan tutkimustilanteessa. Tästä syystä lähdimme pohtimaan eri vaihtoehtoja, joista voisimme löytää tutkittavat. Ensimmäinen vaihtoehtomme oli ottaa yhteyttä järjestöihin, joissa asiakasryhmissä käsiteltävät teemat koskivat mielenterveyttä sekä mielen- ja elämänhallinnan kysymyksiä. Emme kuitenkaan saaneet vastausta yhteydenottoomme, jolloin päädyimme toiseen vaihtoehtoomme eli tutkittavien etsimiseen omasta lähipiiristämme. Päätimme lähestyä henkilökohtaisella viestillä niitä tuttaviamme, joilla arvelimme olevan aiheestamme sanottavaa ja mahdollisesti omia kokemuksia. Vaatimuksenamme oli, että tutkittavat eivät tunne toisiaan etukäteen, sillä ajattelimme tämän madaltavan kynnystä henkilökohtaisten asioiden jakamiseen. Lopulta tutkimustilanteeseen valikoitui kolme tutkittavaa.

Tutkimuspäivänä yksi tutkittavista perui osallistumisensa sairastapauksen vuoksi, joten jouduimme etsimään uuden tutkittavan hyvin nopealla aikataululla. Tiedostamme, että uuden tutkittavan lähtökohdat eivät olleet tasavertaiset toisiin tutkittaviin nähden tutkimukseen osallistuessaan, sillä hän ei ollut ehtinyt ajatuksen tasolla valmistautua tilanteeseen samalla tavalla muihin tutkittaviin verrattuna. Meidän on tutkijoina hyvä tiedostaa, että tämä saattoi vaikuttaa tutkimuksemme tuloksiin.

Tutkimustilanteen suunnittelun alusta asti näimme tärkeäksi luoda tutkimustilanteen rungon joustavaksi. Emme voineet etukäteen tietää esimerkiksi sitä, minkälaisia aiheita tutkittavilta tutkimustilanteessa nousee, joten ymmärsimme, että meidän tulee osata edetä tilanteen mukaan. Tämä tarkoitti sitä, että tilanteen mukaan muokkaisimme tai jopa poistaisimme tutkimustilanteen rungosta joitain kohtia, jos ne eivät olisikaan soveltuvia tai jos aika alkaisi loppua. Fenomenologiselle, kokemusta selvittävälle tutkimukselle onkin eduksi tutkimustilanteen avoimuus, joustavuus ja keskustelunomaisuus. Kokemusta tutkiessa on perusteltua luoda haastattelutilanne avoimeksi ja epästrukturoiduksi. On toki mainittava, että jo pelkät tutkimuskysymykset ja avoimet teematkin rajaavat aiheita. (Laine, 2018, 39.)

Aloitimme haastattelurungon luomisen aineistonkeruutilanteeseen siten, että pohdimme millaisilla yksityiskohtaisemmilla kysymyksillä voisimme selvittää vastauksia tutkimuskysymyksiimme. Yritimme miettiä kysymyksissä erityisesti niiden laaja-alaisuutta ja sitä, miten saisimme tutkittavat reflektoimaan omia kokemuksiaan mahdollisimman syvällisesti. Career writingin sovellus omaan tutkimustilanteeseemme syntyi peilaamalla häpeän tunnetta alkuperäiseen Career writing-malliin ja pohtimalla, miten voisimme kääntää osan haastattelukysymyksistämme kirjoitustehtäviksi. Esimerkiksi alkuperäisessä Career writingissa on tehtävä, jossa pohditaan lapsuuden sankaria ja kuvaillaan häntä. Tämä vastaa omassa sovelluksessamme tehtävää, jossa pyysimme tutkittavia kuvaamaan mahdollisimman tarkasti yhden lapsuuden muistonsa

häpeästä. Lisäksi käytimme tutkimustilanteessa sekä kirjoitustehtävissä että ryhmäkeskusteluissa virittävinä tekijöinä musiikkia ja kahdenlaisia kuvakortteja. Ensimmäinen kirjoitusta virittävä materiaali oli Tommi Läntisen versio Häpeä-kappaleesta. Valitsimme tämän kappaleen tutkimustilanteeseen, koska se puhutteli meitä tutkijoina ja meistä siinä kuvattiin häpeän ydinolemusta ansiokkaasti. Kappale jätti kuitenkin häpeän ilmiönä tarpeeksi avoimeksi tutkittavien itse tulkittavaksi. Kuvakorteiksi tilanteeseen valitsimme Opetushallituksen Polku maailmalle-kortit sekä Maaretta Tukiaisen Pohjolan voimaeläimet-kortit, koska molemmat kortit olivat mielestämme visuaalisesti puhuttelevat ja molemmissa korteissa näkyi tietty vahvuusajattelu, sillä niihin oli kirjoitettu kuvan tueksi positiivinen adjektiivi. Laineen (2018, s. 41) mukaan metaforat ovatkin oivallinen tapa tutkia kokemuksia, sillä käytetyt metaforat usein kytkeytyvät yksilön kokemuksiin. On toki aiheellista muistaa, että metaforiin liittyy tulkinnallisuuden ongelma, niin sanottu monimerkityksisyyden ongelma, joka tulisi ottaa huomioon aineistoa tulkittaessa.

Kirjallisten tehtävien lisäksi näytimme tutkittaville yhdessä keskusteluosuudessa STF-kuvan, jonka avasimme heille lyhyesti. Päädyimme ottamaan tämän kuvan mukaan tutkimustilanteeseen, koska kuten jo aiemmin kerroimme, mallinnoksessa kuvataan mielestämme myös häpeän kokemuksissa näkyviä erilaisia mikro- ja makrotason tekijöitä. Halusimme tietää mistä näkökulmasta tutkittavat tätä kuviota katsovat ja herääkö heillä kuvion perusteella jotain täydennettävää omiin vastauksiinsa.

Ruusuvuori ja Tiittula (2005b, s. 41) mainitsevat tutkimushaastattelussa luottamuksen rakentamisen ensisijaisuuden. Tällä tarkoitetaan sitä, että tutkittavan ja tutkijan välillä täytyy vallita niin luottamuksellinen yhteistyösuhde kuin myös empaattista ymmärryksen osoitusta toisiaan kohtaan. Kuten ohjauskeskustelussakin, myös haastattelutilanteen rakentamisessa oleellista on yhteisen pohjan luominen, haastattelijan empaattinen asenne, ja keskustelunavauksen kannalta laajat ja helpot

avauskysymykset. Pyrimme rakentamaan tutkimushaastattelumme juurikin tällä tavoin. Olimme kertoneet tutkittaville jo etukäteen tärkeitä tietoja tutkimuksestamme, jotta tutkittavat saivat harkita päätöstään osallistumisesta oikeisiin tietoihin nojaten. Lisäksi aineistonkeruutilanteen alussa kerroimme tutkimuksen tarkoituksen ja tutkittavien oikeuksista vielä kertaalleen suullisesti.

Yleisesti katsotaan, että haastattelijan tulisi pysyä haastattelutilanteessa mahdollisimman neutraalina. Tällä tarkoitetaan sitä, että haastattelijan ei tulisi esittää mielipiteitään, tai esimerkiksi hämmästellä tai väitellä asioista. (Ruusuvuori & Tiittula, 2005b, s. 44-45.) Tutkijoina ymmärrämme kuitenkin, että haastattelu on vuorovaikutusta siinä missä mikä tahansa muukin keskustelutilanne, jossa kysymykset tai kommentit ovat aina tulkinnanvaraisia. Esimerkiksi pyyntö haastateltavalle kertoa lisää antaa vaikutelman siitä, että aihe, josta hän on puhumassa, on mielenkiintoinen tai tutkimuksen kannalta merkityksellinen. Pyrimme haastattelun aikana olemaan neutraaleja, mutta samalla sensitiivisiä tutkimusaiheemme vuoksi. Tällä tarkoitamme sitä, että esimerkiksi haastateltavan kertoessa hänelle henkilökohtaisesta aiheesta, pidättäydyimme empaattisina, kuten aiemmin mainitsimme hyvän haastattelijan kriteereihin kuuluukin.

Ennen haastattelua halusimme tehdä haastateltaville selväksi, mikä asemamme tutkijoina on haastattelussa. Kerroimme, että pyrimme olemaan kommentoimatta tai antamatta mielipiteitä liiaksi, jotta tutkijan asemamme pysyy neutraalina. Mainitsimme myös, että mikäli pyydämme tai jätämme pyytämättä kertomaan lisää, se ei osoita meiltä arvostustamme tutkittavan vastausta kohtaan, ja että kysymyksiin on myös oikeus kieltäytyä vastaamasta. Ruusuvuoren ja Tiittulan (2005b, s. 54) mukaan myös tauot voivat toimia puhuttamisen keinoina. Tällä keinolla annoimme haastateltavillemme tilaa ja aikaa myös miettiä rauhassa vastauksiaan.

4.4 Aineiston analyysi

Kettusen (2014, s. 12–13) mukaan häpeässä ja syyllisyydessä on paljon samaa, minkä vuoksi niitä on vaikea erottaa toisistaan, ja siksi niitä on myös käsiteltävä rinnakkain. Tästä syystä myöskään me emme erottelleet aineistoa analysoidessamme häpeää ja syyllisyyttä toisistaan, vaan käsitelimme niitä rinnakkain.

Ennen aineiston analyysia litteroimme aineiston siten, että jätimme litteraatista pois turhat täytesanat, mutta kuitenkin huomioiden tietyt puheen nyanssit, joilla oli merkitystä sisällön analyysin kannalta. Nämä merkittiin litteraattiin esimerkiksi kuvaamalla sulkuihin tietyt tutkittavien eleet, alleviivaamalla tutkittavien painottamat sanat ja merkitsemällä ylös pidempien taukojen pituudet. Valitsimme tämän litterointitavan, koska uskoimme sen olevan riittävä ilmiön kuvaamiseksi ja tulkintojen tekemiseksi tutkimusaineistosta.

Analyysivaiheen aloitimme niin, että kävimme läpi litteraattia kohta kohdalta ja teimme jokaisesta puheenvuorosta ja kirjallisen aineiston kappaleesta tiivistykset (ks. liite 2). Sen jälkeen teimme yleiset isot luokat sen mukaan, millaisia luokkia aineistossa mielestämme esiintyi. Tätä jatkotyöstimme miettimällä minkä luokan alle mikäkin tiivistys sopisi. Esimerkiksi tiivistykset ”Häpeän ajattelemisen aiheuttaa häpeää, häpeän kokemukset säilyvät muistoissa häpeällisinä” ja ”Häpeää on vaikea analysoida sitä tuntiessaan” sopivat mielestämme molemmat suuren luokan ”Häpeän tunteeseen liittyvät tekijät” alle. Seuraavaksi jatkoimme jakamalla luokkia pienemmiksi alaluokiksi esim. ”Häpeän tunteeseen liittyvät tekijät” -luokan alaluokkia olivat ”Kuvaukset häpeän tunteesta” ja ”Häpeä introspektiivisenä tunteena”. (ks. liite 3)

Tämän jälkeen lähdimme miettimään, mitkä isot luokat vastaavat mihinkin tutkimuskysymykseemme. Jaottelimme siis luokat tutkimuskysymystemme alle ikään kuin ”vastaamaan” tutkimuskysymyksiimme. Esimerkiksi

tutkimuskysymys 1:een vastaukset löytyivät luokasta “Häpeän tunteeseen liittyvät tekijät” ja tutkimuskysymys 2:een luokista “Mikä tutkittaville on aiheuttanut häpeää” sekä “Kulttuurinen/yhteiskunnallinen konteksti”. Totesimme tässä vaiheessa, että tutkimuskysymys 1 sisältää kaksi eri kysymystä, jonka takia päätimme jakaa kysymyksen kahdeksi tutkimuskysymykseksi (tutkimuskysymykset 1 ja 2), jolloin tutkimuskysymystemme määrä kasvoi yhdellä.

Seuraavaksi menimme aineiston käsittelyssä niin sanotusti “taaksepäin” ja teimme muistiinpanoja siitä, mihin kiinnostavia havaintoihin ja yksityiskohtiin kiinnitimme huomiota, unohtaen aikaisemmat luokituksemme. Pohdimme lisäksi *miten* tutkittavat puhuivat eri teemoista, toistuiko puheissa jokin tietty tekijä, esimerkiksi sana tai ilmaisutapa. Kiinnitimme myös huomiota siihen, olivatko tutkittavien puheet ristiriidassa keskenään. Kiinnostavien havaintojen myötä poimimme aineistosta havaintojamme tukevia sitaatteja, joista teimme myös tulkinnat. Esimerkiksi sitaatista “Tunsin pientä vastustusta menetelmää kohti, varsinkin kun tuli oma päänsisäinen paine mennä hirveän syvälle häpeään ja se ei nyt avannut mitään hirveän syvällistä uutta oivallusta” teimme tulkinnan: “Häpeä on niin kivulias tunne, ettei siihen halua mennä liian syvälle. Se aktivoi ihmisen puolustusmekanismeja”. Etenimme näin tutkimuskysymys tutkimuskysymykseltä. (ks. liite 4)

Tämän jälkeen palasimme tarkastelemaan sitaatteja suhteessa aikaisemmin tehtyihin luokituksiin. Sitten yhdistimme tekemämme havainnot aikaisemmin tekemiimme luokituksiin ja loimme hahmotelman tulosluvusta (ks. liite 5). Esimerkiksi edellisessä kappaleessa esitelty sitaatti ja tulkinta sopivat yhteen aikaisemmin esittelemämme “Kuvaukset häpeän tunteesta” -luokan kanssa, sillä niissä puhuttiin samasta temasta ja molemmat vastasivat ensimmäiseen tutkimuskysymykseemme: “Miten tutkittavat kokevat häpeän tunteen”. Vaikka siis pyrimme aineiston toisella lukukierroksella tutkailemaan aineistoa vielä tekemiemme luokkien ulkopuolelta ja ne huomioimatta, kulkivat kuitenkin alkuperäisiin luokkiimme perustuvat havainnot ja tulkinnat hyvin pitkälti käsi

kädessä uusien mielenkiintoisten havaintojemme kanssa, jolloin tulokset olivat helposti muodostettavissa eheäksi kokonaisuudeksi.

Tulokset koottuamme palasimme vielä fenomenologiselle lähestymistavalle tyypillisesti tarkastelemaan tuloksiamme suhteessa teoreettiseen viitekehykseen. Toki olimme havainneet niiden välisiä yhtymäkohtia ja eroavaisuuksia jo tuloksia luonnostellessamme, mutta vasta tässä vaiheessa aloimme koota niitä yhdeksi kokonaisuudeksi. Tulostemme suhteesta teoriaan kerromme vielä lisää tulos-luvun viimeisessä alaluvussa.

5 TULOKSET

Tässä luvussa esittelemme tutkimuksemme keskeiset tulokset havainnollistamalla niitä kuvaavilla aineistoesimerkeillä. Esimerkit esitetään siinä muodossa, kuin ne on tutkimustilanteessa ilmaistu.

Tutkimuksemme tavoitteena oli selvittää, miten eri ihmiset kokevat häpeän tunteen sekä sen, mistä häpeä syntyy. Lisäksi meitä kiinnosti tutkia häpeän vaikutuksia ihmisen toimintaan ja elämänvalintoihin. Lähdimme tarkastelemaan aineistosta tekemiämme havaintoja seuraavien tutkimuskysymysten kautta: 1. Miten tutkittavat kokevat häpeän tunteen? 2. Mitkä tekijät vaikuttavat tutkittavien kokemusten mukaan häpeän syntyyn? Ja 3. Miten häpeä on ohjannut tutkittavien toimintaa ja valintoja?

5.1 Tutkittavien kokemuksia häpeän tunteesta

Ensimmäinen tutkimuskysymyksemme pyrki selvittämään sitä, miten tutkittavat kokevat häpeän tunteen ja kuvaavat sitä puheessaan. Läpi aineiston tutkittavien puheista on tulkittavissa, että häpeä saa aikaan tarpeen piiloutua muilta tai kätkeä tunteen muiden katseilta. Piiloutuminen ilmenee myös fyysisesti niin, että ihminen viestii kehonkielellään tarvetta pienentää itseään. Erityisen kivuliaan häpeän tunteesta tekee se, että se viestii kokijalleen tunnetta kelpaamattomuudesta ja riittämättömyydestä.

Tutkittava 1: Et haluaa olla jotakin, mut sit sä et kuitenkaan oo sitä eikä se oo vaikka susta itestäs kiinni. Vaan semmonen auttamaton riittämättömyyden tunne, josta se häpeää kumpuaa. Ja ehkä sen takii se kumpuaa niin vahvana, koska sä et voi sille mitään.

Myös edellä esitetty esimerkki viestii mielestämme häpeän tunteen kivuliaisuudesta ja siitä, ettei sitä kohti halua mennä. Niin tutkittavien sanoista kuin heidän elekielestään on havaittavissa häpeän tunteen käsittelyn aiheuttamaa epämukavuutta, ja se näkyy suoran sanoittamisen lisäksi tunteen

vähättelynä ja tiettyjen asioiden sanomatta jättämisenä. Mielestämme häpeän välttely on osoitus siitä, että häpeä aktivoi ihmisessä puolustusmekanismeja, jotka toimivat usein huomaamattomasti ja ovat tästä syystä ihmisen oman kontrollin ulottumattomissa.

Tutkittava 1: No ainaki silleen oli mielenkiintosta ja kiehtovaa nousta sen häpeän tunteen yläpuolelle pohtimaan mitä se ite tunne on, koska sitä ei ehkä oo silleen työstäny. Vaan sillon ku sitä on tuntenu, ni sillon sä oot tuntenu sitä, etkä oo niinku antanu ehkä itelles aikaa tai tilaa nousta oikeesti kattomaan että mitä se on.

Yllä kuvattu esimerkki kuvaa mielestämme hyvin häpeän tiedostamattomuutta: tutkittava 1:en sanojen takaa on luettavissa tietynlaista häpeän pakoilua, jota todennäköisesti tiedostamattomasti aktivoituneet puolustusmekanismit ohjaavat. Samaan aikaan esimerkki on myös osoitus siitä, että häpeän tunne on niin voimakas, ettei sen järkipäiselle käsittelylle ole tilaa tunteen ollessa päällä, vaan tunnetta ja sen aktivoineita tapahtumia pystyy käsittelemään vasta tunteen laannuttua. Eri näkökulmasta katsottuna samaa ilmiötä osoittaa myös tutkittavan 2 tekemä havainto itsestään:

Tutkittava 2: Huomasin, että aika nopeaa kun omaa oletettua vääränlaisuutta rupesi miettimään, tuli kurja fiilis -> tunsin negatiivisen fiilisen, rupesin vastustamaan sitä. Sen suhteen ajattelussa on joskus havaittavissa mustavalkoisuutta, jossa neg. tunne voi tulla värittämään ajatuksia laajastikin hetkeksi, vaikka tiedän ettei se ole totta ja usein siihen saakin etäisyyttä aika helposti. (Sitaatti kirjallisesta aineistosta)

Häpeä on siis kokonaisvaltainen tunne, joka saattaa leimata kokijansa hetkellisesti kokonaisuudessaan häpeälliseksi. Tutkittava 2 on selkeästi ennen häpeällisen asian pohtimista kokenut olevansa sinut itsensä kanssa, ja ollut tietoinen siitä, ettei tunne aina viesti totuudesta. Edes hyvä itsetunto ei siis välttämättä suojaa häpeältä, vaan tunnetta kokiessaan aikaisempi tieto itsestä peittyi tunteen alle.

Edellä kuvatut seikat tukevat havaintoamme siitä, että häpeä on introspektiivinen tunne, eli se saa yksilön tarkkailemaan itseään ja omia

ajatuksiaan, ja näin ollen kääntymään sisäänpäin. Tutkittavat osoittavat tätä sanoittamalla esimerkiksi sitä, miten ihmismieli korostaa häpeää, ja siksi tunne on usein paljon todellisuutta voimakkaampi. Lisäksi yhtenä tuloksena voidaankin todeta häpeän linkittyvän vahvasti osaksi ihmisen tunnemuistia.

“Mulla tuli ainaki siitä häpeän tunteesta paljon että hävetti jotenki kun tuli niitä muistoja mieleen. Vaikka ne onkin menneisyudessa ni silti.” Tutkittava 3 kuvaa edellä esitellyssä lainauksessa häpeän muistelun aiheuttaman häpeän tunteen lisäksi mielestämme sitä, miten tunne synnyttää muistijäljen: tunne on se, mikä erityisesti jää mieleen. Pohdimme tutkittava 3:en sanoista myös sitä, onko mahdollista, että muistelluissa tilanteissa häpeän tunne ollut niin voimakas, että tilanteesta muistaa ainoastaan häpeän?

Häpeän introspektiivisyys ilmenee tutkittavien puheissa myös siten, että vaikka he ymmärtävät häpeän olevan universaali tunne, silti heidän mielestään häpeä saa yksilön keskittymään vain itseensä ja omaan tunteeseensa. Tätä vahvistaa tutkittavien kokemus siitä, että jokainen kokee olevansa jollain tapaa toisista poikkeava. Lisäksi kiinnostava havainto on se, miten häpeän *itsekkyyys* tai *itsekeskeisyys* toistuu tutkittavien puheissa läpi aineiston.

Tutkittava 1: – – loppujen lopuks miten itsekäs idea on, että jos mä kävelen vaikka kadulla ja mulla on vaikka finni nenässä, niin kuin itsekäs idea se loppujen lopuks on miettii et jotain mua vastaan tulevaa henkilöä oikeesti kiinnostais se asia niin paljon... et se oikeesti on sen väärsti et mua hävettää se asia.

Erityisesti tutkittava 1 korostaa useissa kommentteissaan häpeän itsekkyyttä. Meistä tämä on mielenkiintoinen sanavalinta, koska se on niin vahva. Tästä syystä sanavalinnan syitä ja tarkoituspäätä on mielestämme tärkeää pohtia. Kielitoimiston sanakirjan mukaan (09.02.2023) *itsekkyyys* määritellään oman edun ajamiseksi muista piittaamatta. Mikäli tutkittavat käyttävät sanaa sen tosiasiallisessa merkityksessä, mielestämme se viestii häpeän introspektiivisyyden häpeällisyydestä. Tällöin sisäänpäin kääntyneisyys ja omien tunteiden korostaminen nähdään häpeällisenä ja itsekkäänä asiana, mikä

korostaa aiempaa havaintoamme siitä, että häpeä on itsessään häpeällinen asia, joka on tärkeä pyrkiä piilottamaan. Toisaalta näemme, etteivät tutkittavat välttämättä käytä sanaa sen varsinaisessa merkityksessä, vaan pyrkivät sen avulla lähinnä kuvaamaan ylipäätään sitä, miten häpeä saa yksilön tarkkailemaan itseään korostetusti suhteessa muihin.

5.2 Häpeän synty yksilön ja ympäristön odotusten ristipaineessa

Toinen tutkimuskysymyksemme tarkastelee sitä, mitkä tekijät vaikuttavat tutkittavien kokemusten mukaan häpeän syntyyn. Toisen tutkimuskysymyksemme tulokset ovat jaettavissa kahteen kategoriaan, jotka esittelemme seuraavaksi omina alalukuinaan. Näistä ensimmäinen kuvastaa häpeää laajemmassa yhteiskunnallisessa kontekstissa ja toinen yksilöllisemmällä tasolla.

5.2.1 Häpeä yhteiskunnallisessa kontekstissa

Läpi aineistomme tutkittavien vastauksista on havaittavissa, kuinka he kokevat, että häpeä syntyy yleisesti siitä, että yksilö kokee poikkeavuutta tai ristiriitaisuutta verratessaan itseään muihin. Tärkeänä tuloksena voimmekin todeta, että yksilön suhteisuus ympäristöönsä (sekä yhteiskuntaan että muihin ihmisiin) on suurin häpeän aiheuttaja, ja se on läsnä kaikissa yksilön häpeän kokemuksissa jollain tasolla. Ympäristön luoma häpeän tunne syntyy sekä kokemuksesta omasta vääränlaisuudesta että vääräksi koetusta toiminnasta.

Edellä esiteltyä ympäristösidonnaista häpeää aiheuttavat erityisesti kokemukset poikkeavuudesta suhteessa yhteiskunnallisiin odotuksiin ja normeihin. Tulkitsemme aineistosta, että normeiksi katsotaan sekä ääneen sanotut että piilossa olevat ja sanattomat säännöt. Liitämme häpeän yhteiskunnalliseen kontekstiin myös kulttuuririippuvuuden, joka ilmenee esimerkiksi siinä, kuinka

tutkittavat kokevat länsimaisen individualistisen yhteiskunnan korostavan yksilöllistä häpeää verrattuna kollektivistisempiin kulttuureihin, joissa he taas arvelivat esiintyvän enemmän yhteisöllistä häpeää.

Tutkittava 3: Tost tuli mieleen kanssa ku varmaa just vaikka länsimaisessa kulttuurissa onkin vähän tommonen että nyt mulla on tää finni tai... et jotenki minä yksin tässä nyt, tai et tosi yksilökeskeinen. Kun taas sit jossain muualla se voi olla taas jotenki... tai mul tulee mieleen yks kurssi missä puhuttiin et oli jotkut ammattikillat tai tällaset, et jos sä ite käyttäydyt jotenki sun ammattietiikan vastasesti tai toimit huonosti, ni sit se häpäisee myös koko sen killan. Tämmönen tulee mieleen esimerkkinä. Mut et myös et miten se häpeä voi... Tai et just toi et jos kävelee täällä kadulla ni se häpeän tunne on minä ja minä yksilönä nyt koen sen häpeän mut jossain muussa se voi olla paljon kollektiivisempi kokemus. Että nyt koko meidän yhteisö on häpäisty.

Ylläolevassa tutkittava 3:n sitaatissa mainitsema ammattikillan häpäisy kuvaa mielestämme mielenkiintoisesti sitä, miten tutkittava tunnistaa suomalaiselle kulttuurille ominaisen yksilöllisen häpeän lisäksi yhteisöllisen häpeän myös suomalaisessa kontekstissa, vaikka hän mieltääkin sen muille kulttuureille ominaisemmaksi ilmiöksi. Tutkittavat 1 ja 3 tunnistivat yhteisöllisen häpeän kokemuksen esimerkiksi työpaikoilla. Lisäksi yhteisöllinen häpeä näkyi tutkittavien puheissa pelkona asemasta yhteisön hylkääjänä tai pettymyksen aiheuttajana. Yksi tutkittavistamme ei kuitenkaan osannut tunnistaa yhteisöllisen häpeän kokemusta, ja hän näki häpeän kokemuksen olevan nimenomaan vain yksilöllinen kokemus. Näiden tutkittavien kokemusten perusteella voidaan todeta, ettei kulttuuri täysin määritä häpeän luonnetta, vaan myös saman kulttuurin sisällä ilmenee erilaisia tapoja kokea häpeää. Ympäröivän kulttuurin rinnalla häpeän kokemusta määrittävät yksilön omat elämäkokemukset ja -valinnat.

Tutkittavien keskuudessa heräsi myös keskustelua siitä, kuinka erilaisissa pienemmissä yhteisöissä, kuten uskonnollisissa yhteisöissä jotkut asiat voivat korostua häpeällisempinä kuin yleisesti tunnustetussa yhteiskunnallisessa kontekstissa.

Tutkittava 2: Joo totta, nyt mä kans muistin ihan uuden ulottuvuuden. Siis seurakunnassa kans on vaikka seksuaalisuushäpeä tai seksiin liittyvä häpeä tullu. Mä olin jossain vaiheessa niinku ihan hc-seurakunnassa ni siellä ihan suoraan puhuttiin siitä, miten tämä on aivan väärin ja ei pitäis olla tällasia ajatuksiakaan. Ni jotenki se, että vielä noin suoraan sanotaan, että tämä on väärin. Ni se kyllä kans toi aikamoista häpeää.

Tutkittavamme kuvaa tässä mielestämme oivallisesti sitä, miten häpeä on kasvatuksen tulosta sekä sitä, miten häpeä ja ”vääränä” pidetyt asiat voivat olla opittuja. Tutkittavat pohtivatkin läpi aineiston myös sitä, kuinka häpeän kokemuksella on historiallinen konteksti. He esimerkiksi pohtivat, kuinka aikaisemmin hyväksytyt roolit yhteiskunnassamme ovat olleet nykyaikaa kapeampia. Tämä herätti meidät pohtimaan, onko hyväksytyyn rooli todellisuudessa nykyajassa laveampi vai syntykö tuo tutkittavien kokemus mahdollisesti esimerkiksi iän tuomasta itsevarmuudesta. Toisaalta nyky-yhteiskunnassa hyväksytyyn muuttia kaventaa erityisesti yhteiskunnan teknologisoitumiseen yhdistyvä kapitalismi, jolla tutkittavien kokemusten mukaan on korostunut rooli häpeän aiheuttajana aikaisempiin vuosikymmeneihin nähden.

Tutkittava 3: Joo. Tai mä mietin kans tai tuli mieleen joskus silloin aiemmin ku kirjotti näitä häpeä-juttuja, tai just tommonen vaikka kauneuteen liittyvät ihanteet, et miten sillä riittämättömyyden tunteella myös niinku tehään rahaa. Et sulle jatkuvasti tuodaan esiin sitä et sä voisit näyttää myös tältä tai... Et sitä se kans on et riittämättömyyttä etten ole jotain.

Mielestämme tutkittava 3 kuvaa esimerkillään hyvin sitä, miten nykypäivänä toisiin vertaamisesta syntyvää häpeä-kulttuuria halutaan pitää yllä, sillä se takaa monen yrityksen menestyksen, ja siihen osittain perustuu esimerkiksi mainonnan ja markkinoinnin tehokkuus. Myös sosiaalisella medialla on merkittävä rooli tämän vertaamisen kulttuurin ylläpitäjänä ja kasvattajana.

5.2.2 Häpeän synty yksilöllisellä tasolla

Yksi merkittävistä tutkimuksemme tuloksista oli, että tutkittavien kokemusten mukaan häpeä syntyy lapsuudessa siitä syystä, ettei lapsella ole työkaluja tai taitoja ymmärtää ja käsitellä häpeän tunnetta. Työkalujen puute näkyy sekä asioissa, joista on koettu häpeää lapsuudessa että toisaalta siinä, että häpeän tunteen on pystynyt tunnistamaan vasta myöhemmin aikuisuudessa, jolloin aivojen kehitys mahdollistaa häpeän tutkimisen ja tietoisien käsittelemisen.

Tutkimuksemme osoittaa, että häpeän syntytekijöitä on kolmenlaisia. Näitä ovat *Häpeä henkilökohtaisista piirteistä*, *Häpeä ihmissuhteissa ja Ympäristön synnyttämä häpeä*. Vaikka ihmissuhteiden voisi katsoa olevan osa ympäristöä, halusimme erottaa ne toisistaan, sillä ihmissuhteet ovat mielestämme mikrotason, hyvin henkilökohtaisella tasolla vaikuttavia tekijöitä, kun taas laajempi ympäristö tarkoittaa tuloksissamme esimerkiksi yhteiskunnallisia rakenteellisia haasteita. Tutkittavien tarinat ovat jaettavissa selkeästi aina johonkin näistä syntytekijöistä.

Ensimmäinen syntytekijä eli *Häpeä henkilökohtaisista piirteistä* kuvaa häpeän syntyä esimerkiksi persoonallisuuden piirteistä ja ominaisuuksista: yhdelle tutkittavalle häpeää aiheuttanut tekijä oli esimerkiksi ujous, koska sen koettiin olevan vastoin ihanteellista sosiaalista tapaa olla. Toisaalta vastauksissa kuului myös häpeää aiheuttavana tekijänä liiallinen sosiaalisen tilan ottaminen. Näin ollen vastauksissa esiintyi selkeästi yleisten odotusten ja ihanteiden vastaisuus häpeän aiheuttajana. Yksi henkilökohtainen piirre, joka korostui erityisesti tutkittavien puheissa läpi aineiston häpeää synnyttävänä tekijänä, oli ulkonäköön ja kehonkuvaan linkittyvät seikat.

Tutkittava 2: Joo. Mulle tuli ihan oivallus tosta tai mä kirjoitin semmosen muiston... et mitä tulee ekana mieleen ku ajattelee häpeää ja ne oli tommosii aika paljon ulkonäköön liittyviä, mikä on aika jännä silleen et se on lapsuudessa liittyny siihen... En mä tiä ehkä lapsi ei toisaalta niin osaa tutkiskella sitä omaa sisäistä maailmaansa ni ei osaa ehkä silleen vaikka omista ajatuksista vaikka kokee häpeää.

Mielestämme ylläoleva litteraatti kuvaa mielenkiintoisesti sitä, kuinka tutkittava 2:n pohtii osaltaan hieman yllättyneenä sitä, kuinka lapsuudessa koettu häpeä on liittynyt ulkonäköön. Ulkonäköön, kehoon ja kehonkuvaan liittyvä häpeä nousi tutkittavien keskuudessa puheeksi useaan otteeseen, minkä vuoksi tulkitsemme nämä tekijät yhdeksi merkittäväksi tutkimuksemme tulokseksi.

Lisäksi tutkittavien sanoista on tulkittavissa, että yksi merkittävä häpeää synnyttävä tekijä on mielenterveyden haasteet, ja ne esiintyvätkin usein häpeän tunteen rinnalla. Koska nämä kaksi tekijää kulkevat usein käsi kädessä, on mielestämme tärkeää pohtia, johtuvatko mielenterveyden haasteet osaltaan myös häpeästä vai syntyykö häpeä mielenterveyden haasteiden oheisoireena?

Toinen syntytekijä, *Häpeä ihmissuhteissa*, näkyy tutkittavien puheissa yleisesti siten, että häpeää on synnyttänyt esimerkiksi pettymyksen aiheuttaminen toiselle sekä vahingollinen kommentointi ihmissuhteissa. Häpeän syntyyn ovat vaikuttaneet erityisesti vanhemmat, auktoriteetit, parisuhteet ja vertaiset. Yksi mielestämme merkittävä havainto aineistosta on se, että vanhempien esiin tuomista keskustelussa vältellään. Mielestämme se näyttäytyy jonkinlaisena tabuna, josta ei keskustella, ennen kuin sille annetaan niin sanotusti lupa tutkijan esittämällä lisäkysymyksellä. Ilmaisutavoissa esiintyi myös vähättelyä ja epämukavuutta aiheen ympärillä liikuttaessa.

Tutkittava 2: Oli just semmonen ihan kauhee tilanne ku lapsena mä kuitenkin kuulin, kun mun vanhemmat puhu siitä, et mä olin lihonu. Ja se oli ihan hirvee, ihan hirvee tilanne, ni kyl se on jääny silleen oikeen kaikuu korvissa et mä muistan vieläki ne lauseet (nauraen).

Yllä olevassa sitaatissa tutkittavamme sanoittaa sitä, kuinka vanhempien esittämät painoon liittyvät kommentit ovat tuntuneet niin hirveiltä, että ne ovat kulkeneet hänen mukanaan jopa tähän päivään asti. Mielestämme mielenkiintoisen ristiriidan luo se, miten tutkittava nauraa lauseensa päätteeksi.

Nauru viestii mielestämme epämukavuudesta sekä jonkinlaisesta tarpeesta paeta tuskallista muistoa.

Kolmas syntytekijä, *Ympäristön synnyttämä häpeä*, sisältää esimerkiksi perheen sosioekonomisen taustan ja vähätuloisuuden synnyttämän häpeän.

Tutkittava 3: - - Mutta esim. itse kirjoitin kans vähätuloisuuden tuomasta häpeästä, et et sä välttämättä lapsena myöskään osaa sanallista sitä et mistä se johtuu se häpeä tai jotenki ymmärtää sitä silleen. Et se vaan tuntuu et tää on nyt vaan erilaista vaikka tai et mun perhe ja koti on erilainen ku vaikka joidenki muiden koti.

Tutkittava kuvaa yllä olevassa sitaatissa lapsuudessa koettua häpeällistä muistoa, joka on selkeästi syntynyt erilaisuuden tai poikkeavuuden kokemuksesta. Meitä tutkijoina pohditutti se, syntyikö häpeän kokemus nimenomaan poikkeavuuden kokemuksesta vai siitä, että yhteiskunnassamme ekonomista vaurautta pidetään yleisesti ottaen tavoiteltavana asiana, mistä lapsetkin alkavat olla tietoisia jo varhaisessa iässä.

5.3 Häpeä suhteessa yksilön toimintaan ja elämänvalintoihin

Kolmannen tutkimuskysymyksemme avulla selvitimme, miten häpeä on ohjannut tutkittavien toimintaa ja valintoja elämän aikana. Kysyimme tutkimustilanteessa yhtenä suorana kysymyksenä häpeän vaikutusta päätöksentekotilanteisiin sekä valintoihin, ja mielestämme mielenkiintoista on se, miten tutkittavat kielsivät häpeän vaikutukset valintoihin sitä suoraan kysyttäessä. Kuitenkin läpi aineiston tutkittavien puheesta on tulkittavissa erilaisia tilanteita ja esimerkkejä siitä, miten häpeä on vaikuttanut tutkittavien toimintaan ja päätöksiin niin lapsuudessa kuin myöhemmin nuoruudessa ja aikuisuudessaakin. Tulkitsemme tämän osoittavan sen, että joissain tilanteissa yksilön saattaa olla vaikea tietoisesti tunnistaa tai kuvata häpeän vaikutuksia omaan toimintaansa, jolloin merkitykset ovat luettavissa rivien välistä.

Tärkein tuloksemme häpeän suhteesta toimintaan on se, että toiminta on osa häpeän aiheuttamaan ketjureaktiota, joka alkaa aikaisemmissa luvuissa kuvatuista tekijöistä: poikkeavuus yhteiskunnan luomista odotuksista synnyttää häpeän tunteen, mikä taas ohjaa yksilön toimintaa esimerkiksi tunteen välttelyn kautta. Häpeää väistelevä ihminen esimerkiksi karttaa tiettyjä ihmissuhteita sekä omalta mukavuusalueelta poistumista vaativia tilanteita. Se saa yksilön myös esittämään muille ihmisille muuta kuin aidosti on esimerkiksi suoran valehtelun tai oman reaktionsa peittämisen kautta. Toisaalta häpeä saattaa myös saada ihmisen toimimaan vastareaktion kautta.

Tutkittava 2: Ja sit jossain vaiheessa elämää silleen ehkä vähän käänsi sil tavalla että... No mä aloin yläasteella käyttää semmosii aika outoja vaatteita. Et no mul on tää oma juttu, että ihan sama vaikka aattelette, että mä oon nolo. Et mul on tää oma juttu. Et tommonen kapina sit tullu sitä häpeää kohtaan et en näyttäny ehkä siltä mitä oisin joskus ala-asteella halunnu tai silleen.

Yllä kuvattu esimerkki kertoo mielestämme siitä, miten vastareaktion herättämä toiminta on usein keino kääntää tilanteen valta itselleen. Pohdimme sitä, onko myöntyminen häpeän aiheuttamalle lamaantumiselle niin tuskallista, että häpeää kokevan on helpompaa mennä häpeää kohti tekemällä häpeällisestä asiasta oman valintansa ja sitä kautta korostetusti näkyvän myös muille.

Merkittävänä tuloksena voidaan myös todeta, että tutkittavien kertomukset todistavat häpeän kulkevan ihmisen ajatuksissa läpi ihmisen elämän. Se, miten vahvasti häpeän vaikutukset näkyvät, on riippuvaista siitä, onko omia häpeäkokemuksiaan käsitellyt esimerkiksi ystävien tai terapeutin kanssa. Joka tapauksessa häpeä voidaan nähdä elämää kontrolloivana tekijänä.

Tutkittava 3: Et tuntuu et myös se oma toiminta saattaa joskus olla vähän semmosta että välttää just häpeää. Tai just kun sä ehkä sanoit (viittaa tutkittavaan 2) siitä, että saattaa jotenki toimia eri tavalla tai ei välttämät sano asioita jos hävettää, mutta sit miettii silleenki että... Tai tossa kappaleessaki oli siitä että analysoi jossain sängyn pohjalla kaikkia asioita. Ni sekin on vähän sellasta, et mä nään että joskus saattaa jo mennä ja tapahtuu ja alkaa miettii jälkeen että vitsi miten mä toimin siinä ja mitähän mä sanoin ja sit alkaa hävettää joku asia.

Myös tutkittava 3:en sitaatti osoittaa, miten häpeä kulkee ihmisen vierellä jatkuvasti, hänen välttämättä itse sitä tiedostamatta. Vaikka häpeää ei koko ajan aktiivisesti tuntisikaan, sitä pyrkii välttämään jo etukäteen. Toisaalta häpeää ei välttämättä tunnista häpeällisen asian tapahtuessa, vaan jos ihminen kokee kontrollinsa pettäneen, se ajaa hänet pohtimaan tekemisiään ja sanomisiaan jälkikäteen. Tästä edetään jälleen tilanteeseen, jolloin ihmisen on toimittava jollain tavalla, päästäkseen tunteesta eroon.

Vaikka häpeän ohjaama toiminta ja valinnat toistuvat aineistossa useasti, pääsääntöisesti voimme kuitenkin todeta häpeän ohjaamien valintojen olleen tutkittavien elämänpolun kannalta suhteellisen pieniä. Tästä syystä huomiomme kiinnittyi erityisesti yhteen aineistossa ilmenevään yleisestä linjasta poikkeavaan tarinaan, jossa häpeä oli vaikuttanut päätökseen, jonka tutkijoina näemme merkittävänä elämänvalinnan kysymyksenä. Tämä oli tutkittavan päätös opintoihin hakeutumisesta.

Tutkittava 3: Joo. Vaikka yks kanssa mikä mulla tuli mieleen, mikä on sit saanu ehkä myös tekemään. Tai joskus mä häpesin sitä, kun musta tuntu että... tai siis mä en opiskellut niinku korkeakoulussa (katsoen ylöspäin), ni sit ehkä ympäristöstä tuli semmosta kyselyä että no meinaaks sä mennä kuitenkin. - - tai mä hain opiskelemaan mun alalle siitä syystä et se hyödyttää kaikessa, mut mä en kunnolla tienny mitä mä haluan tehdä - ni sit jälkeenpäin ehkä miettiny et se motiivi osittain oli se, et on päässy opiskelemaan jotain. Et nyt mä oon jotenki sillä samalla linjastolla ku muutkin.

Mielestämme tutkittavamme sanoittaa edellä esitellyssä sitaatissa sitä, miten poikkeavuuden kokemuksen aiheuttama häpeä on saanut hänet hakeutumaan korkeakouluopintoihin, jotta hän pystyisi osoittamaan muille olevansa heidän kanssaan saman arvoinen. Tapaus osoittaa myös jälleen sen, miten vahvasti yhteiskunnan odotukset aiheuttavat häpeää, ja sitä kautta ohjaavat yksilön valintoja. Suomalaisessa yhteiskunnassa korkeakoulutus on se mitä arvostetaan, ja näin koulutuksen taso vaikuttaa mielestämme ihmisen kokemukseen omasta arvokkuudestaan.

6 TUTKIMUKSEMME JOHTOPÄÄTÖKSET

HÄPEÄN ROOLISTA IHMISEN KANSSAKULKIJANA

Tässä luvussa esittelemme vielä tutkimuksemme tuloksia suhteessa teoreettiseen viitekehykseemme eli aikaisempiin tutkimuksiin häpeästä. Tuloksena ensimmäiseen tutkimuskysymykseemme totesimme häpeän olevan kivulias tunne, joka aiheuttaa kokemusta riittämättömyydestä, johon ihminen ei itse voi vaikuttaa. Tästä syystä häpeä aiheuttaa ihmisessä tarpeen piiloutua muilta, ja se aktivoi ihmisen puolustusmekanismeja, jotka hankaloittavat häpeän tunnistamista ja käsittelyä. Myös Fischer ja Tangney (1995, s. 118) sekä Kettunen (2014, s. 11-12) esittelevät häpeän tunteena kelpaamattomuudesta, joka aiheuttaa tarpeen piiloutua, mutta piiloutumisyrityksistä huolimatta saa ihmisen tuntemaan itsensä paljastetuksi. Häpeän kivuliaisuuden voidaan ajatella siis johtuvan juurikin tästä kykenemättömyydestä piiloutua tai piilottaa tunne muilta.

Kettunen (2014, s. 19) esittää häpeän olevan kokonaisvaltainen tunne, joka kumpuaa varhaisimmista lapsuuden kokemuksista, lapsen tullessa torjutuksi läheisyyden tavoittelussa. Myös meidän tutkimustuloksemme osoittavat häpeän kokonaisvaltaisuuden siinä, että häpeä alkaa helposti leimata ihmisen koko ajattelua itsestään, ja tunne on niin voimakas, että sitä tuntiessaan on hyvin vaikea kyetä ajattelemaan järjellä tai analysoimaan tilannetta. Lisäksi tuloksemme osoittavat häpeän olevan hyvin introspektiivinen tunne, mikä tarkoittaa tässä tutkimuksessa sitä, että häpeä saa yksilön keskittymään lähinnä itseensä ja omaan tunteeseensa, ja yksilön ajatuksissa korostuu oma poikkeavuus muista. Tätä voidaan verrata Fischerin ja Tangneyn (1995, s. 115) tekemään tunneluokitukseen, jossa häpeä nimetään yhdeksi ihmisen itsetietoisuuteen linkittyvistä tunteista (eng. *self-conscious emotion*). Fischerin ja Tangneyn (1995, s. 115) luokituksessa itsetietoisuuteen linkittyvillä tunteilla tarkoitetaan niitä tunteita, jotka määrittävät minäkuvaamme sekä myös käsitystä siitä, miten muut näkevät meidät. Meidän tuloksemme tukee Fischerin

ja Tangneyn ajatusta häpeästä tunteena, joka määrittelee meidät suhteessa toisiin. Tuloksemme kuitenkin lisää havaintoon sen näkökulman, miten itseä tarkkaillessamme häpeän tunne yleensä vääristää näkemäämme todellisuutta ja ajaa meidät ajattelemaan vain omaa poikkeavuuttamme eli keskittymään pelkästään itseemme.

Monet aikaisemmat tutkimukset (vrt. Fischer & Tangney, 1995, s. 114; de Hooge ym., 2018, s. 2) ovat todenneet häpeän olevan sosiaalinen tunne, joka syntyy kaikkein todennäköisimmin suhteessa toisiin ihmisiin. Myös meidän tutkimuksemme toisen tutkimuskysymyksen tärkein tulos oli sama, eli häpeä syntyy lähes aina suhteessa muihin, erityisesti suhteessa ympäristön asettamiin sosiaalisiin, yhteiskunnallisiin ja kulttuurisiin normeihin. Lisäksi tuloksemme osoittavat yksilöllisen häpeän olevan kollektiivista häpeää yleisempää suomalaisessa individualistisessa kulttuurissa verrattuna moniin muihin kulttuureihin. Koemme tuloksemme vahvistavan Lidmanin (2011, s. 18) sekä Kainulaisen ja Parente-Capkovan (2011, s. 7) näkemyksiä siitä, että häpeän kokemus ja tulkinnat sekä aiheet, joista häpeää koetaan vaihtelevan eri kulttuureissa. Toisaalta on hyvä huomioida myös se, että häpeän kokemukset vaihtelevat yksilöittäin myös saman kulttuurin sisällä (Lidman, 2011, s. 19; Malinen, 2010b, s. 20–21). Myös meidän tutkimuksemme osoitti edellä mainitun väittämän todeksi, kahden tutkittavan tunnistaessa yhteisöllistä häpeää myös suomalaisessa kulttuurissa, yhden taas kokiessa häpeän nimenomaan yksilöllisenä ilmiönä.

Poikkeuksetta kaikissa kartoittamissamme aikaisemmissa häpeän tutkimuksissa häpeä nähdään tunteena, jonka kehitys alkaa jo varhaislapsuudesta, ja merkittävimmät häpeän kokemukset sijoittuvat yleensä lapsuuteen ja varhaisnuoruuteen (vrt. Kettunen, 2014; Lidman, 2011; Malinen, 2012). Myös meidän tutkittavien kertomat kokemukset sijoittuivat pitkälti lapsuuteen, erityisesti kouluikään. Tuloksena totesimme tutkittaviemme mukaan häpeän syntyvän lapsuudessa nimenomaan siitä syystä, ettei lapsella ole vielä työkaluja käsitellä kokemaansa häpeää. Tällöin häpeä varastoituu

automaattisesti yksilön kehoon ja tiedostamattomiin ajatuksiin. Havaintomme tukee myös Lidmanin (2011, s. 19) käsitystä häpeästä vaikeasti tunnistettavana tunteena, häpeän ollessa tiedostamattomasti syvällä niissä käytösmalleissa, joihin meidät on kasvatettu.

Vanhempien merkitys nähdään aikaisemmissa häpeän tutkimuksissa erittäin suurena häpeän tunteen kehitykselle, sillä häpeä siirtyy usein tiedostamattomasti kasvatuksen mukana seuraavalle sukupolvelle (Malinen, 2010b, s. 22, 63–64). Omassa tutkimuksessamme mielenkiintoinen havainto oli se, että vanhempien esiin nostamista keskustelussa välteltiin, ja sen sijaan muiden auktoriteettihahmojen ja vertaisten vaikutusta häpeän kokemuksiin oli helpompi analysoida. Silti vanhemmista suoraan kysyttäessä heidän vaikutuksensa häpeän kehitykseen tunnistettiin vahvasti. Uskomme tämän johtuvan siitä, että vanhempien aiheuttamien häpeäkokemusten esiin tuominen on kivuliaampaa ja paljon henkilökohtaisempaa muihin kokemuksiin verrattuna. Jatkamme näitä ajatuksia vielä syvemmin pohdinta-osuudessa.

Tuloksena tutkimuskysymykseen kaksi totesimme häpeän syntyvän kolmenlaisista tekijöistä, eli henkilökohtaisista tekijöistä, ihmissuhteisiin liittyvistä tekijöistä sekä laajemmista ympäristötekijöistä. Tuloksemme on samansuuntainen Malisen (2010a, s. 160) näkemyksen kanssa, jossa häpeän syntyyn vaikuttavat tekijät on jaettu lapseen liittyviin tekijöihin, vanhempiin liittyviin tekijöihin sekä ympäristötekijöihin. Ero meidän ja Malisen näkemyksen välillä on se, että Malinen sijoittaa ajattelussaan yksilön muut ihmissuhteet ympäristötekijöihin, ja näin ollen nostaa keskeisimmäksi häpeään vaikuttavista ihmissuhteista lapsen suhteen vanhempiinsa. Suhteen lisäksi Malisen luokituksessa häpeän syntyyn vaikuttavat myös vanhemman henkilökohtaiset tekijät, kuten hänen itsetuntonsa tai päihteiden käyttö. Tähän omassa tutkimuksessamme emme löytäneet vastauksia, sillä selvitimme enemmän yksilön omaa kokemusmaailmaa.

Lisäksi edellä esitellyt häpeän syntytekijät kulkevat mielestämme käsi kädessä aikaisemmin kuvaamamme STF-teorian kanssa. Yhteenvetona haluamme todeta tutkimuksemme tulosten todistavan lisäksi sen, että häpeä paikantuu kaikille kolmelle STF:n kehälle, ja se syntyy näiden kehien välisistä suhteista, kuten kaikki muutkin uravalintaan vaikuttavat tekijät. Myös tutkittava 1 vahvistaa havaintomme tutkimusaineistosta poimitussa sitaatissa:

Tutkittava 1: Joo. Mulla ehkä heräs ajatus siitä ku näytettiin toi (viittaa STF-kuvaan), et se et mistä pohjimmiltaan se häpeä on syntyny ja – – et siinä kohtaa ku ne mun asiat jotka on lähellä minua ja minuutta, niin jos oon huomannu et ne on ristiriidassa ton ulkokehän kanssa, et se häpeä syntyy siitä et ne periaatteessa riitelee keskenään.

Tuloksena kolmanteen tutkimuskysymykseemme totesimme ihmisen toiminnan olevan osa ketjureaktiota, jonka häpeä aiheuttaa. Tunne omasta poikkeavuudesta saa ihmisen välttelemään häpeän tunnetta, mikä näkyy toiminnassa esimerkiksi tilaisuuksiin tarttumattomuutena sekä valehteluna sosiaalisissa suhteissa. Tuloksemme vahvistaa Kettusen (2014, s. 69) näkemystä siitä, että häpeä kulkee usein rinnakkain pelon kanssa: pelko estää ihmistä menemään tavoittelemaansa asioita kohti. Kyse ei kuitenkaan ole pelosta tehdä virheitä, vaan pelosta oman huonouden ja häpeällisyyden paljastumisesta muille (Kettunen, 2014, s. 69). Toisaalta tuloksemme osoittivat, ettei häpeä vaikuta toimintaan vain passivoinnin kautta, vaan se myös saa ihmisen toimimaan vastareaktion herätessä, kun ihminen haluaa säilyttää vallan häpeän kokemuksesta itsellään.

Malisen (2010a, s. 175) mukaan kohtaamamme häpeän kokemukset muokkaavat itsetuntoamme, ja vaikuttavat näin ihmissuhteisiin ja tunne-elämään myös aikuisuudessa. Erityisesti lapsuudessa koettu häpeä saa ihmisen varpailleen, ja tällöin hän alkaa kontrolloida omaa käytöstään ja tunteitaan (Malinen, 2010a, s. 175–176). Kuten meidänkin tuloksemme osoittivat, häpeä siis kontrolloi ihmistä kulkiessa tämän ajatuksissa läpi elämän. Se, miten voimakkaasti häpeä vaikuttaa valintoihin ja esimerkiksi ihmissuhteisiin, riippuu siitä, onko tunnetta käsitelty aktiivisesti vai ei. Malisen

(2012, s. 12, 16) lanseeraama käsite *elämää kahlitseva häpeä* tarkoittaa voimakasta häpeää, joka syntyy toistuvista häpeän kokemuksista, joita ihminen ei ole osannut käsitellä. Sen seurauksia aikuisuudessa ovat esimerkiksi oman tunne-elämän ja ulkokuoren hallinnan tarve (Malinen, 2010b, s. 115–116). Vaikka tutkittaviemme puheesta on poimittavissa myös tiettyjä *elämää kahlitsevan häpeän* piirteitä, koemme kuitenkin häpeän näkyvän tutkittaviemme toiminnassa lähinnä pienissä elämänvalinnoissa. Tästä syystä meidän tutkimuksemme tulokset eivät ole täysin verrattavissa Malisen tuloksiin häpeän kierteen aiheuttamista tunne-elämän haasteista aikuisuudessa.

Poikkeuksena havaintojemme yleisestä linjasta, totesimme häpeän ohjanneen kuitenkin yhtä tutkittavistamme suuremmassa elämänvalinnassa, eli korkeakouluopintoihin hakeutumisessa. Mielestämme kyseinen tapaus osoitti hyvin sen, miten yhteiskunnan asettamat normit ja ihanteet aiheuttavat häpeää, ja ohjaavat näin myös yksilön elämänvalintoja. Malisen (2012, s. 87–88) mukaan häpeä on moraalisenä tunteena tietyissä määrin myös hyväksi, sillä oikein ymmärrettynä sen viesti mahdollistaa meitä kasvamaan ihmisinä. Häpeän positiivisen vaikutukset palvelevat siis erityisesti ympäröivää yhteiskuntaa: häpeän avulla ihmiset saadaan tavoittelemaan yhteiskunnan kannalta ihanteellisia asioita, esimerkiksi opintoihin hakeutumista.

7 TUTKIMUKSEN KRIITTINEN TARKASTELU

Tässä tutkimuksessa pyrimme selvittämään kolmen aikuisen kokemuksia häpeästä ja miten heidän lapsuuden ja nuoruuden häpeän kokemuksensa yhdistyvät heidän elämänvalintoihin aikuisuudessa. Tutkimuksemme aineisto kerättiin laadullisena aineistona käyttäen ryhmäkeskustelumenetelmää, jonka tueksi keräsimme kirjallisen aineiston. Innostuimme tutkimaan aihetta niin käymiemme keskustelujen pohjalta kuin myös sen vuoksi, että aikaisemmat kandidaatin tutkielmien aiheet olivat paljolti rinnakkaisia keskenään. Aiheen tutkiminen tuntui tarpeelliselta, sillä koimme sen olevan uusi keskustelunavaus ohjausalan kentällä, ja ajattelimme sen tukevan omaa ammatillista kehitystämme.

Tässä luvussa pohdimme tutkimuksemme eettisiä ratkaisuja ja luotettavuutta. Lisäksi viimeisessä alaluvussa pohdimme tutkimuksemme tuloksia osana laajempaa kontekstia sekä omaa kehitystämme tutkijoina ja häpeän asiantuntijoina.

6.1 Eettiset ratkaisut

Tutkimuksemme eettisyys puhututti meitä heti tutkimuksen suunnittelemisesta lähtien. Koska aiheemme oli tutkittavillemme erittäin henkilökohtainen, meidän oli otettava huomioon tutkimuseettiset näkökulmat. Eskolan ja Suorannan (1998) mukaan huomion kiinnittäminen tutkimuseettisyyteen on tärkeää etenkin silloin, kun tutkimuksessa kerätään arkaluonteisia tietoja. Vaikka tutkijan eettiset ohjeet ovat vain suosituksia (Eskola & Suoranta, 1998), ajattelimme, että on moraalisesti oikein noudattaa niitä. Ajattelimme, että tutkimuksemme eettisyydestä on pidettävä huolta, sillä tutkimuksemme käsittelee erittäin arkaluonteisia ja henkilökohtaisia asioita sen keskittyessä yksilöiden kokemuksiin häpeästä. Tässä alaluvussa esittelemme lähdekirjallisuuteen nojaten muutaman seikan, joihin kiinnitimme tutkimuksessamme erityistä huomiota.

Tutkimuseettisyyden kannalta tutkijan tulee aina ajaa haastateltavan etua. Tutkijan on huolehdittava siitä, että kaikki haastateltavan kannalta olennainen tieto saavuttaa haastateltavan, kuten esimerkiksi haastattelun tarkoitus, tutkimuksesta saadun datan käsittely- ja säilytystapa ja haastateltavan anonymiteetistä huolehtiminen. (Ruusuvuori & Tiittula, 2005a, s. 17; TENK, 2019) Halusimme pitää huolen tutkittaviemme informoinnista, sillä väärät tai puutteelliset tiedot olisivat saattaneet vaikuttaa tutkittaviemme päätökseen lähteä mukaan tutkimukseemme. Kerroimme jo haastattelupyynnöissämme tutkimuksemme tarkoituksen ja aineistonkeruumenetelmät. Anonymiteetistä huolehdimme käyttämällä tutkittavista numerointeja (Tutkittavat 1, 2 ja 3). Eskolan ja Suorannan (1998) mukaan tutkijan on arkaluonteisia tietoja kerätessään selvitettävä itselleen, kuinka tarkkoja tietoja hän tutkittavista tarvitsee. Tutkimuksemme kannalta tämä tarkoitti sitä, ettemme keränneet tutkittavistamme henkilötietoja heidän oman tietosuojansa vuoksi, mutta myös sen takia, etteivät ne olleet tutkimuksemme kannalta tarpeellisia.

Halusimme myös huolehtia eettisestä toiminnasta tutkimustilanteessa pyytämällä tutkittavia luomaan oman keskinäisen kirjallisen sopimuksen niistä asioista, mitä he toivovat tutkimustilanteelta ja toisiltaan sekä meiltä tutkijoina. Huolehdimme, että tutkittavat toimivat eettisellä tavalla toisiaan kohtaan, salassapitovelvollisuutta ja sensitiivisyyttä noudattaen. Ajatteleimme, että yhteisellä sopimuksella tutkittavat saivat luoda niin sanotut yhteiset pelisäännöt, joihin kaikki sitoutuivat. Uskomme tämän lisännen luottamusta tutkittavien välillä.

Yksi tutkimuksemme eettisyyteen liittyvä seikka liittyy tunnistetietoihin. Jouduimme muokkaamaan haastattelun litteraattia niissä kohdissa, joissa tutkittavan vastauksessa oli kuultavissa tunnistetietoja. Tutkimuksessamme esiintyneet tunnistetiedot olivat niin kutsuttuja epäsuoria tunnistetietoja, joita ovat muunmuassa sukupuoli, ikä, koulutus, ammattiasema ja sosioekonominen asema. Tutkijan on tärkeää välttää tutkimuksen kannalta tarpeettomien tunnistetietojen keräämistä. (TENK, 2019; Tietoarkisto, 2023.) Anonymisoinnista

huolimatta jollain toisella henkilöllä tutkittavien lähipiiristä saattaa olla kuitenkin mahdollisuus tunnistaa yksittäinen henkilö pientenkin yksityiskohtien perusteella, joita emme olleet osanneet ottaa huomioon anonymisoinnissa. Toisaalta olemme tiedostaneet tämän jo ennen aineiston keräämistä, ja sanoittaneet tutkittaville esimerkiksi tutkimustiedotteessa pyrkimyksemme anonymisoida tunnistetiedot parhaamme mukaan. Tutkimustiedotteessa kerroimme myös, että emme voi taata täydellistä anonymiteettia. Tutkittavien ollessa tutkijoiden lähipiiristä, on vaarana se, että lukija, joka tuntee tutkijan, saattaa kyetä tunnistamaan tutkittavan vastausten perusteella. Tällöin korostuu tutkijan taito anonymisoida ja muuttaa vastauksia yleiselle tasolle niin, etteivät ne olisi tunnistetietoja (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006). Tämän suhteen halusimme olla kuitenkin tarkkoina, sillä eettiseen tutkimukseen kuuluu tutkijan taito olla vääristämättä tuloksia (Vuori, 2023). Oli siis tärkeää osata anonymisoida tiedot niin, etteivät tuloksemme muutu merkittävästi.

Tutkimuksen eettisyydessä tulisi ottaa huomioon muutakin kuin tutkittavien suojele. Yksi tutkimuksen keskeisimpiä tehtäviä on tuottaa uutta tietoa, ja tutkijoiden onkin tärkeää kirkastaa, miksi tutkimus on tärkeää tehdä. (Vuori, 2023.) Ajattelemmekin, että tutkimusaiheemme on tärkeä, sillä yksilön kokemaa häpeää ja sen vaikutusta yksilön toimintaan ei juurikaan ole tutkittu. Tuomme siis tutkimuksellamme uutta tietoa, joskaan emme yleistettävää tietoa, koska kyseessä on laadullinen tutkimus pienellä tutkimusjoukolla. Eskolan ja Suorannan (1998, *Luotettavuus ikkunana todellisuuteen*) mukaan tutkimuksella on korkea ulkoinen validiteetti silloin, kun se "kuvaa tutkimuskohteen täsmälleen sellaisena kuin se on". Näin ollen tutkimuksellamme ei ole korkeaa ulkoista validiteettia, koska tulos ei ole suoraan yleistettävissä laajempaan ihmisryhmään.

Tutkimuksen eettisyys ulottuu myös dokumenttien koontiin ja säilytykseen, ja onkin tutkijan vastuulla huolehtia tietoturvalisesta ja luotettavasta aineiston säilyttämisestä (TENK, 2019). Säilytimme aineistoa turvallisesti, sähköistä

aineistoa (esim. alkuperäistä videota ja litteraatteja) salasana-suojatussa kansiossa ja paperista-aineistoa (tutkimustilanteessa kerätty kirjallinen aineisto) lukollisessa lipastossa. Mielestämme tämä on vastuullisen tutkijan tapa toimia. Ajattelemme, että dokumenttien huolellinen säilyttäminen herättää tutkittavien luottamuksen.

Saaranen-Kauppisen ja Puusniekan (2006) mukaan tutkijan tulee huolehtia tutkimusprosessin läpinäkyvyydestä erityisesti tutkimuseettisten kysymysten vuoksi. Mielestämme tutkimuksemme on toteutettu läpinäkyvästi, sillä olemme pyrkineet avaamaan tutkimuksessamme kaikki valintamme ja pohdintamme mahdollisimman tarkasti. Ymmärrämme kuitenkin sen, että tutkijana luultavasti sokaistuu omalle työlleen, jolloin joitakin seikkoja saattaa vahingossa jäädä huomiotta. Pyrimme kuitenkin prosessin edetessä jatkuvasti vuorovaikutukseen graduohjaajamme kanssa, jolloin ajatuksemme ja valintamme tulivat sopivasti haastetuksi.

Tutkijan tulee tunnistaa oma suhteensa ja asemansa suhteessa tutkimusaiheeseen. Jos tutkimusaihe on tutkijalle myös henkilökohtaisesti merkittävä, on tätä seikkaa tärkeä pohtia suhteessa tutkimuksen objektiivisuuteen. Tulosten tulkintavaiheessa on myös tärkeää huomata ja tunnistaa se, jos omat ajatukset tai tunteet aiheetta kohtaan vaikuttavat tulosten tulkintaan tai ohjaavat tutkimusta tiettyyn suuntaan. Aineisto tulee siis kerätä oikeaoppisesti niin, ettei tutkijan subjektiivisuus vinouta tutkimusaineistoa tai siitä tehtävää analyysia. (Jokinen, 2023) Esimerkiksi häpeästä on todettu, että häpeän tunteen ajatteleva synnyttää häpeää (vrt. Malinen, 2012; 2010). Tällöin omat tunteemme saattoivat ohjata aineiston analyysia tiedostamattamme.

Toisaalta omakohtainen kokemus ei kuitenkaan aina ole haittaava tekijä, vaan omasta kokemusmaailmasta saattaa olla myös hyötyä, koska ymmärrämme teemaa omakohtaisella tasolla ja pystymme mahdollisesti analysoimaan sitä

syvällisemmin. Myös aineistonkeruutilanteessa sanoitimme tutkittaville sitä, että meillä on samalla tavalla omakohtaisia kokemuksia häpeästä, ja se on meille tärkeä aihe. Tämä saattoi helpottaa tutkittavien avautumista ja omien kokemusten syvällisempää avaamista tutkimustilanteessa.

Tässä tutkimuksessa keräsimme tutkittavat omasta lähipiiristämme, ja se pohditutti meitä eettisestä näkökulmasta siksi, että pelkäsimme tuttaviemme tutkimukseen osallistumisen ja sen kautta saatujen tietojen vaikuttavan ystävyys-suhteisiimme. Tutkijoina kävimme keskinäistä keskustelua siitä, ovatko tutkimuksessa saadut tiedot mahdollisia sivuuttaa tulevaisuudessa kokonaan. Tutkimuksessamme siis risteää sekä tutkijan että ystävän rooli, jonka ristiriitaisuus hieman yllätti meidät.

Meitä pohditutti myös, miten se, että tutkittavat olivat lähipiiristämme, vaikutti aineistonkeruutilanteeseen. Mietimme esimerkiksi sitä, oliko tutkittavien mahdollisesti helpompi puhua arkaluontoisista aiheista, kun tutkijana oli läheinen henkilö. Toisaalta tutkijan tunteminen saattoi vaikuttaa tilanteeseen myös haitallisesti: tutkittavat saattoivat olla tuomatta esiin joitain asioita juurikin sen pelossa, että hänelle läheinen ihminen saisi tietää hänestä arkaluontoisia tietoja. Se, että tutkittavat kerättiin lähipiiristämme, haastoi meitä myös tutkijoina: meitä pohditutti, osaammeko suhtautua tutkittaviin tasa-arvoisesti, kun tutkittavien joukosta osa oli kummallekin meistä läheisempiä henkilöitä kuin toisen lähipiiriin kuuluvat tutkittavat. On aiheellista pohtia, onnistuimmeko pitämään tutkijan neutraalin aseman tästä syystä. Ajattelemme, että kaikkein tärkeintä kuitenkin oli, että tutkittavat eivät tunteneet toisiaan etukäteen.

Vaikka tutkimukseemme osallistuminen oli vapaaehtoista, olemme miettineet asemaamme tutkittavien ystävinä myös siitä näkökulmasta, että henkilökohtainen suhde saattoi vaikuttaa päätökseen osallistua tutkimukseen mahdollisesti esimerkiksi niin, ettei tutkittava halunnut saattaa omaa

ystäväänsä, eli meitä tutkijoina vaikeaan tilanteeseen kieltävän päätöksen antaessa. Läheinen suhde tutkittaviin saattoi siis myös johtaa tutkittavien velvollisuudentunteeseen tutkimukseen osallistumisesta.

Tutkijan on myös tärkeää osata ennakoita tutkittavalle tutkimuksesta mahdollisesti koituvat haittavaikutukset. Tämä on Eskolan ja Suorannan (1998) mukaan osa eettisen tutkimuksen käytäntöjä: heidän mukaansa ei ole oikein, että tutkittava joutuu tutkimukseen osallistuessaan kohtaamaan esimerkiksi traumaattisia muistoja. Koska häpeä aiheena on arkaluontoinen, meidän tuli tutkijoina tiedostaa, että häpeäkokemusten pohtiminen saattaisi tutkimustilanteen jälkeen herättää tutkittavissa esimerkiksi traumoja tai muita tunnereaktioita, jonka vuoksi tutkittava hakeutuisi tutkimustilanteen jälkeen mielenterveyspalveluiden piiriin. Emme kuitenkaan näe, että voisimme olla tästä tutkijoina täysin vastuussa. Havaitsimmekin oman kokemuksemme kautta, että tutkijan kannattaa sanoittaa tämä tutkittaville ennen aineistonkeruutilannetta, ja muistuttaa tutkittavia siitä, että osallistuminen on vapaaehtoista ja siten myös tutkittavien omalla vastuulla. Emme kuitenkaan täysin tajunneet ajatella tätä asiaa ennen aineistonkeruutilannetta.

Jos toteuttaisimme tutkimuksen tulevaisuudessa uudelleen, muistaisimme ottaa edellä esitellyn asian enemmän huomioon, sanoittaen tutkittaville, että aihe saattaa aiheuttaa yllättäviä tunnereaktioita, ja antaa heille esimerkiksi tarvittavat yhteystiedot mielenterveyspalveluihin, joihin he voivat olla yhteydessä, jos kokevat siihen tutkimustilanteen jälkeen tarvetta. Tältä kannalta ajatellen oli äärimmäisen tärkeää, että tutkittavamme olivat aikuisia ihmisiä, jotka osasivat myös ottaa vastuun omista tunnereaktioistaan. Edellä mainittujen syiden vuoksi olemmekin sitä mieltä, ettei tutkimuksen tekemistä esimerkiksi teini-ikäisillä olisi voinut harkita tässä tapauksessa. Eskolan ja Suorannan (1998) mukaan raja eettisen ja epäeettisen tutkimuksen välillä on häilyvä ja vaatii tutkijalta ammattitaitoa. Heidän mukaansa tutkijalla tulee olla herkkyyttä huomata oman tutkimuksensa ongelmakohdat ja tuota herkkyyttä pystyy myös

harjoittelemaan. Ajattelemmekin, että omat tutkijan herkkyytemme ovat kehittyneet tämän tutkimuksen tekemisen myötä.

Ylipäättään jäimme pohtimaan sitä, mikä on tutkijoiden vastuu ja mikä tutkittavien vastuu? Esimerkiksi, jos tutkimustilanteessa häpeäkokemusten muistelu olisi laukaissut jossakussa tutkittavassa paniikkikohtauksen, olisiko meillä tutkijoina/ohjaajina ollut valmiuksia kohdata tai käsitellä tätä? Saaranen-Kauppinen ja Puusniekan (2006) mukaan tutkijan vastuulla on huolehtia, ettei tutkimus vaikuta tutkittavien hyvinvointiin heikentävästi. Tämän näkemyksen perusteella meillä olisi siis vastuu, jos tutkimuksen aikana tai sen jälkeen tutkittavien hyvinvoinnissa olisi tapahtunut muutoksia. Toisaalta tutkittavat olivat kuitenkin osallistuneet tutkimukseen vapaaehtoisesti ja tienneet siihen lähtiessään, että tilanteessa tullaan keskustelemaan omista kokemuksista.

6.2 Luotettavuus

Eettisten kysymysten lisäksi olemme pohtineet seikkoja, jotka vaikuttivat tutkimuksemme luotettavuuteen. Tässä kappaleessa esittelemme tutkimuksemme luotettavuuteen liittyviä tekijöitä sekä listaamme muutamia asioita, joita olisimme voineet mielestämme tehdä aineiston keräämisessä ja analysoinnissa toisin.

Yksi seikka, joka saattoi vaikuttaa tutkimuksemme luotettavuuteen, oli se, miten käänsimme tutkimustehtävämme tutkimuskysymysten kautta tutkimustilanteen haastattelukysymyksiksi. Esimerkiksi Saaranen-Kauppinen ja Puusniekka (2006) mainitsevat onnistuneen ja huolellisen operationalisoinnin olevan osa validia tutkimusta. Pohdimme paljon sitä, olivatko haastattelukysymyksemme liian subjektiivisesti meidän mielestämme sopivia ja aiheittamme onnistuneesti mittaavia. Emme käyttäneet kysymyksiä luodessamme apunamme teoriaa, vaan pyrimme miettimään oikeanlaisilla

sanamuodoilla ja kysymyksien muotoilulla keinoja, jotka saattaisivat tutkittavat reflektoidaan kokemuksiin.

Osoituksia reliabiliteetista tutkimuksesta ovat metodin luotettavuus ja johdonmukaisuus, tulokset johdonmukaisena kokonaisuutena sekä niiden pysyvyys eri aikoina (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006). Reliabiliteetin arvioimme toteutuneen tutkimuksessamme hyvin. Uskoaksemme tutkimuksemme reliabiliteettia nostavan seikat, jotka olemme maininneet jo aiemmin, kuten esimerkiksi se, että aineistonkeruuna käytimme sekä ryhmäkeskustelua että kirjallista aineistoa. Tällä pyrimme siihen, että voisimme löytää kirjallisesta aineistosta tutkimustuloksia, joita ryhmäkeskusteluista emme löydä, ja toisinpäin. Saimme kuitenkin huomata, että suurin osa tutkimustuloksistamme perustuu ryhmäkeskusteluun. Tämä saattaa olla sattumaa esimerkiksi siksi, että tutkittaviemme välille syntyi hyvä ryhmädynamiikka, joka edesauttoi keskustelua vaikeasta aiheesta. Tiedostamme, että hedelmälliseen keskusteluun vaikuttaa ryhmädynamiikan lisäksi moni seikka, kuten esimerkiksi vireytyksen- ja stressitilat. Onkin vaikea arvioida, muuttuisivatko tutkimustulokset merkittävästi, jos tekisimme tutkimuksen uudelleen samoilla tutkittavilla.

Tutkimuksemme reliabiliteettia olisimme voineet kohentaa entisestään, jos käytettävissämme olisi ollut enemmän aikaa ja resursseja. Ideoimmekin, että tutkimusta voisi toteuttaa monenlaisella variaatiolla, kuten suuremmalla tutkittavien joukolla tai useammalla aineistonkeruukerralla. Esimerkiksi useampi aineistonkeruukerta olisi lisännyt tutkittavien välistä luottamusta ja niin sanotusti "ajanut" heitä syvemmälle aiheeseen kerta kerralta, joka luultavasti olisi näkynyt myös tuloksissa. Myös Career writingille on tyypillistä rakentaa kirjoitusprosessi kolmivaiheiseksi (Itkonen, 2021). Eskola ja Suoranta (1998) vahvistavatkin, että useammalla aineistonkeruukerralla varmistetaan aineistonkeruumenetelmän tarkkuus. Tämän huomioonottaen aineistonkeruumenetelmämme kertaluontoisuuden vuoksi on mahdollista, ettei aineistonkeruumenetelmämme mitanneet riittävän tarkasti sitä, mitä piti.

Eräs yllättävä seikka, jonka arvelemme hiukan vaikuttaneen tuloksiin, on tutkimustilanteemme paikka, sillä käytimme aineistonkeruun paikkana kaupunginkirjaston vuokratilaa. Tila oli muuten rauhallinen, mutta oven ulkopuolelta kuului jonkin verran ääniä. Kesken tutkimuksen oven ulkopuolelle jäi ihmisiä keskustelemaan keskenään, aiheuttaen meteliä tutkimustilanteemme aikana. Tämä luultavasti herpaannutti tutkittavien keskittymisen, ja saattoi tuntua muutenkin epämunakavalta. Jälkiviisaana ajatellen olisimme voineet valita tutkimustilanteen paikan huolellisemmin äänieristyksiä silmälläpitäen.

Aineiston analyysin kannalta olisimme voineet mahdollisesti syventää luotettavuutta analysoimalla aineistoa syvemmin esimerkiksi reaktioiden ja piiloviestien kautta. Tämä olisi vaatinut meiltä tarkempaa litterointia ja äänenpainojen huomioon ottamista. Tämän suhteen kuitenkin tiedostamme, että meillä tulisi tutkijoina olla erittäin pitkälle harjoitellut viestinnän taidot, jotta kykenisimme tulkitsemaan pieniä eleitä, kuten vaikkapa mikroilmeitä. Tästä syystä ajattelemme näin yksityiskohtaisen litteroinnin ja analyysin olevan lähes mahdotonta, varsinkin pro gradu -työn tasoisessa tutkimuksessa.

Tutkimuksen sisäinen validiteetti eli pätevyys tapahtuu kaiken auki kuvaamisella ja käsittelistämisellä. Sisäistä validiteettia mittaa myös se, onko teoria valittu oikein ja ovatko käsitteet oikeita, sekä millainen näiden suhde on toisiinsa. (Eskola & Suoranta, 1998.) Validiteetista huolehdimme mielestämme hyvin, sillä tutustuimme laajasti häpeän teoriakirjallisuuteen. Lisäksi rajasimme tämän tutkimuksen teoreettisesta viitekehyksestä pois sellaiset tutkimukset, jotka eivät olleet näkökulmastaan samansuuntaisia oman tutkimuksemme kanssa. Tällaisia tutkimusnäkökulmia olivat esimerkiksi sukupuoleen ja seksuaalisuuteen liittyvät tutkimukset. Myös käsitteet olivat mielestämme oikein, sillä nojasimme myös niiden valinnassa teoriakirjallisuuteen esimerkiksi häpeän ja syyllisyyden eron suhteen. Lisäksi tutkittavat ajattelivat käsitteistä kanssamme samoin, mikä lisää käsitteiden valinnan luotettavuutta ja tutkimuksen uskottavuutta, tutkijoiden ja tutkittavien puhuessa tutkittavasta

ilmiöstä samoilla käsitteillä. Myös Eskolan ja Suorannan (1998) mukaan käsitteet ja niille annetut merkitykset ovat asioita, joita tutkijan on tarkasti pohdittava. Heidän mukaansa tutkimuksen uskottavuus lisääntyy silloin, kun tutkijoiden ja tutkittavien välillä vallitsee yhteisymmärrys käsitteistä ja niiden merkityksistä.

Tutkimuksemme on käytännössä katsoen mahdollista toteuttaa uudelleen, jolloin tulokset voisivat mahdollisesti olla samankaltaisia nykyisten tulostemme kanssa. Tiedostamme kuitenkin sen, että tämä tekemämme tutkimus on myös meidän näköinen, sillä aineiston tulkinta ja analyysi tapahtui henkilökohtaisten tulkintojemme kautta. Eskolan ja Suorannan (1998) mukaan laadullisen tutkimuksen toistettavuuden periaate on se, että toinen tutkija voisi toteuttaa tutkimuksen samoilla metodeilla ja saada myös samanlaiset tulokset. Tätä kuitenkin hieman kyseenalaistamme, sillä laadullisessa tutkimuksessa aineiston analyysi nojaa vahvasti tutkijan omaan tulkintaan, joten ajattelemme, että tulokset luultavasti muuttuisivat, jos toinen tutkija tekisi tämän tutkimuksen. Lisäksi jos tutkittavana olisi ollut eri joukko, tulokset olisivat mahdollisesti olleet erilaiset. Tutkimuksemme on siis tietyllä tavalla myös tapaustutkimus. Toisaalta emme voi olla varmoja, olisiko tutkimuksemme toistettavissa edes samoilla ihmisillä, sillä häpeän kokemus on tilannesidonnaista, ja esimerkiksi muistot, joita tutkimustilanteessa herää, voivat olla hyvin erilaisia.

Objektiivinen asemamme tutkijoina oli lähes mahdotonta saavuttaa, sillä toinen meistä oli tutkinut aihetta jo aikaisemmin. Lisäksi omat häpeän kokemuksemme ja se, että tutkittavana oli ystäviämme, saattoi tiedostamattamme vaikuttaa aineiston tulkintaan ja analyysiin. Tässä erityisesti tähdentyy ajatuksemme siitä, että tutkimuksemme on juuri meidän näköinen. Toisaalta täyttä objektiivisuutta on mahdotonta saavuttaa missään tutkimuksessa. Myös se, että tutkimusaiheemme oli meille henkilökohtaisesti tärkeä, saattoi edesauttaa tutkimusta. Eskolan ja Suorannan (1998) mukaan laadullisen tutkimuksen lähtökohta onkin oman subjektiviteetin myöntäminen ja ymmärtäminen, että tutkija itse toimii tutkimuksensa tutkimusvälineenä.

Tutkimuksemme luotettavuutta lisää se, että tutkimuksemme ja tulkintamme ovat saaneet vahvistusta monelta eri taholta. Esimerkiksi graduryhmä, graduohjaaja ja opponointipari ovat toimineet hyvinä peileinä näkemyksillemme ja pohdinnoillemme, haastaen niitä myös sopivasti. Lisäksi tutkimustuloksemme vahvistuvat sillä, että ne ovat linjassa hyvin samankaltaisena teoriamme kanssa (ks. kappale 6.4. Tulosten yhteenveto suhteessa teoreettiseen viitekehykseen). Eskolan ja Suorannan (1998) mukaan tutkimus saa vahvistusta silloin, kun tutkimuksessa tehdyt tulkinnat saavat tukea toisista tutkimuksista.

Tutkimuksessamme oli tärkeää osata määritellä häpeä ilmiönä, ja mitä se tarkoittaa yksilöllisellä, yhteiskunnallisella ja sosiaalisella tasolla. Tässä kohtaa teoria auttoi suuresti. Ajattelemmekin, että teoriaosuuden vahva linkittyminen tutkimustuloksiimme loi työstämme yhteneväisen, mutta pohdimme myös sitä, synnyttikö tutkimuksemme varsinaisesti tai riittävästi uutta tietoa?

Tutkimuksemme lähestymistapa rajautui ennen kaikkea omista mielenkiinnon kohteistamme sekä siitä, että halusimme soveltaa tutkimuksessamme ohjauksellisia metodeja. Voisi ajatella, että tutkimuksemme on melko kokeellinen ja soveltava: käytimme kahta aineistonkeruutapaa (ryhmäkeskustelu ja kirjallinen aineisto), sovelsimme Career writing -menetelmää ja keräsimme koko aineiston pienryhmäohjaustilannetta muistuttavassa tutkimustilanteessa. Tutkimuksemme on siis innovatiivinen, mutta ymmärrämme myös sen, että rohkea tapamme toteuttaa tutkimus ei ollut täysin riskitön. Emme voineet olla etukäteen varmoja siitä, saisimmeko aineistonkeruutilanteesta riittävästi aineistoa kasaan tai vastaisiko aineisto siihen, mitä haluamme tutkia.

Mielestämme onnistuimme toteuttamaan työmme niin, että siitä muodostui yhteneväinen, eheä kokonaisuus. Uskomme tässä parityöskentelystä olleen suuresti apua: ilman toinen toisiamme moni asia olisi edennyt prosessissa toisin

tai työ olisi saattanut jumittua paikoilleen pitkäksikin aikaa. Ajattelemme, että hyödyimme parityöskentelystä erityisesti tutkimuksemme niissä kohdissa, jotka haastoivat refleктоivan tutkijan taitojamme. Näitä olivat erityisesti tutkimuksen eettisyyteen ja luotettavuuteen vaikuttavat ratkaisut. Ajattelemme myös analyysivaiheemme saaneen vahvistusta parityöskentelystä, sillä Eskolan ja Suorannan (1998) mukaan analyysin luotettavuutta voi arvioida kyseenalaistamalla, onko aineistosta tehty tulkinta ainoa mahdollinen. Tässä ajattelemme parityöskentelyn lisänneen tutkimuksemme luotettavuutta, sillä pystyimme katsomaan aineistoa laajemmin eri näkökulmista, tehdessämme tulkintaa yhdessä. Tekemämme työnjaon ansiosta Ilonalla oli mahdollisuus katsoa aineistoa objektiivisemmin, Lauran tutkiessa sitä taas enemmän aikaisemman teorian värittämänä. Tällöin myös tuloksistamme tuli monipuolisemmat.

6.3 Pohdinta

Tässä alaluvussa pohdimme tarkemmin miten tutkimuksemme tulokset vastasivat ennakko-oletuksiamme, mitä tutkimusprosessi on meille opettanut, millaisena näemme tutkimuksemme merkityksen laajemmin yhteiskunnallisella tasolla sekä ohjauksen kontekstissa, ja mistä näkökulmista käsin näkisimme tarpeellisena tehdä jatkotutkimusta.

Odotuksemme tälle tutkimukselle olivat alunperin toisistaan hieman poikkeavia. Ilona suhtautui aiheeseen hiukan varauksella aiheen arkaluonteisuuden vuoksi. Häntä pohditutti erityisesti se, löytyisikö tutkimukseen aiheen arkaluonteisuuden vuoksi sopivia tutkittavia, ja jos löytyisi, olisivatko he valmiita avaamaan kokemuksiaan. Toisaalta Ilona ajatteli myös innovatiivisen aineistonkeruumenetelmän, joka oli ohjattu ryhmäkeskustelu, herättävän mahdollisten tutkittavien kiinnostuksen osallistua mukaan tutkimukseen. Laura odotti tutkimuksen tulosten osoittavan samansuuntaisuutta hänen aikaisemman tutkimuksensa kanssa erityisesti häpeän synnyn suhteen. Laura odotti lapsuudenkokemusten ja vanhempien merkityksen olevan merkittävä osa tutkimuksen tuloksia. Toisaalta Laura odotti

myös selkeämpiä yhteyksiä lapsuudessa koetun häpeän ja suurten elämän valintojen välillä. Tätä yhteyttä saattaa kuitenkin olla haastava hahmottaa.

Yksi tuloksistamme oli, että häpeä on kokijalleen kivulias ilmiö, ja kokija haluaa yleensä piilottaa sen. Se herätti meidät pohtimaan, kuinka syvälle häpeään tutkittavat todellisuudessa olivat valmiita menemään tutkimuksessa. Voisi siis hiukan kyseenalaistaa, olivatko tutkimuksemme tulokset pinnallisempia, kuin mitä tutkittavat aidosti syvimmillään ajattelevat ja kokevat. Tuloksissa avasimme, miten mielestämme yksi tutkittavistamme sanoitti hienosti sitä, kuinka vaikeaa häpeän tunnetta kohti on mennä silloin, kun häpeää tai omia häpeän tunnetta aiheuttavia piirteitä ajattelee, ja kuinka tunne värittää omia ajatuksia laajasti. Tutkittavan sanat viestivät häpeän tunteen kivuliaisuudesta sekä halusta vastustaa tunnetta. Tutkittavamme osasi tehdä tietynlaista metatason reflektiota, ja kykeni tunnistamaan itsessään vastareaktion. Onkin mielenkiintoista pohtia, miten tämä auttaa häpeän kokemuksen käsittelemisessä ja häpeästä selviytymisessä.

Tutkimuksemme tarkoituksena ei ollut selvittää, minkälaisia häpeästä selviytymisen keinoja tutkittavamme tunnistavat, mutta se oli kuitenkin teema, joka toistui läpi aineistomme. Tutkittaviemme mukaan häpeästä selviytymisen keinot ovat moninaiset, mutta muutama seikka herätti erityisesti mielenkiintomme. Tutkittavamme kuvasivat, kuinka "vain itse voi ratkaista kokemansa häpeän tunteen". Myös moni muu tutkittavien mainitsema keino on liitettävissä tähän teemaan, kuten esimerkiksi reflektointi, oman keskeneräisyyden, historian ja kokemusten hyväksyminen ja ymmärrys häpeän väliaikaisuudesta. Kaikki nämä teemat puoltavat mielestämme sitä ajatusta, että vain häpeän kokija itsessään voi ratkaista kokemansa häpeän tunteen. Toisaalta vastapainoksi tutkittavat mainitsivat myös oman itsensä ulkopuolisen avun. Näitä olivat esimerkiksi keskustelut ystävien tai terapeutin kanssa, kokemusten peilaaminen toisten kokemuksiin esimerkiksi työpaikalla, asioiden käsitteleminen harrastusten parissa ja ylipäätään yhteisön merkitys häpeän käsittelyn apuna. Lisäksi häpeän universaalius miellettiin häpeän tunnetta

lieventävänä tekijänä. Häpeästä selviytymisen keinoja vaikuttaisikin olevan runsaasti, ja tämä on mielestämme kiehtova aihe, jota voisi olla aiheellista tutkia lisää.

Kuten jo aikaisemmin olemme todenneet, yksi tutkimuksemme mielenkiintoisista havainnoista oli se, että vanhempien esiin tuomista osaksi keskustelua välteltiin. Tämä oli mielenkiintoista erityisesti siitä näkökulmasta, että poikkeuksetta kaikki aikaisemmat häpeän tutkimukset vahvistavat vanhempien merkityksen tärkeimpänä häpeän aiheuttajana, häpeän syntyessä usein jo varhaislapsuudessa, ensimmäisissä ihmiskontakteissa. Oma havaintomme sai meidät pohtimaan sitä, mistä vanhempien esiin tuomisen välttely saattoi johtua. Näemme todennäköisenä, että vanhemmista puhumista välteltiin siitä syystä, että yksilön suhde vanhempiinsa on usein kompleksinen ja sisältää monia ristiriitaisiakin tunteita. Jokainen vanhempi tulee vahingossa luoneeksi lapselle trauma, mutta antaa todennäköisesti lapsen elämään myös paljon hyvää. Ihminen rakastaakin vanhempiaan yleensä kaikesta huolimatta, ja vanhemmat ovat ihmiselle ”pyhä asia”. Tästä syystä ihminen suojelee vanhempiaan: hän ei halua puhua vanhemmista pahaa, koska ei halua saattaa häntä muiden silmissä negatiiviseen valoon. Toisaalta syy puhumattomuudelle saattaa olla myös se, että koska vanhempien tuottamat häpeän kokemukset syntyvät usein varhaislapsuudessa, tutkittavat eivät välttämättä osanneet tunnistaa näitä kokemuksia tai muistaneet niitä. Näemme, että ihmisen mieli saattaa estää muistoihin palaamista, koska muistot saattavat olla niin kivuliaita ja vaikeita ymmärtää, ettei mieli halua palata niihin.

Kun tarkastelemme vanhempien roolin merkitystä tutkittavien puheissa, meidän on lisäksi tärkeää ottaa huomioon tutkimustilanteeseen liittyvät tekijät. Vanhempien esiin nostamisen välttely saattoi johtua myös siitä, että kyseessä oli keinotekoinen keskustelutilanne, eivätkä tutkittavat tunteneet toisiaan entuudestaan. Tästä syystä on ymmärrettävää, etteivät tutkittavat välttämättä halunneet avata tuntemattomille kaikkein henkilökohtaisimpia kokemuksiaan. Samalla tiedostamme oman roolimme merkityksen tutkimustilanteessa: vaikka meillä olikin tutkimustilanteessa kaksi eri roolia, toisaalta olemme

tutkittaviemme ystäviä, toisaalta objektiivisuuteen pyrkiviä tutkijoita, tutkittavat kuitenkin tunsivat meidät tarpeeksi hyvin tietääkseen, ettemme me ole terpeutteja, eikä meillä ole osaamista auttaa vaikeiden muistojen käsittelyssä. Tilanteen ei myöskään ollut tarkoitus olla terapiaistunto, vaan tutkimustilanne, ja todennäköisesti tutkittavamme olivat hyvin tietoisia tästä. Myöskään sattuman roolia ei voida unohtaa osana tätä pohdintaa: on mahdollista, että puhumattomuus vanhemmista oli täysin sattumaa, eli koska kukaan tutkittavista ei ollut vielä maininnut vanhempia, eivät muutkaan muistaneet heidän merkitystään keskusteltavalle aiheelle.

Teimme tutkimustehtävää pohtiessamme tietoisien päätöksen, ettemme halua rajata tehtäväämme liikaa ainakaan etukäteen, sillä häpeän ollessa hankalasti tunnistettava ja myös sanallisesti jaettava tunne, emme voineet täysin tietää, mistä näkökulmasta tutkittavat katsovat häpeää ja mitä he ovat valmiita tuomaan keskusteluun. Rajasimme tutkimustehtävämme aineiston perusteella nimenomaan häpeän syntyyn sekä vaikutuksiin myöhemmissä elämänvalinnoissa ja toiminnassa. Koska halusimme keskittyä näihin ilmiöihin, jätimme ulkopuolelle esimerkiksi edellä esitellyn häpeästä selviytymisen aspektin, joka sekin olisi ollut mielenkiintoinen tutkimuskohde. Rajauksista huolimatta pohdimme, oliko tutkimustehtävämme edelleen turhan laaja, ja olisimmeko voineet rajata sitä vielä selkeämmäksi esimerkiksi keskittymällä häpeän kokemuksiin koulukontekstissa tai häpeän vaikutuksiin ihmisen urapolulla.

Tätä opinnäytetyötä suunnitellessamme päätimme tehdä työnjaon niin, että pohdimme ja suunnittelimme kaikkia osia yhdessä, mutta Laura otti vastuun teoriataustaan perehtymisestä ja teoreettisen viitekehyksen kirjoittamisesta, kun taas Ilona perehtyi menetelmäkirjallisuuteen ja kirjoitti tutkimusmenetelmistämme. Työnjako valikoitui näin erityisesti siitä syystä, että Laura oli tutkinut jo kandidaatin tutkielmassaan häpeää ja perehtynyt siksi teoriataustaan aiemminkin. Koska häpeän tärkeimmät teorit ovat samat tässä tutkimuksessa kuin edellisessäkin, tämän pro gradu-työn teoriaosuuteen on käytetty osia Lauran kandidaatin teoriaosuudesta. Muita osia teimme suurelta

osin yhdessä, ainakin suunnitellen niiden sisällöt yhdessä ennen varsinaiseen tekstimuotoon kirjoittamista.

Tutkimusta tehdessämme meitä puhututti paljon häpeä ilmiönä muissakin konteksteissa kuin vain tutkimuksemme kannalta. Tulimme pohtineeksi esimerkiksi sitä, miten ominaista häpeä on suomalaisessa kulttuurissa, jossa se näkyy esimerkiksi sananlaskuissa. "Jolla onni on, hän onnen kätkeköön"-sananlasku osoittaa mielestämme oivallisesti suomalaisessa kulttuurissa esiintyvää häpeää esimerkiksi liittyen siihen, miten onnellisuuden näyttäminen voidaan tulkita ylpeilynä, joka taas yleisesti mielletään häpeälliseksi. Lisäksi häpeä näkyy mielestämme erityisesti kehoon liittyvissä asioissa, mitä tutkimustuloksemme myös vahvistavat. Toisaalta kulttuurissamme ilmenee myös mielenkiintoinen ristiriita, kun katsotaan, miten luonnollinen suhtautuminen suomalaisessa kulttuurissa on esimerkiksi alastomuuteen.

Tutkimuksemme teoreettisessa viitekehyksessä on käytetty sekä suomalaista että ulkomaista tutkimuskirjallisuutta. Tiedostamme sen, että häpeä näyttäytyy erilaisena eri kulttuureissa, jolloin meidän mielestämme oli tärkeää käyttää teorian pääpainona kotimaista tutkimuskirjallisuutta, joissa tutkitaan häpeää suomalaisessa kulttuurissa. Toisaalta tämän rinnalla halusimme käyttää myös ulkomaista kirjallisuutta, häpeän ollessa kuitenkin universaali ilmiö. Saimme myös tutkimuksiin perehtyessämme huomata, että loppujen lopuksi häpeää käsiteltiin hyvin samankaltaisesti sekä kotimaisessa että ulkomaisessa tutkimuskirjallisuudessa, eivätkä kulttuurierot olleet selkeästi huomattavissa.

Jo alusta asti toiveenamme oli, että tutkimuksemme avaisi uusia näkökulmia ja jopa keskustelua siitä, miten vaikuttava tekijä häpeä voi olla yksilön elämänvalintojen kannalta. Tulevina ohjausalan ammattilaisina aihe herättää meissä paljon ajatuksia, jonka vuoksi ylipäättään päädyimme tutkimaan tätä aihetta. Kuten johdannossa avasimme, ohjaajana on tärkeää pyrkiä tunnistamaan ohjattavan häpeän kokemukset sekä sen, miten ne vaikuttavat ohjaustilanteessa. Kun pohditaan jatkotutkimusaiheita, näemmekin että häpeää olisi tärkeää tutkia myös enemmän opon työn näkökulmasta, esimerkiksi miten

opetajat tunnistavat työssään häpeää, ja millaisia keinoja heillä on kohdata ja käsitellä sitä.

Kettunen (2014, s. 29) määrittelee ohjauksen merkityksen häpeän kokemuksissa seuraavasti: "Häpeää kokevalle ihmiselle on tyypillistä tulevaisuudenuskon menettäminen, ja jos yksilö ei saa tilanteeseensa oikeanlaista ymmärrystä ja ohjausta, hänen uskomuksistaan voi tulla itseään toteuttava ennuste". Mielestämme Kettunen tiivistää tässä erittäin hienosti myös omat ajatuksemme siitä, miksi opinto-ohjaajan on tärkeää olla tietoinen häpeän merkityksestä ihmisen elämälle, ja miksi häpeää on tärkeä tutkia myös ohjauksen kentällä: ohjattavan on jopa mahdotonta suunnitella tulevaisuuttaan, jos häpeä vie itseluottamuksen, eikä hän saa tähän oikeanlaista apua ja kohtaamista. Häpeän tunnistaminen on tärkeää opinto-ohjaajalle yksilöohjauksen lisäksi myös luokkamuotoista ohjausta ja opetusta ajatellen. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden (2014) mukaan yläkoulussa yksi kasvatuksellinen tehtävä on tukea nuoren tunnetaitojen kehittymistä. Tämä tarkoittaa esimerkiksi sitä, että ristiriitaisten tunteiden kohtaamista ja hallintaa harjoitellaan tavoitteellisesti läpi oppiainerajojen, laaja-alaisen oppimisen tavoitteiden mukaisesti. (Opetushallitus, 2014.) Koska häpeä on yksi ihmisen keskeisistä elämää hallitsevista tunteista, näemme, että häpeän tunteesta puhumista ja sen tunnistamisen harjoittelemista tulisi lisätä tavoitteellisesti osaksi yläkoulun luokkamuotoista oppilaanohjausta. Myös Lidman (2011, s. 275) näkee uskalluksen häpeästä puhumiseen tärkeänä niin kodeissa, oppilaitoksissa kuin toreillakin, sillä puhumattomuus ylläpitää häpeän tabua ja siirtää haitallisia ajatusmalleja ja tunnelukkoja aina seuraavalle sukupolvelle.

Opinto-ohjaajan näkökulman lisäksi olisi mielestämme mielenkiintoista jatkotutkia häpeää pitkittäistutkimuksena siitä näkökulmasta, miten häpeä kehittyy lapsuudesta varhaisaikuisuuteen esimerkiksi huostaanotettujen lasten tai muun traumaattisen kokemuksen läpikäyneiden lasten keskuudessa. Tällainen tutkimusasetelma olisi otollinen myös tämän tutkimuksen tutkimustehtävän näkökulmasta. Se voisi antaa vielä selkeämpiä tuloksia

siihen, miten lapsuudessa koettu häpeä vaikuttaa yksilöön ja tämän tekemiin valintoihin myöhemmin aikuisuudessa.

Nyt tutkimuksen toteuttamisen jälkeen koemme olevamme valveutuneempia häpeän suhteen, ja ajattelemme, että tutkimuksen myötä osaamme ohjausalan töissä todennäköisemmin tunnistaa häpeää paremmin ja ottaa sen huomioon ohjauksessamme. Lähtökohtamme tutkimukselle olivat erilaiset, sillä Laura oli tutkinut häpeää jo kandidaatintyössään. Laura kokee nyt tutkimuksen toteuttamisen jälkeen olevansa jälleen viisaampi häpeän kokonaisvaltaisen hahmottamisen suhteen. Toisaalta tämän tutkimuksen myötä Laura on ymmärtänyt, miten yksilöllinen kokemus häpeä todellisuudessa on, jolloin läheskään kaikilla häpeä ei vaikuta merkittäväällä tasolla elämän suuriin päätöksiin tai ainakin vaikutuksia on todella haastavaa eritellä.

Ilona taas on onnellinen valinnasta ryhtyä tutkimaan itselleen uutta tutkimusaihetta. Hän kokee, että tämä tutkimus antoi sellaista pääomaa ja tietopohjaa häpeään liittyen, jota olisi saattanut olla vaikea saada millään muulla keinolla. Tietopohjasta huolimatta ja ehkäpä juuri sen takia Ilona kokee, että häpeän ollessa herkkä, haastava ja yksilöllinen ilmiö, sen tunnistaminen ohjausalan töissä voi olla haastavaa. Tämän tutkimuksen myötä Ilona kokee ymmärtävänsä syvällisemmin ihmisyyden kompleksisuutta ja sen kietoutumista osaksi elämänhistoriaa ja jatkuvaa vuorovaikutusta muiden ihmisten kanssa.

Yhteisesti voimme todeta oppineemme, että häpeä on vaikeasti tunnistettava, ja mitä luultavimmin myös kokeneille psykologeille haastava ilmiö, joten ymmärrämme myös sen, ettei ohjausalan ammattilaisena voi yksin ratkaista ohjattavan häpeään liittyviä ongelmia, vaan tueksi saattaa tarvita moniammatillista ja pitkäkestoista työtä. Kaiken kaikkiaan koemme tämän tutkimuksen muuttaneen ja kasvattaneen meitä sekä ihmisinä että ohjaajina. Koemme, että tutkimuksen tekeminen on käynnistänyt meissä prosessin, joka tulee kulkemaan ajatuksissamme läpi elämämme.

LÄHTEET

- Alasuutari, P. (2012). *Laadullinen tutkimus 2.0*. Vastapaino.
- Backman, J. & Himanka, J. (2007). Fenomenologia. Julkaisussa LOGOS-ensyklopedia, Filosofia.fi. LOGOS-ensyklopedia, Filosofia.fi, Eurooppalaisen filosofian seura, Tampere. <<http://filosofia.fi/node/2712>>
- Dowling, M., & Cooney, A. (2012). Research approaches related to phenomenology: Negotiating a complex landscape. *Nurse researcher*, 20(2), 21-27. <https://doi.org/10.7748/nr2012.11.20.2.21.c9440>
- Eskola, J., & Suoranta, J. (1998). Eettiset kysymykset. Teoksessa *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Vastapaino.
- Fischer, K. W. & Tangney, J. P. (1995). *Self-conscious emotions : the psychology of shame, guilt, embarrassment, and pride*. Guilford Press.
- Gilbert, P. (2004). Evolution, Attractiveness, and the Emergence of Shame and Guilt in a Self-Aware Mind: A Reflection on Tracy and Robins. *Psychological Inquiry*, 15 (2), 132-135. <http://www.jstor.org/stable/20447216>
- de Hooge, I. E., Breugelmans, S. M., Wagemans, F. M. A., & Zeelenberg, M. (2018). The social side of shame: approach versus withdrawal. *Cognition and Emotion*, 32(8), 1671-1677. <https://doi.org/10.1080/02699931.2017.1422696>
- Itkonen, L. (2021) Narratiivinen ohjaus. Luentodiat Jyväskylän yliopiston kasvatustieteen laitoksessa. [Viitattu 14.2.2023]
- Jokinen, A. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto [ylläpitäjä ja tuottaja]. <<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/>>. [Viitattu 3.4.2023.]

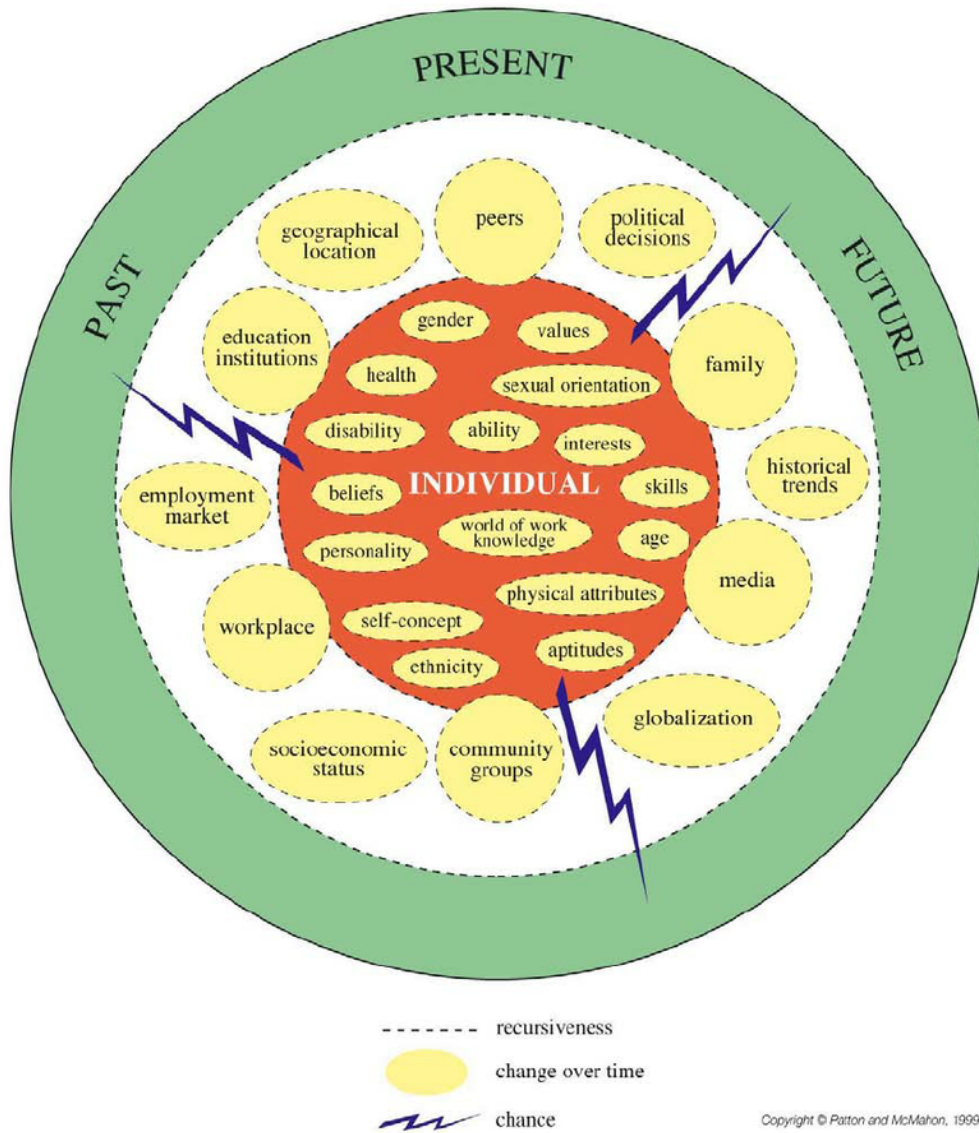
- Juhila, K. Laadullisen tutkimuksen ominaispiirteet. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietarkisto [ylläpitäjä ja tuottaja]. <<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/>>. [Viitattu 22.11.2022.]
- Kainulainen, S. & Parente-Capkova, V. (2011). Häpeän latautunut toiminta. Teoksessa Kainulainen, S. & Parente-Capkova, V. (toim.) *Häpeä vähän!: Kriittisiä tutkimuksia häpeästä* (s. 6–21). Turku: Utu.
- Keltikangas-Järvinen, L. (2000). *Tunne itsesi, suomalainen*. Helsinki: WSOY.
- Kettunen. (2014). *Häpeästä hyväksyntään*. Kirjapaja.
- Kielitoimiston sanakirja. (2022). Kotimaisten kielten keskus. <https://www.kielitoimistonsanakirja.fi/itsekas>. Päivitettävä julkaisu. Päivitetty 10.11.2022. [Viitattu 09.02.2023.]
- Lahikainen, A. R., Punamäki, R. & Tamminen, T. (2008). *Kulttuuri lapsen kasvattajana*. Helsinki: WSOY.
- Laine, T. (2018). Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa Aaltola, J., Laajalahti, A., Valli, R., & Herkama, S. (2018). *Ikkunoita tutkimusmetodeihin. 2, Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teorettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin* (5., uudistettu ja täydennetty painos.).
- Lidman, S. (2011). *Häpeä!: Nöyryyttämisen ja häpeämisen jäljillä*. Jyväskylä: Atena.
- Lockhart, K. G. (2014). *Psychology of Shame: New Research*. Nova Science Publishers, Inc.
- Malinen, B. (2012). *Häpeän monet kasvot* (1. liepeellinen nid. p.). Helsinki: Kirjapaja.
- Malinen, B. (2010a). *The Nature, Origins, and Consequences of Finnish Shame-Proneness: A Grounded Theory Study*. Helsingin yliopisto.
- Malinen, B. (2010b). *Elämää kahlitseva häpeä*. Helsinki: Kirjapaja.
- Metsämuuronen, J. (2001). *Laadullisen tutkimuksen perusteet* (2. tark. p.). International Methelp.

- Morse, J. M. (2010). Simultaneous and Sequential Qualitative Mixed Method Designs. *Qualitative inquiry*, 16(6), 483–491. <https://doi.org/10.1177/1077800410364741>
- Opetushallitus. (2014). Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet.
- Patton, W., & McMahon, M. (2014). *Career development and systems theory: connecting theory and practice* (3. painos). Sense Publishers. <https://doi.org/10.1007/978-94-6209-635-6>
- Patton, W., & McMahon, M. (2006). The Systems Theory Framework of Career Development and Counseling: Connecting Theory and Practice. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 28(2), 153–166. <https://doi.org/10.1007/s10447-005-9010-1>
- Reenkola, E. (2016). *Nainen ja häpeä* (3. painos.). Helsinki: Minerva Kustannus Oy.
- Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. (2005a). Johdanto. Teoksessa Ruusuvuori, J., & Tiittula, L. (2005). *Haastattelu: tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus*. Vastapaino.
- Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. (2005b). Tutkimushaastattelu ja vuorovaikutus. Teoksessa Ruusuvuori, J., & Tiittula, L. (2005). *Haastattelu: tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus*. Vastapaino.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. (2006). KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto [verkkojulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto [ylläpitäjä ja tuottaja]. <<https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/>>. [Viitattu 01.04.2023.]
- Savickas, M. L. (2012). Life Design: A Paradigm for Career Intervention in the 21st Century. *Journal of counseling and development*, 90(1), 13–19. <https://doi.org/10.1111/j.1556-6676.2012.00002.x>
- TENK (Tutkimuseettinen neuvottelukunta). 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Tietoarkisto. Tunnisteellisuus ja anonymisointi. <<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/aineistonhallinta/tunnisteellisuus-ja-anonymisointi/>> [Viitattu 3.4.2023]

- Thompson, R. A. (1999). Early attachment and later development. Teoksessa Cassidy, J. & Shaver, P. R. (toim.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (s. 265–286). The Guilford Press.
- Valtonen, A. (2005). Ryhmäkeskustelut - Millainen metodi? Teoksessa Ruusuvuori, J., & Tiittula, L. (2005). *Haastattelu : tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus*. Vastapaino.
- Vuori, J. Tutkimusetiikka ihmistieteissä. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto [ylläpitäjä ja tuottaja]. <<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/>>. [Viitattu 15.2.2023.]

LIITTEET

Liite 1. The Systems Theory Framework of Career Development (Patton & McMahon, 2006)



Liite 2.

Tutkittava 1: No ainaki silleen oli mielenkiintosta ja kiehtovaa nousta sen häpeän tunteen yläpuolelle pohtimaan mitä se ite tunne on, koska sitä ei ehkä oo silleen työstäny. Vaan silloin ku sitä on tuntenu, ni silloin sä oot tuntenu sitä, etkä oo niinku antanu ehkä itelles aikaa tai tilaa nousta oikeesti kattomaan että mitä se on. Silleen mielenkiintosta. **Häpeää on vaikea analysoida sitä tuntiessaan**

Liite 3.

Häpeän tunteeseen liittyvät tekijät

- **Kuvaukset häpeän tunteesta**
 - Halu piiloutua muilta
 - Halu vastustaa tunnetta
 - Häpeä näkyy fyysisesti, tuntuu ahdistuksena.
 - Häpeä lamauttavana tunteena, sitä on vaikea analysoida sitä tuntiessaan
 - Kivulias tunne, halu piilottaa tunne
 - Tunne kelpaamattomuudesta ja riittämättömyydestä, mihin ei voi vaikuttaa
- **Häpeä introspektiivisenä tunteena**
 - Yleensä tunne todellisuutta voimakkaampi, ihmismieli korostaa häpeää
 - Häpeä alkaa helposti värittää ajatuksia laajasti ja koko ajattelua itsestä
 - Häpeä itsekeskeisenä tunteena, saa kääntymään ns. sisäänpäin: jokainen kokee olevansa poikkeava.
- **Häpeä osana tunnemuistia**
 - Häpeän ajattelemisen synnyttää häpeää
 - Häpeän kokemukset säilyvät muistoissa häpeällisinä (tunne on se mikä jää mieleen)

Liite 4.

Tulkinnat, jotka nostamme tuloksiin:	Sitaatit:
Häpeä on niin kivulias tunne, ettei siihen halua mennä liian syvälle. Se aktivoi ihmisen puolustusmekanismeja, mikä on tulkittavissa myös tutkittavien ilmaisuista (esim. vähättelystä, jonkin asian sanomatta jättämisestä...)	Tutkittava 2: Tunsin pientä vastustusta menetelmää kohti, varsinkin kun tuli oma päänsisäinen paine mennä hirveän syvälle häpeään ja se ei nyt avannut mitään hirveän syvällistä uutta oivallusta. Varmaan se oli vastusta myös häpeään menemistä kohti... (tutkittava sanoittaa suoraan sitä, että tunsi vastustusta mennä liian syvälle häpeän kokemukseen)
Häpeän ajattelu leimaa itsen kokonaisvaltaisesti häpeälliseksi ->Järki ja tunne ei kulje käsi kädessä: vaikka järjellä ajatteleekin tietyllä tavalla, tunne on niin vahva, että häpeää tuntiessaan tunne peittää järjen alle ja leimaa itsen kokonaisvaltaisesti huonoksi. Tunteen laannuttua asiaa pystyy analysoimaan järjellä.	Tutkittava 2: Huomasin, että aika nopeaa kun omaa oletettua vääränlaisuutta rupesi miettimään, tuli kurja fiilis -> tunsin negatiivisen fiiliksen, rupesin vastustamaan sitä. Sen suhteen ajattelussa on joskus havaittavissa mustavalkoisuutta, jossa neg. tunne voi tulla värittämään ajatuksia laajastikin hetkeksi, <u>vaikka tiedän</u> ettei se ole totta ja usein siihen saakin etäisyttä aika helposti.

Liite 5.

Alkuperäiset luokitukset ja niistä tehdyt tulkinnat

Luokkien "ulkopuolelta" tehdyt havainnot ja niiden tulkinnat

1. Miten tutkittavat kokevat häpeän tunteen?

- Yleiset kuvaukset häpeän tunteesta: aiheuttaa tarpeen piiloutua muilta tai kätkeä häpeän tunne, (mahdollisesti kuvaus siitä, miltä häpeä tuntuu fyysisesti).
- Häpeä on kivulias tunne, koska se on tunne kelpaamattomuudesta ja riittämättömyydestä, mihin ei voi vaikuttaa.

Tutkittava 1: Ja ehkä mä liittäisin näihin tunteisiin ainaki omalla kohdalla semmosen tietynlaisen riittämättömyyden tunteen ja semmosen avuttomuuden tunteen. Et halua olla jotakin, mut sit sä et kuitenkaan oo sitä eikä se oo vaikka susta itestäs kiinni. Vaan semmonen auttamaton riittämättömyyden tunne, josta se häpeää kumpuaa. Ja ehkä sen takii se kumpuaa niin vahvana, koska sä et voi sille mitään. (ei voi vaikuttaa)

- **Tulkinta: Häpeä on niin kivulias tunne, ettei siihen halua mennä liian syvälle. Se aktivoi ihmisen puolustusmekanismeja, mikä on tulkittavissa myös tutkittavien ilmaisuista (esim. vähättelystä, jonkin asian sanomatta jättämisestä...)**

Tutkittava 2: Tunsin pientä vastustusta menetelmää kohti, varsinkin kun tuli oma päänsisäinen paine mennä hirveän syvälle häpeään ja se ei nyt avannut mitään hirveän syvällistä uutta oivallusta. Varmaan se oli vastusta myös häpeään menemistä kohti... (tutkittava sanoittaa suoraan sitä, että tunsin vastustusta mennä liian syvälle häpeään kokemukseen)

Tutkittava 1: No ainaki silleen oli mielenkiintosta ja kiehtovaa nousta sen häpeän tunteen yläpuolelle pohtimaan mitä se ite tunne on, koska sitä ei ehkä oo silleen työstänyt. Vaan silloin kun sitä on tuntenut, ni silloin sä oot tuntenut sitä, etkä oo niinku antanu ehkä itelles aikaa tai tilaa nousta oikeesti kattomaan että mitä se on. Silleen mielenkiintosta. (Pohtiiko tutkittava 1 tässä sitä, että häpeää ehkäpä menee pakoon tiedostamattaan?)

- **Alaluokan 2 esittely: häpeä introspektiivisenä tunteena, mitä tarkoitamme sillä, miten se ilmeni aineistossa.**

Tutkittava 2: Joo se on jännä, joskus mä muistan kun me kaveriporukalla puhuttiin siitä, et kaikki jotenki ajattelee olevansa vähän erilaisia tai silleen (nauraen). (saa kääntymään sisäänpäin)

Liite 6. Tutkimustilanteen runko

Tutustuminen:

- Tutkijat esittäytyvät ja kertovat omasta linkityksestään aiheeseen (tuodaan meidät lähemmäs tutkittavia), sanoitetaan auki sitä että kyseessä tutkimustilanne mutta ei pönötystä, samalla vertaistukiryhmä/pienryhmäohjaustilanne.
- Tutkittavien vapaa esittäytyminen

Ohjaussopimuksen laatiminen:

- Annetaan tutkittavien luoda keskenään kirjallinen "sopimus" siitä, millaisia toiveita heillä on tutkimustilanteelle ja toisilleen, mihin "sääntöihin" sitoudutaan.
- Tutkimussopimuksen/tiedotteen allekirjoitus, sitoudutaan myös edellisen kohdan sääntöihin.

Career writing alkaa

Aloitutus:

- Virittäytyminen: kuuntele ajatuksiasi rauhassa ja kirjoita niitä paperille, suodattamatta tai analysoimatta niitä enempää. Mitä mielessäsi liikkuu tällä hetkellä?
- Kuunnellaan virittävä biisi: Tommi Läntinen - Häpeä

- Kirjoita mitä ajatuksia laulu herätti? Mitä häpeä tarkoittaa sinulle?
- Tarkastele kirjoittamaasi ja pohdi seuraavia kysymyksiä:
 - Mitä ajatuksia kuulin, mutten kirjoittanut?
 - Mitä tunnen tai miltä tuntuu nyt?
 - Mihin laajempaan tarinaan kirjoitus liittyy?
 - Oivalsinko jotain?
- Keskustelu: mitä ajatuksia heräsi tehtävästä, mitä häpeä on ja missä se tuntuu?

Häpeän käsittelyä:

- Lapsuuden/nuoruuden muiston pohtiminen: jos mietit sanaa häpeä suhteessa omaan elämänpolkuun, millaisia muistoja herää. Kuvaa ja kirjoita yksi muistoistasi mahdollisimman tarkasti.
- Avataan STF-kuva näyttille ajatusten virittäjäksi. Tutkittavien ei ole pakko hyödyntää, mutta jos sieltä löytyy uusia näkökulmia siihen, mihin kohtiin elämää häpeä linkittyy, sitä saa hyödyntää.
- Keskustelu: mitä ajatuksia herää jos mietit häpeää suhteessa omaan elämänpolkuun, millaisia ajatuksia kirjoituksista on herännyt?
- Keskustelu: Tunnistatko elämäsi varrelta tilanteita, joissa häpeä olisi vaikuttanut päätöksiisi? Keitä henkilöitä näihin tilanteisiin liittyy, millaisia tapahtumia?
- Kuva-tehtävä: pohditaan mikä kuva puhuttelee, kun pohtii häpeää ja omaa nykytilannettaan. Kirjoita muutama ajatus kuvasta ja nykytilanteestasi ranskalaisilla viivoilla paperille., tehääks tää vaan niin että kaikki sanoo lyhyesti
- Keskustelu: mikä suhtautumisesi häpeään on tällä hetkellä, oletko käsitellyt kokemuksiasi jollain tavalla, miten se on vaikuttanut suhtautumiseesi?

Lopetus

- Esim. vahvuuksien pohdinta suhteessa häpeään ja omaan tulevaisuuteen (pohjolan eläimet-kortit)

Jatkotehtävä kotiin:

- Kirjoita ajatuksiasi paperille viikon päästä: heräsikö kuluneen viikon aikana uusia ajatuksia aiheeseen liittyen?