

Opinnäytetyö (AMK)

Sosionomi

2022

Hanna Shamaletdin

”SIIS SELLANEN OLIS IHAN KAMALA TILANNE”

– Tutkimus Elisenvaaran yläkoululaisten häpeään
liittyvistä näkemyksistä

Opinnäytetyö (AMK) | Tiivistelmä

Turun ammattikorkeakoulu

Sosionomi

Syksy 2022 | 48 sivua, 4 liitesivua

Hanna Shamaletdin

”SIIS SELLANEN OLIS IHAN KAMALA TILANNE”

- Tutkimus Elisenvaaran yläkoululaisten häpeään liittyvistä näkemyksistä

Opinnäytetyön toimeksiantaja oli Elisenvaaran yhtenäiskoulu. Opinnäytetyö toteutettiin kartoittavana tutkimuksena. Työn tarkoituksena oli selvittää yläkouluikäisten nuorten häpeään liittyviä käsityksiä kouluarjessa. Tutkimuksen avulla haluttiin selvittää, millaisia asioita nuoret pitävät häpeällisinä ja miten häpeä, sen välttely tai peittely näkyy nuorten toiminnassa. Ajatuksena oli, että tulosten pohjalta voisi myöhemmin kehittää konkreettisia toimintakeinoja häpeän tunteen käsittelyyn, siten että aikaan saataisiin myönteisiä vaikutuksia erilaisilla osa-alueilla kuten ryhmässä toimimisessa tai nuorten itsetunnossa.

Tutkittavaan joukkoon kuuluivat koulun kaikki 7.–9.luokkalaiset oppilaat, jotka kävivät koulua lukuvuonna 2021–2022. Aineistonkeruussa käytettiin laadullisia ja määrällisiä menetelmiä. Se aloitettiin haastatteluilla, joista saatujen tietojen pohjalta laadittiin kyselylomake. Aineistoa analysoitiin sisällönanalyysin sekä havaintomatriisin avulla. Opinnäytetyössä hyödynnettiin kirjallisuuslähteitä sekä aiempia aiheeseen liittyviä tutkimuksia.

Tutkimuksen tulosten mukaan nuorten kokema häpeä liittyy ajatukseen epätoivotun huomion keskipisteeksi joutumisesta. Häpeää tai nolostumista koettiin melko harvoin, mutta häpeälliseksi mielletyt asiat olivat hyvin arkipäiväisiä. Häpeä saattaa johtaa syrjintään ja ohjata nuorten päätöksentekoa. Se selittää lisäksi paljon nuorten käyttäytymistä. Nuoret toivoivat muilta oppilailta ystävällisempää ja ymmärtäväisempää asennetta.

Asiasanat: Häpeä, sosiaaliset normit, itsetunto, myötätunto, yläaste, nuoret

Bachelor's Thesis | Abstract

Turku University of Applied Sciences

Bachelor of Social Services

Autumn 2022 | 48 pages, 4 pages in appendices

Hanna Shamaletdin

“THAT WOULD BE SUCH A HORRIBLE SITUATION”

- A study of middle schoolers' views on shame at Elisenvaara school

The thesis was commissioned by Elisenvaara School. The thesis was carried out as a mapping research. The purpose of the study was to find out middle schoolers' perceptions about shame in everyday school life. The goal of this thesis was to find out what things young people consider shameful and how shame, its avoidance or concealment is reflected in young people's actions. The idea was that, on the basis of the results, it would later be possible to develop concrete means of action for dealing with the feeling of shame so that positive effects would be achieved in different kinds of areas, such as working in a group or in the self-esteem of young people.

The group to be studied included all the school's 7th-9th grade students who attended school in the academic year 2021-2022. Qualitative and quantitative methods were used in data collection. The collection of data started with interviews, from which a questionnaire was prepared based on the information obtained. The material was analyzed with the help of content analysis and observation matrix. Literature sources and previous studies related to the topic were used in the thesis.

According to the results of the study, the shame experienced by young people is related to the idea of being the center of unwanted attention. Shame or embarrassment was experienced quite rarely, but things considered shameful were very commonplace. Shame may lead to discrimination and guide young people's decision-making. It also explains a lot of young people's behavior. A kinder and more understanding attitude was hoped from the other pupils.

Keywords: Shame, social norms, self-esteem, compassion, middle school, adolescents

Sisältö

1 Johdanto	6
2 Ryhmässä toimiminen	7
2.1 Yhteenkuuluvuus ja ryhmän sosiaaliset normit	7
2.2 Hyväksynnän hakeminen ja suosio	8
2.3 Valtahierarkia ja status	9
2.4 Erilaisuuden ymmärtäminen	10
3 Häpeä	12
3.1 Häpeän tunne	12
3.2 Häpeä ja itsetunto	15
3.3 Häpeä sosiaalisten tilanteiden pelon taustalla	16
3.4 Myötätunnosta ja empatiasta helpotusta häpeään	17
4 Tutkimuksen toteutus	19
4.1 Häpeä tutkimuskohteena	19
4.2 Tutkimusympäristö ja toimeksiantaja	21
4.3 Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset	22
4.4 Tutkimuksen eteneminen	23
4.5 Tutkimusmenetelmät ja aineiston keruu	25
4.6 Tutkimusaineiston käsittely ja analysointi	27
5 Tutkimuksen tulokset	31
5.1 Haastattelut	31
5.2 Kyselylomake	35
6 Arviointi ja pohdinta	41
6.1 Yhteenvedo tutkimuksen tuloksista	41
6.2 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	42
6.3 Tulosten hyödyntäminen ja jatkokehittämissideat	45
6.4 Ammatillinen kasvu	47
Lähteet	49

Liitteet

Liite 1. Haastattelurunko

Liite 2. Kyselylomake

Kuviot

Kuvio 1. Opinnäytetyön prosessin kulku	24
Kuvio 2. Vastaajien jakauma luokka-asteittain	35
Kuvio 3. Häpeän, nolostumisen ja myötähäpeän kokeminen	36
Kuvio 4. Häpeälliseksi tai noloksi koetut teemat	37
Kuvio 5. Häpeän tunteen tai sen peittelyn aiheuttamat reaktiot	39

Taulukot

Taulukko 1. Sisällönanalyysin luokitteluvaiheet	31
---	----

1 Johdanto

Tämä tutkimuksellinen opinnäytetyö on tehty toimeksiantona Elisenvaaran yhtenäiskoululle. Tutkimuksella haluttiin kartoittaa 7.–9.-luokkalaisten nuorten häpeään liittyviä näkemyksiä kouluarjessa. Tavoitteena oli muodostaa käsitys siitä, millaisia asioita nuoret häpeävät ja kuinka usein he kokevat häpeää. Haluttiin myös tietää, kuinka häpeäminen tai sen peittäminen näkyy heistä ulospäin, onko häpeällä ollut vaikutuksia heidän sosiaalisiin suhteisiinsa tai kykyynsä tehdä itsenäisiä päätöksiä. Lisäksi selvitettiin, pitäisikö nuorten mielestä häpeään liittyviä vallitsevia käsityksiä kehittää ja jos, niin millaisin keinoin.

Toimeksiantaja oli toivonut, että opinnäytetyössä käsiteltäisiin jotenkin muun muassa nuorten itsetuntoa, positiivista minäkuvaa, tunnetaitoja tai omien vahvuuksien löytämistä. Yksi ehdotus oli myös, että opinnäytetyössä tarkasteltaisiin jollakin tavalla koulukiusaamista, sillä se on valitettavasti edelleen hyvin ajankohtainen aihe. Halusin tuoda näitä ehdotettuja teemoja jollain tavalla yhteen ja aloinkin pohtia, millaiset asiat oikeastaan vaikuttavat nuorten näkemykseen itsestään sekä muista, ja mikä saa heidät esimerkiksi ottamaan yhteen muiden oppilaiden kanssa tai syrjimään toisia. Aiheisiin liittyvään kirjallisuuteen tutustuessani esiin nousi jatkuvasti kaksi käsitettä - ryhmän sosiaaliset normit sekä häpeä. Näiden nähdäänkin toimivan ihmisten käyttäytymisen ja ajatusmallien taustalla ja ne kulkevat usein käsi kädessä, sillä häpeä linkittyy vahvasti ryhmän normeihin.

Tutkimuksen aineiston keruu toteutettiin lukuvuonna 2021–2022 ja aineistoa kerättiin ja analysoitiin sekä laadullisin että määrällisin menetelmin. Aloitin satunnaisilla teemahaastatteluilla, jotka toimivat alkukartoituksena. Haastatteluista saamieni tietojen pohjalta loin kyselylomakkeen kaikille 7.–9. luokkalaisille oppilaille, jonka avulla tarkasteltiin, kuinka näkemykset ja tuntemukset jakaantuivat koko yläkoulun kesken. Opinnäytetyötä on mahdollista jatkaa myöhemmin kehitystyönä. Saatujen tietojen pohjalta voidaan lähteä suunnittelemaan konkreettisia keinoja esimerkiksi ryhmähengen parantamiseen, itsetunnon kohentamiseen tai nuorten osallistumisinnokkuuden lisäämiseen.

2 Ryhmässä toimiminen

2.1 Yhteenkuuluvuus ja ryhmän sosiaaliset normit

Maslow'n (1943) tarvehierarkiassa yhteenkuuluvuus määritellään yhdeksi ihmisen perustarpeista heti selviytymiseen tai hengissä pysymiseen liittyvien tarpeiden jälkeen. Teorian mukaan ihminen siis haluaa luonnostaan kuulua johonkin ryhmään. Turkka ja Saarholm (2021, 41) toteavat, että etenkin nuoruudessa oman paikan löytäminen vertaistensa joukosta on tärkeää, sillä kaveripiiri on nuorelle merkittävä sosiaalinen pääoma ja voimavara.

Ryhmässä meillä on ystäviä, koemme kuuluvamme joukkoon ja tulevamme rakastetuksi, mutta emme aina huomaa, kuinka ryhmä vaikuttaa itseemme tai ajatteluamme. Ryhmä koostuu joukosta erilaisia yksilöitä ja ryhmä vaikuttaa aina jokaisen yksilön toimintaan. Toisaalta jokainen yksilö vaikuttaa vastavuoroisesti siihen, millainen on ryhmän yhteinen ääni. Ryhmien sosiaaliset normit eli oletukset siitä, kuinka ryhmän sisällä tulisi toimia, voivat muodostua kahdella periaatteella. Deskriptiiviset normit kertovat, millainen käyttäytyminen ryhmässä on yleistä. Injuktiiviset normit taas määrittävät, mikä ryhmässä on hyväksyttyä ja mikä ei. Koulussa kaikkien luokkaryhmän oppilaiden käyttäytymisellä ei ole kuitenkaan yhtä suurta vaikutusta normien muodostumiseen, vaan tutkimusten mukaan ryhmässä suosituiksi miellettyjen oppilaiden käyttäytymisellä on suurin merkitys. (Pöyhönen 2021, 112–113.)

Ryhmän normien on todettu vaikuttavan vain entistä vahvemmin nuorten asenteisiin ja käyttäytymiseen. Nuorten käyttäytymiseen, ajatteluun sekä tunteisiin vaikuttavat perhe, luokkaryhmä, koulu ja laajemmalla tasolla yhteiskunta. Nämä eri tahot taas määrittävät heille, mikä on arvostettavaa toimintaa eli hyväksyttyä ja mikä taas ei ole. Näiden sosiaalisten normien eli kirjoittamattomien sääntöjen muodostumiseen vaikuttaa osittain myös se, minkälainen toiminta ryhmän sisällä on muodostunut yleiseksi. Eli mikäli esimerkiksi kiusaaminen koululla on yleistä, sitä pidetään myös sallittuna tapana toimia. Ryhmä siis pitää usein kiusaamista yllä. Toisaalta ryhmän normit voivat

siten suojata nuoria, jos kiusaavan oppilaan kannustamisen sijaan kiusatun oppilaan tukeminen onkin ryhmässä yleistä. Kiusaamisen lisäksi sama kaava pätee myös esimerkiksi erilaisuuden kunnioittamiseen tai suvaitsemiseen. (Pöyhönen 2021, 44–45, 61, 132.)

Ryhmätason prosessit myös muokkaavat yksilöiden toimintaa ja asenteita. Yksilölle tavallaan asetetaan rajat, miten tai kuinka paljon saa toimia omien ominaisuuksien tai asenteiden mukaisesti. Ryhmästä riippuen nämä rajat voivat olla venyviä tai hyvinkin tiukkoja. On oleellista muistaa, että normit eivät ole suoranaisesti huono asia. Ne usein helpottavat ihmisiä ohjaamalla arkea ja yhdessä toimimista. Ne lisäävät myös yhteenkuuluvuuden tunnetta eli koheesiota. Niin sanotusti hyvien normien lisäksi ryhmään voi kuitenkin muodostua aina haitallisia normeja. (Pöyhönen 2021, 52, 105, 186.)

2.2 Hyväksynnän hakeminen ja suosio

Ryhmään kuuluminen tuo mukanaan tarpeen saada arvostusta ja hyväksyntää muilta ryhmän jäseniltä. Näiden saamista ryhmässä opetellaan jo lapsena. Lapsi haluaa olla hyväksytty joukossa eikä jäädä ulkopuoliseksi, joten ikätovereiden suosio muodostuu tärkeäksi. Lapsi siis pyrkii toimimaan niin, että hänestä pidettäisiin. Näin ollen ryhmän sääntöihin, arvoihin ja hierarkiaan tutustutaan myös jo lapsena. (Cacciatore ym. 2020, 178.) Hyväksynnän hakeminen toisilta ei sinänsä ole vaarallista, mutta siitä voi helposti muodostua pakottava tarve. Ihmisen tullessa riippuvaiseksi toisten kannatuksesta, on vaaranpaikkana se, että saadessaankin paheksuntaa, ihminen lamaantuu. Olo tuntuu siis hyvältä vain, jos joku ulkopuolinen päättää antaa tunnustusta. Pahimmillaan tilanne voi johtaa siihen, että toisten hyväksyntää aletaan tarvita jokaiselle teolle. (Dyer & Rutanen 2016, 66–67.)

Kouluihin sijoittuvissa tutkimuksissa käytetään käsitettä kaverisuosio tai suositun maine. Se on mitattavissa oleva asia, joka liittyy sosiaaliseen näkyvyyteen, valtaan ja dominanssiin eli hallitsevuuteen. Mittaaminen tapahtuu yksinkertaisesti niin, että oppilaita pyydetään nimeämään luokaltaan ne, jotka ovat ryhmässä

suosittuja tai cooleja tyyppejä. Tärkeä huomio on, että suosituiksi mielletyt oppilaat eivät ole välttämättä pidettyjä oppilaita. Tämä näkyy esimerkiksi koulukiusaamisessa, sillä kiusaava oppilas on usein suosittu, mutta vähemmän pidetty kuin luokkakaverinsa keskimäärin. Kaverisuosion on todettu olevan tärkeää juuri kiusaaville oppilaille. (Pöyhönen 2021, 90–91.) Tarve noudattaa ryhmän normeja ja saada hyväksyntää on yhteydessä lisäksi konflikteihin. Tunnustuksen saaminen toisilta on alkukantainen tarve ja ihminen haluaa saada hyväksyntää ja arvostusta sekä itselleen että myös sille ryhmälle, johon kokee kuuluvansa. Tämä siis osaltaan selittää erilaiset yhteenotot ja taistelut oman ryhmän sisällä yksilön etsiessä omaa paikkaansa, kuten myös eri ryhmien välillä. (Turkka & Saarholm 2021, 41.)

2.3 Valtahierarkia ja status

Valtahierarkia on vahvasti yhteydessä asemaan ja suosioon ryhmässä. Useimmissa ryhmissä valta jakautuu epätasaisesti eli sitä on vain muutamalla jäsenellä. Valta jakautuukin sitä epätasaisemmin, mitä hierarkkisempi ryhmä on. Arvojärjestelmän huipulla oleva hyötyy ryhmän jäsenyydestä enemmän kuin alempana olevat eli saa käyttöönsä enemmän ryhmän resursseja. Hierarkian arvojärjestys perustuu siihen, mitä ryhmässä arvostetaan eniten, usein se on fyysisuus tai älyllisyys. Eli ryhmän arvostamat ominaisuudet määräävät, ketä tai keitä ryhmässä kuunnellaan tai seurataan. Koulussa hierarkian muodostumisen taustalla on kaksi asiaa eli mitä ryhmässä arvostetaan ja mikä on cool. Näiden pohjalta nuoret määrittelevät esimerkiksi, miten ”kuuluu” pukeutua, mitä ajatella jostain asioista tai miten kohdella muita ihmisiä, ja nämä aistitaan herkästi sosiaalisten vihjeiden kautta. Hierarkkisuus siis johtaa oikeastaan samaan kysymykseen kuin ryhmän sosiaalisia normeja tarkastellessa. (Pöyhönen 2021, 117–119.)

Valtaa voidaan myös yrittää hankkia osallistumalla kulutuskulttuuriin ja omistamalla luksustuotteita, jotka toimivat statussymboleina kuvitellusta paremmuudesta. Niillä pyritään luomaan mielikuvia vauraudesta ja täten sosiaalisesta kelpaavuudesta. Käytännössä siis ostamme paikkamme

yhteiskunnassa. Nuorten kohdalla statussymbolina toimii usein brändimuoti ja jos sellaista ei omista, ajatellaan sen olevan häpeällistä ja vaikuttavan negatiivisesti sosiaalisiin suhteisiin. Ilmiön ongelmallisuus on nostettu usein esiin koulukiusaamisesta puhuttaessa. (Lidman 2011, 25, 29.) Vallan epätasapainossa kiusattu on jollain tavalla heikommassa asemassa kiusaavaan nähden eli kiusattu koetaan jollain tavalla alempana hierarkkisesti, kun taas kiusaava oppilas on luokkatovereiden mielestä usein suosittu. Vallan epätasapaino voi näkyä myös siinä, että isompi ryhmä kiusaa yhtä oppilasta. Valtaa yritetään usein saavuttaa käyttämällä tietoa toisen haavoittuvuuksista tämän vahingoittamiseen. (Pöyhönen 2021, 19.)

2.4 Erilaisuuden ymmärtäminen

Normit sanelevat meille, millä tavoin on lupa olla poikkeava ja miten suhtaudumme erilaisuuteen (Pöyhönen, 2021, 186). Erilaisuutta on aina pidetty jollain tavalla uhkana ja petturuutena. Ihminen kokee tarvetta rankaista normeista poikkeavaa yksilöä ja sopeuttaa tämän samanlaiseksi kuin muut korostamalla tämän erilaisuutta ja esimerkiksi puhumalla pahaa päin naamaa tai selän takana. (Viljamaa 2018, 63–64.) Erilainen ja tuntematon voi myös pelottaa. Silloin me koemme helpommaksi pysytellä erossa sen sijaan, että yrittäisimme saada yhteyden toiseen. Emme välttämättä tiedä, kuinka toisen seurassa tulisi käyttäytyä, joten emme halua edes yrittää. Joitakin ihmisiä pidetään jopa outoina ja heihin liittyvää erilaisuutta ajatellaan tabuna eli kiellettyinä tai paheksuttavana asiana. (Dyer & Rutanen 2016, s. 144.)

Normista poikkeavat saattavat myös joutua leimatuksi eli stigmatisoiduksi. Ryhmä tekee leimatusta yksilöstä tavallaan varoittavan esimerkin muille (Viljamaa 2018, 35). Lidmanin (2011, 88–89, 218) mukaan stigmatisoitava erilaisuus ei aina vaadi selkeää poikkeavuutta vaan se voi liittyä myös ihan vain siihen, että joku katsotaan soveltumattomaksi vallitseviin kauneus- ja normaaliuskäsitteisiin nähden. Ihmiset ovat aina spontaanin sosiaalisen kontrollinsa vuoksi yrittäneet keksiä keinoja halventaa yksilöitä, jotka eivät sovi ryhmän normien mukaiseen muottiin. Turkka ja Saarholm (2021, 44) toteavat,

että etenkin nuoruudessa ryhmä alkaa helposti syrjiä jäsentä, joka on ulkonäöltään tai ajatuksiltaan muista poikkeava. Pöyhönen (2021, 42) kertoo nuorten kuvailleen erilaisuutta jonkinlaisena abstraktina heikkoutena tai haavoittuvuutena, vaikka useimmiten se kuitenkin yhdistettiin etniseen taustaan. Toisaalta positiivinenkin asia kuten fiksuus voitiin nähdä huonona erilaisuutena.

Erojen havaitsemisessa ei toki ole mitään väärää, mutta niiden arvottaminen on ongelmallista. Sosiaalisena eläimenä ihminen luokittelee yhden kategorian paremmaksi kuin toinen ja usein parempi on tietysti se kategoria, johon itse lukeutuu. Meillä on siis taipumus jakaa ihmiset sisäryhmään ja ulkoryhmään eli ajatellaan, että jokainen tilanne on me vastaan muut. Sisäryhmän suosimisesta ei välttämättä pääse koskaan eroon, mutta se ei haittaa, mikäli lakkaamme samalla halveksimasta ulkoryhmää. (Aaltola & Keto 2017, 250–252.) Oli erilaisuus kuitenkin todellista tai kuviteltua, sen ajatellaan valitettavan usein olevan jollain tavalla oikeutus kiusaamiselle. Kiusattu nähdään ihmisenä, joka ei ansaitse hyvää kohtelua ja hänen erilaisuutensa suorastaan ärsyttää. Kiusaava asettaa itsensä sitä kautta toisen yläpuolelle (Pöyhönen 2021, 97–98).

3 Häpeä

3.1 Häpeän tunne

Yhteiskuntamme on nykypäivänä jo melko salliva, mutta joissakin tapauksissa joudumme silti edelleen selittämään, perustelemaan tai puolustelemaan olemistamme tai tekemistämme. Oli kyse sitten poikkeavasta ulkomuodosta tai vastoin yleisiä tottumuksia toimimisesta, niin hävetä pitäisi (Lidman 2011, 11). Viljamaan (2018, 132) mukaan ne, joilla ei olisi mitään syytä hävetä, häpeävät liian usein tai pakotetaan toisten toimesta häpeämään. Kun taas ne, joilla oikeasti olisi täysi syy hävetä, eivät sitä tee. Peltolakin (2020, 38–39) toteaa, että hävetä voi ihan mitä tahansa ja usein ihmiset häpeävätkin sellaisia asioita, joita muut pitävät täysin vähäpätöisinä. Teininä häpeäminen on hyvinkin yleistä, sillä ihmisen epävarmuus on huipussaan juuri nuoruudessa. Jokainen tunne tuntuu voimakkaammalta aivojen ja kehon muutosten vuoksi. Nuoren epävarmuus itsestä korostuu ja itsetunto on koetuksella. Kaikki poikkeava koetaan hävettävänä, koska halutaan olla ystävien silmissä mahdollisimman hyväksytyjä. (Viljamaa 2018, 24.)

Häpeän voisi sanoa olevan yksi ihmisen perustunteista. Häpeän tunne liitetään epäonnistumiseen ja virheiden tekemiseen. Mietimme tekojamme etukäteen ja harkitsemme aina, miten kannattaisi toimia. Häpeävä kuvittelee, että muut näkevät tämän häpeällisen salaisuuden ja on vakuuttunut, että muut ovat siitä kiinnostuneita, vaikka todellisuudessa ketään ei kiinnosta. (Viljamaa 2018, 7.) Häpeä ohjaa kehomme tuntemuksia ja liikkeitä, tekemiämme oletuksia ja muita kokemiamme tunteita. Se vääristää ajatusprosesseja ja voi saada meidät tuntemaan itseinhoa, tuomitsemaan itseämme sekä pyrkimään täydellisyyteen. Häpeään yhdistyy myös riittämättömyyden sekä ulkopuolisuuden tunne ja ajatus, että muiden hyväksyntä ja rakkaus pitää ansaita tekemällä oikein tai olemalla oikeanlainen - mikäli todellinen minä paljastuu muille, tulee hylätyksi. (Peltola 2020, 28–29, 99–100.)

Brown (2012, 42–46) kuvailee häpeää emotionaaliseksi reaktioksi, jonka voi helposti sekoittaa syyllisyyden tunteeseen, mutta häpeässä on kyse enemmänkin itsemme arvioinnista. Nolostuminen on häpeästä lievempi tunnetila. Se on usein jokin hassu ja hyvin tavallinen asia, josta pääsee ajan kanssa yli ja jota tapahtuu muillekin. Nöyryytys taas on jotain, mitä ihminen ei usko ansainneensa. Ihminen voi tuntea myös myötähäpeää eli toisten puolesta häpeämistä. Lidmanin (2011, 33) mukaan myötähäpeää koetaan silloin, kun joku omassa ryhmässä tekee jotain sellaista, josta itse pelkäisi joutuvansa arvostelun kohteeksi. Häpeän ajatellaan täten myös tavallaan tarttuvan tai rinnastuvan toisesta itseän. Peltola (2020, 161–162) toteaa tullessaan johtopäätökseen, että ihminen kokee toisia kohtaan myötähäpeää, kun ei kykene tuntemaan myötätuntoa.

Häpeä liittyy vahvasti ryhmän normeihin. Ilman yhteisiä normeja ja niiden noudattamista ihmisheimojen on ollut hankala selviytyä. Ajan saatossa yhteisöt ovatkin oppineet suosimaan normeja noudattavia yksilöitä ja vastaavasti sulkemaan normeja noudattamattomat ulkopuolelleen. Häpeä on siis aina ollut osa sosiaalista elämäämme ja se on varoittanut meitä, että vahingoittamalla sosiaalisia suhteitamme saatamme tulla hylätyksi. (Peltola 2020, 21–22.) Brown (2012, 25) toteaa, että kulttuurimme opettaa meidät edelleen häpeämään määrittämällä meille, mikä on hyväksyttyä ja mikä ei. Pelkäämme, että meidät mielletään virheellisiksi ja kelvottomiksi, emmekä saa kokea hyväksyntää tai yhteenkuulumisen tunnetta.

Jo lapsuudessa opitut säännöt vaikuttavat siihen, mistä kukin kokee häpeää. Siksi häpeän aiheet ovat aina niin yksilöllisiä. Opimme lukemaan merkkejä, milloin emme ole hyväksytyjä, milloin meille nauretaan ja milloin jääme ulkopuolisiksi. Ympäristö opettaa meille pienestä alkaen, mitä meidän tulisi hävetä ja auttaa nimeämään häpeää. (Viljamaa 2018, 10–13.) Häpeän kokemiseen vaikuttavat myös varhaiset kiintymyssuhteemme. Se, miten häpeää käsittelemme, on vahvasti yhteydessä siihen, olemmeko tulleet aidosti nähdyksi ja kuulluksi lapsena. Saatamme kasvaa häpeämään itseämme, mikäli meitä ei ole rakastettu täysin sellaisena kuin olemme tai emme ole saaneet kasvaa myötätunnon ja hyväksynnän täyteisessä ympäristössä. Aikuisten sanoilla ja

teoilla eli niin sanotulla näkymättömällä häpeänormistollakin voi olla vaikutuksia siihen, kuinka ajatus häpeästä kehittyy lapsen mielessä. Lapsi välttelee tulemasta sellaiseksi ihmiseksi, josta omat läheiset ovat puhuneet halveksuvaan sävyyn. (Peltola 2020, 24, 32–34, 134.) Myös Lidmanin (2011, 19) mukaan käsitys häpeästä näkyy opituissa käytösmalleissa ja asenteissa, joihin ihminen kasvaa sisään. Meidän onkin siksi toisinaan hankala tunnistaa ja analysoida häpeän tunteita. On kyllä helppo tunnistaa häpeälliseksi koettu toiminta, mutta yleensä sitä ei osata selittää tai perustella.

Yleinen häpeän aihe on ollut jo läpi vuosisatojen ihmisen ruumiintoiminnot, joihin on liittynyt häpeän lisäksi myös vastenmielisyyden ja kiusaantuneisuuden tuntemuksia. Tämän kaltainen ajattelu on toiminut ihan tähän päivään saakka kasvatusta ja käytösihanteiden taustalla - syljeskely ei kuulu hyviin tapoihin ja aivastettuaan tulisi aina pyytää anteeksi. Kulttuurimme ei saisi kuitenkaan tällä tavoin edistää häpeämisen ilmapiiriä. Lapselle ja nuorelle tulisi opettaa realistinen, hyväksyvä kehonkuva ja ruumiintoimintojen häpeilyn pysyä kohtuullisena ja tilanteeseen suhteutettuna. Maalaisjärjen tulisi voittaa käytösihanteet ja ulkonäkökeskeisyys. (Lidman 2011, 105, 107.) Häpeämisessä voi siis vallita epätasapainoa, jolloin tarpeeton häpeä ohjaa liikaa ihmisen käyttäytymistä. Puhutaan niin sanotusta vahingollisesta häpeästä. Se saa ihmisen pakonomaisesti tarkkailemaan itseään ja syyttämään itseään asioista, joihin ei ole syyllinen (Viljamaa 2018, 7). Peltola (2020, 23, 35, 60) kuvailee tällaista myrkylliseksi tai kahlitsevaksi häpeäksi, sillä se tuhoaa ihmisen sisintä eikä silloin pysty olemaan vapaasti oma luonnollinen itsensä.

Häpeästä ei kuitenkaan tarvitse päästä ihan kokonaan eroon. Se auttaa ihmistä elämään muiden yhteisön jäsenten kanssa pitämällä yllä tietynlaista järjestystä, nimittäin moraalisesti sekä eettisesti toimiminen olisi mahdotonta ilman sopivissa määrin koettua tervettä häpeää. Häpeän muuttuminen myrkyllisestä terveeksi edellyttäisi sitä, että yhteiset normit tukevat hyvinvoivaa elämää sekä edistää ihmisten kehitystä. (Peltola 2020, 22, 60.) Lidman (2011, 269) toteaa myös, ettei häpeästä selviytyminen tarkoita häpeämisen kyvystä eroon pääsemistä.

Oikeassa määrin häpeä on osa ihmisyyttä ja normaalia elämää. Häpeän kohtaamista voisi myös ajatella merkinä vahvuudesta.

3.2 Häpeä ja itsetunto

Ihminen hakee toisilta hyväksyntää, joten ryhmän mielipiteet vaikuttavat usein myös yksilön itsetuntoon. Etenkin nuoruudessa ystävyysuhteet alkavat merkitä aiempaa enemmän ja muiden ajatuksilla on suuri rooli siinä, miten nuori itsestään ajattelee. Ystävien kehu nostattavat mieltä, kun taas negatiiviset kommentit latistavat ja laittavat pohtimaan, onko minussa jotain vikaa. Muiden mielipiteiden tärkeänä pitäminen näkyy esimerkiksi siinä, että ryhmä ystäviä pukeutuu samalla tavalla tai harrastaa samoja asioita. Nuori siis hakee nostatusta itsetunnolleen olemalla samanlainen kuin muut. (Cacciatore ym. 2020, 197.)

Itsetuntoa ei voi nähdä ulkoapäin. Esimerkiksi köyhä tai muiden silmissä epäviehättävä ihminen voi olla hyvinkin tyytyväinen itseensä, ja viisas tai kauniiksi kehattu taas kärsiä itseinhosta (Viljamaa 2018, 34). Itsetunto kuvastaa sitä, miten ihminen käsittää oman arvonsa. Se määrittää, miten tulkitsemme itseemme liittyviä tapahtumia ja miten olemme yhteydessä muihin ihmisiin. Itsetunnon vaikutukset näkyvät ajattelussamme, tunteissamme, toiveissamme, arvoissamme sekä tavoitteissamme. Itsetunto käsittää sisäisen sekä sosiaalisen puolen. Sisäinen itsetunto liittyy siihen, mitä ihminen ajattelee itsestään, kokeeko itsensä arvokkaaksi tai kelpaako itselleen. Sosiaalinen itsetunto kertoo, mitä ihminen omilla mielikuvissaan merkitsee muille, mikä on omasta mielestä oma arvo muiden silmissä. Usein puhutaan hyvästä itsetunnosta. Sen voidaan ajatella tarkoittavan sitä, että ihminen hyväksyy myös omat epätäydellisyytensä, on inhimillinen itselleen ja kestää epäonnistumisetkin. Oma osaavuutensa tai arvoaan ei myöskään tarvitse korostaa muille. Kun ihmisellä on arvoton olo ja kohdistaa itseensä paljon kielteisiä ajatuksia, viittaa se taas huonoon itsetuntoon. (Pöyhönen 2021, 58–59.)

Voidaan tarkastella myös eksplisiittistä puolta eli yksilön tietoista ja saavutettavaa itsetuntoa sekä implisiittistä puolta eli tiedostamatonta ja automaattista

itsetuntoa. Molempien puolien ollessa myönteisiä, ihmisellä on niin sanotusti turvallinen itsetunto. Jos tiedostettu itsetunto on korkea, mutta tiedostamaton matala, voi tilanne johtaa ylikorostuneen itsen puolustamiseen. Se tarkoittaa sitä, että ihminen kuvaa itseään myönteisessä valossa, mutta toisaalta kokee olevansa arvoton. Itsetunnon ylläpitäminen vaatii tällöin jatkuvasti huomiota ja myönteistä palautetta muilta. Ilmiön on havaittu olevan yleinen kiusaavilla oppilailla. Heidän itsetuntonsa ei siis ole sinällään erityisen matala tai korkea, vaan myönteinen mutta haavoittuvainen. Itsetuntoa ylläpidetään itsensä korostamisen avulla, joka voi olla muiden kiusaamisen taustalla. (Pöyhönen 2021, 83–86.)

Itsetunnon kehittymiseen vaikuttaa suuresti läheisten vaikutus ja kehittyminen alkaa jo lapsena. Aikuisen olisi tärkeä muodostaa turvallinen ilmapiiri, kuunnella, kannustaa ja hyväksyä lapsi sellaisena, kuin hän on. Myös itsensä tulisi hyväksyä, esimerkkinä lapselle. Itsetunnon lisäksi oleellista olisi kehittää lapsen resilienssiä, eli kykyä ponnahtaa takaisin vaikeuksista. Tämä taito kääntää vastoinkäymiset elämänhaluksi ja tekee ihmisestä joustavan ja sinnikkään. (Cacciatore ym. 2020, 98–100.)

Malinen (2010, 9, 22–23, 147) toteaa, että häpeä voi vaikuttaa todella vahvasti ihmisen itsetuntoon. Noloistumisella ei kuitenkaan ole vastaavasti itsetuntoa heikentäviä vaikutuksia, sillä se ei ole tunteena niin voimakas kuin häpeä. Häpeä kasvaa kiinni ihmisen itsetuntoon jo varhaisessa vaiheessa, sillä lapsi kokee jatkuvan torjutuksi tulemisen myötä häpeän, riittämättömyyden ja kelpaamattomuuden tunteita, joka saa hiljalleen hänen itsetuntonsa alentumaan. Malinen muistuttaa, että häpeästä kärsivien itsetunnon taso voi kuitenkin olla mikä vain. Myös hyvän itsetunnon omaavat ihmiset voivat toisinaan kokea häpeän tunnetta.

3.3 Häpeä sosiaalisten tilanteiden pelon taustalla

Dyer ja Rutanen (2016, 81–82) muistuttavat, että meidän ihmisten on valitettavasti mahdotonta elää elämäämme niin, ettemme koskaan joutuisi

kokemaan muiden puolelta arvostelua tai paheksuntaa. Voisi oikeastaan sanoa, ettemme voi ikinä miellyttää kaikkia. Kielteistä palautetta, arviointia ja paheksuntaa ei voi millään välttää, vaikka kuinka haluaisi. Aina löytyy eriäviä mielipiteitä ja joku, joka kokee tarpeen nöyryyttää, arvostella tai tuoda muutoin esiin meidän erilaisuutemme tai vääränlaisuutemme.

Ajatus kielteisen arvioinnin kohteeksi tai nolatuksi joutumisesta on yleensä sosiaalisten tilanteiden pelon taustalla. Sosiaalisten tilanteiden pelosta kärsivä ihminen on siis sosiaalisesti ahdistunut ja kokee pelkoa ja jännittyneisyyttä sosiaalisissa tilanteissa. Toisten huomion kohteena ja tarkkailtavana tai arvioitavana oleminen pelottaa. Saatu huomio koetaan todella kiusalliseksi ja oman käytöksen ajatellaan olevan toisten silmissä jotenkin hävettävää tai nolostuttavaa. Pelosta kärsivä uskoo, että ympäröivät ihmiset havaitsevat hänen epäonnistumisensa, huonoutensa tai heikkoutensa ja arvioivat häntä negatiivisesti. Ajattelu voi tapahtua joko tietoisesti tai tiedostamatta. (Stenberg ym. 2016, 11–14, 41–42.)

3.4 Myötätunnosta ja empatiasta helpotusta häpeään

Häpeän hoitamisessa auttaa myötätuntoinen suhtautuminen asioihin. Myötätunto parantaa yleistä elämänlaatua ja auttaa meitä kasvamaan, muuttumaan ja kehittymään ihmisinä. Myötätunto auttaa suhtautumaan omiin sekä muiden heikkouksiin lempeällä tavalla. Opimme tunnistamaan, sietämään, hyväksymään ja myös käsittelemään niitä. Itsemyötätunto on kykyä suhtautua itseensä armollisesti, vaikka kohtaisi vastoinkäymisiä tai toisinaan epäonnistuisi. Myötätuntoa voi opetella kuten muitakin tunteiden säätelytaitoja ja siihen sisältyy kyky tuntea motivaatioon liittyviä taitoja. Näitä ovat muun muassa halu huolehtia toisen hyvinvoinnista, herkkyyys tunnistaa hätää ja pahaa oloa, kyky tuntea sympatiaa ja sietää toisen kokemaan paha oloa sekä tuomitsematon ja hyväksyvä asenne. Itsemyötätunto syntyy täysin samalla tavalla, mutta näitä taitoja hyödynnetään suhteessa itseän. (Myllyviita 2020, 23, 156–157, 214; Cacciatore ym. 2020, 195.)

Empatian avulla ihminen tunnistaa toisen tunteet ja pystyy asettamaan itsensä tämän asemaan. Eli ymmärrämme, miltä toisesta tuntuu ja miten hän ajattelee, vaikka itse tuntisimme tilanteessa aivan toisella tavalla. Empatia jakaantuu kahteen osa-alueeseen eli kognitiiviseen sekä affektiiviseen. Ensimmäisen avulla siis tiedämme, mitä toinen tuntee ja jälkimmäisen avulla tunnemme, mitä toinen tuntee. Emme vain havaitse, kun toinen on surullinen vaan tunnemme tämän johdosta myös itsemme surulliseksi. Empaattinen ihminen osaa myös kohdella muita heidän toivomallaan tavalla. Saatamme nimittäin jatkaa loukkaavaa käyttäytymistä, jos emme käsitä ja tunne, mitä käyttäytymisemme toisessa herättää. (Pöyhönen 2021, 81.)

Empatia tekee ihmisestä joustavamman ja tarjoaa uusia näkökulmia. Opimme ymmärtämään, että maailmassa on erilaisia ihmisiä ja löytyy monia tapoja katsoa maailmaa, eivätkä ne ole yhtään vähemmän oikeutettuja kuin omamme. Empaattisen vastakohta on autoritaarinen ihminen. Tämä ihmistyyppi luokittelee muut ylä- tai alapuolelleen - hierarkiassa alapuolella olevia poljetaan ja yläpuolella olevia taas mielistellään. Ominaista on myös se, että ollaan aina vahvemman puolella heikompaa vastaan. Autoritaarinen pitää tärkeänä hyvään asemaan pääsemistä, jotta pääsee näyttämään valtaansa. Taustalla vaikuttaa usein lapsena opittu tapa alistua ja nöyryä. (Viljamaa 2018, 39–40.)

4 Tutkimuksen toteutus

4.1 Häpeä tutkimuskohteena

Tutkimusantologiassa Häpeä vähän! - Kriittisiä tutkimuksia häpeästä (2011) tarkastellaan erilaisia teoksia ja niistä esiin nostettuja näkökulmia häpeään liittyen. Häpeää on ajan saatossa tutkittu pääasiassa psykologian, sosiologian ja kulttuuriantropologian tutkimusaloilla sekä rikos-, oikeus- ja kulttuurihistorian näkökulmista. Häpeä on kuitenkin hankala tutkimusaihe ja etenkin empiirisiä tutkimuksia on aineistojen kannalta todella haastava toteuttaa, sillä häpeän tunteesta harvemmin halutaan puhua kovin suoraan ja usein sitä tavataan jopa ihan piilotella. Häpeäkokemuksista on olemassa myös melko vähäinen määrä aiempia lähteitä, sillä historiassa häpeä ei ole mielletty kovinkaan myönteiseksi teemaksi. Sen sijaan esimerkiksi positiivishenkinen kunnia on ollut erittäin suosittu ja mieluisa puheenaihe. (Kainulainen & Parente-Čapková 2011, 108, 153.)

Suomalaisten häpeätutkimusten tekijöistä ehkä tunnetuimmaksi noussut on teologian tohtori ja häpeätutkija Ben Malinen, joka on tarkastellut muun muassa koetun häpeän eroja naisten ja miesten välillä sekä häpeän vaikutuksia itsetuntoon. Psykohistoriallisista tutkimuksistaan tunnettu historioitsija ja professori Juha Siltala käsitteli kirjassaan Miehen kunnia: modernin miehen taistelu häpeää vastaan (1994) suomalaisten miesten kokemaa kärsimystä ja häpeän tunnetta. Suomalaisten hengellistä häpeää taas on tutkinut teologian professori Paavo Kettunen. Väkivaltatutkija ja historioitsija Satu Lidman on urallaan tehnyt tutkimusta kipeistä ja vaietuista aiheista kuten häpeästä, alistamisesta ja julkisesta häpäisemisestä. Lidmanin teos Häpeä! Nöyryyttämisen ja häpeämisen jäljillä (2011) toimi osana kirjallisuuskatsaustani. Kesällä 2022 viestintätoimisto Tekir ja tutkimusyhtiö Kantar toteuttivat häpeätutkimuksen, johon osallistui reilu tuhat täysi-ikäistä suomalaista. Tutkimuksessa osallistujilta selvitettiin, mitä he ja muut ihmiset yleensä häpeävät sekä keiden ihmisten pitäisi heidän mielestään hävetä. Ulkomaalaisista häpeätutkijoista Helen Block Lewis

on noussut häpeäpsykologian merkittäväksi pioneeriksi. Hän oli yhdysvaltalainen psykiatri ja psykoanalyttikko, joka toi tutkimuksessaan (1971) esiin muun muassa syyllisyyden ja häpeän eroja ja esitteli häpeälamaannuksen ilmiötä. Yhdysvaltalainen tutkimusprofessori Brène Brown nousi ihmisten tietoisuuteen pidettyään puheen TED- konferenssitapahtumassa vuonna 2010. Brown on käsitellyt tutkimuksissaan muun muassa häpeää, haavoittuvuutta ja johtajuutta (Koskiluoma 2020). Hänen teoksensa suomennettu versio En olekaan yksin - totuus perfektionismista ja riittämättömyyden tunteesta (2012) löytyy myös tämän opinnäytetyön kirjallisuuskatsauksesta.

Halusin löytää tutkimuksia, joissa häpeää tarkasteltaisiin nimenomaan koulumaailmassa tai edes lasten ja nuorten näkökulmasta. Yritin myös selvittää vaihtoehtoisin hakusanoin, oliko esimerkiksi sosiaalisista normeista tai nolostumisesta tuotettu jonkinlaisia tutkimuksia. Englanninkielisissä tutkimuksissa kouluikäisten kokemaa häpeää tutkittiin pääasiassa vain oppimistuloksiin tai opiskelumotivaatioon vaikuttavana tekijänä. Sosiaalisia normeja taas tarkasteltiin yhteydessä suosioon tai syyllisyyden tunteeseen. Suomalaisia tutkimuksia oli verrattain vähän. Markkanen ja Mikkonen (1999) tutkivat lasten kokemaa häpeän tunnetta oppilaan ja opettajan välisessä vuorovaikutuksessa. Muita opinnäytetyön aiheita olivat muun muassa alaikäisten alemmuuden tunne sosiaalisessa mediassa ja teinien mielestä nolot tai kiusalliset seksuaalisuuteen liittyvät tabut.

Löysin ainoastaan yhden tutkimuksen, jossa tarkasteltiin nimenomaan sitä, että millaisia asioita nuoret pitävät häpeällisinä - Mykrä-Siljander (2017) käsitteli pro gradu -tutkielmassaan nuorten kokemaa häpeää. Tämä kuitenkin poikkesi omastani ainakin siinä mielessä, että se oli toteutettu kirkkososiologian näkökulmasta ja kouluympäristön ulkopuolella. Tutkielman kohderyhmänä oli joukko rippikoululaisia sekä isosia ja siinä tarkasteltiin lisäksi, mitä yhteyksiä häpeällä oli nuorten kokemukseen Jumalasta. Sain sen pohjalta kuitenkin apua oman tutkimukseni suunnitteluun. Mykrä-Siljanderin saamista tuloksista selvisi esimerkiksi se, että nuoret kokivat pääosin sosiaalista häpeää eli muiden nähden

tapahtuvat asiat kuten julkisesti epäonnistuminen tai erilaisuus ja todellisen minän paljastuminen koettiin häpeällisenä.

4.2 Tutkimusympäristö ja toimeksiantaja

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Elisenvaaran yhtenäiskoulu. Koulun nimi juontaa juurensa Elisenvaaran kylästä Kurkijoen pitäjässä, jonne koulu alun perin perustettiin vuonna 1927. Nykyisellä sijainnillaan Lounais-Suomessa, Pöytyän kunnan keskustaajamassa Kyrössä koulurakennus on seissyt reilun 70 vuoden ajan. Aiemmin koulussa järjestettiin opetusta vain vuosiluokille 7–9 sekä lukiolaisille. Vuonna 2015 Pöytyän kunta kuitenkin hyväksyi kehittämissuunnitelman, jonka mukaisesti Elisenvaaran yksiköstä päätettiin tehdä yksi kunnan kolmesta yhtenäiskoulusta. (Pöytyän kunta 2021.) Nykyään perusopetusta annetaan siis vuosiluokille 1–9. Opinnäytetyönprosessin alkaessa vanha koulurakennus oli remontissa ja opetusta annettiin pääasiassa väliaikaisissa opetustiloissa koulun alueella. Pysyvät tilat valmistuivat vuoden 2022 alkusyksystä ja toiminta siirtyi uusittuun koulurakennukseen.

Opinnäytetyössä haluttiin tutkia yläasteikäisiä nuoria. Perusjoukko eli tutkimuksen kohteena oleva ryhmä koostui Elisenvaaran yhtenäiskoulun kaikista vuosiluokkia 7–9 käyvistä oppilaista, joita oli tutkimusajalla eli lukuvuonna 2021–2022 yhteensä 119. Saamieni tietojen mukaan perusjoukosta 50 oppilasta oli tilastoitu tytöiksi ja loput 69 pojiksi. Oppilasmäärät jakaantuivat siten, että lukuvuonna 7.-luokkalaisia oli yhteensä 41 oppilasta, 8.-luokkalaisia 48 ja 9.-luokkalaisia vain 30. Päätimme yhdessä toimeksiantajan kanssa, että oli parempi ottaa tutkimukseen mukaan jokaisen luokan jokainen oppilas, sen sijaan, että olisi lähdetty ennakkoon rajaamaan otantaa johonkin tiettyyn ryhmään. Tarkasteltavaan ilmiöön nimittäin nähtiin vaikuttavan koko yläaste ja haluttiin, että jokaisella oppilaalla olisi mahdollisuus tuoda esiin omia näkemyksiään tutkimuksen aiheesta. Lisäksi tällä tavoin saatiin toki maksimoitua kyselylomakkeen vastausmäärä.

4.3 Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset

Tutkimusongelma on niin sanottu pääkysymys ja siitä johdetaan usein alakysymyksiä eli tutkimuskysymyksiä. Niitä voidaan kutsua myös teoreettisiksi tutkimuskysymyksiksi, sillä kyseisiä kysymyksiä ei esimerkiksi esitetä sellaisenaan tutkittaville tutkimuksen haastatteluissa tai kyselylomakkeissa. Nämä kysymykset ovat siis niitä, joihin halutaan vastata pääkysymyksessä. Tutkimusongelma voi olla muun muassa pulma, syvällinen kysymys, ratkaistava tehtävä tai arvoitus. Tutkimusongelman ja -kysymysten asettamisessa on tärkeää muistaa rajaaminen, sillä usein tutkimuksissa voidaan tutkimusongelman sisällä vastata vain 2–4 teoreettiseen tutkimuskysymykseen. (Vilkkä 2007a, 45–46.)

Tutkimusongelmani eli pääkysymykseni oli se, että miten sosiaaliset normit toimivat nuorten ajatusmaailman taustalla ja ohjaavat heidän näkemyksiään häpeään liittyen. Mielestäni tämän tutkimuksen kohdalla olennaista ei ollut selvittää, miksi nuoret ylipäättään kokevat häpeää. Häpeä kun on pohjimmiltaan erittäin luonnollinen tuntemus, eikä se ole mitenkään sidottu tiettyyn ikäkauteen tai elämäntilanteeseen - ihminen voi kokea häpeää, vaikka elämänsä loppuun saakka. Opinnäytetyön ei myöskään ollut tarkoitus saada nuoria täysin lopettamaan häpeämistä, sillä häpeä ei ole sinällään paha asia. Merkittävämpää olikin kartoittaa, millaiset asiat hävettävät nuoria nykypäivänä. Lisäksi haluttiin selvittää, millaisin keinoin käsityksiä häpeästä tai kykyä käsitellä häpeän tunnetta voitaisiin kehittää koulussa, jotta tulevaisuudessa saataisiin aikaan myönteisiä vaikutuksia muun muassa nuorten ryhmähenkeen ja ryhmässä toimimiseen sekä yksilötasolla nuorten itsetuntoon ja yleiseen osallistumiseen koulussa. Nämä olivat siis tutkimusta ohjaavat tutkimuskysymykset.

Vilkkä (2007a, 95) muistuttaa myös, että ennen tutkimusongelman asettamista, olisi hyvä tehdä jonkinlainen johtopäätös aiemmista aiheeseen liittyvistä tutkimuksista. Opinnäytetyöni aiheesta ei siis löytynyt ihan hirveästi aiempaa tutkimustietoa, joka vaikeutti tutkimuksen tekemistä siinä mielessä, että minulla ei ollut kovinkaan paljoa, mihin verrata omia tuloksiani. Tässä tapauksessa kirjallisuuslähteiden pohjalta tehty johtopäätös oli se, että häpeäminen voi

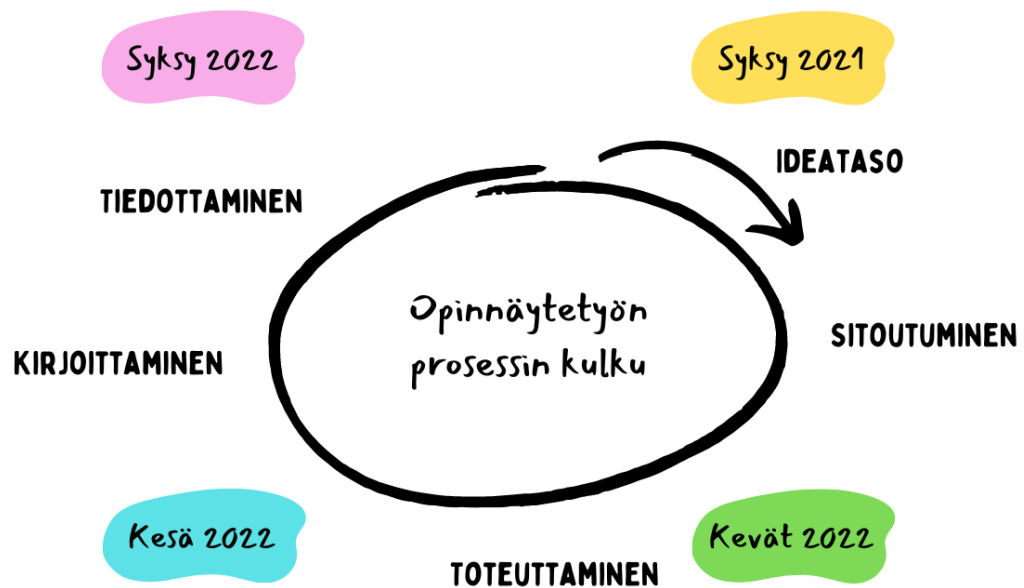
muuttua liialliseksi sekä vahingolliseksi ja sillä on havaittu olevan yhteyksiä muun muassa itsetunnon heikentymiseen, koulukiusaamiseen sekä sosiaalisten tilanteiden pelkoon. Ajatuksena oli laittaa nuoret pohtimaan itse, häpeävätkö he tai luokkakaverinsa liikaa, turhanpäiväisistä asioista tai aivan syyttä ja pystyykö koulussa olemaan oikeasti oma itsensä tai toteuttamaan itseään siten kuin haluaisi vai kontrolloiko häpeä liikaa omaa käyttäytymistä. Nimittäin Elisenvaaran henkilökunnan mukaan häpeily oli vaikuttanut nuorten koulunkäyntiin jossain määrin negatiivisesti. Häpeilyn tai sen peittelyn tulkittiin näkyvän koulupäivien aikana muun muassa nuorten keskittymisvaikeuksissa, heikossa halukkuudessa osallistua yhteiseen toimintaan, konfliktien syntymisessä sekä ihan yleisen ilmapiirin muodostumisessa.

4.4 Tutkimuksen eteneminen

Tutkimusprosessi koostuu viidestä vaiheesta, jotka ovat ideataso, sitoutuminen, toteuttaminen, kirjoittaminen sekä tiedottaminen. Neljä ensimmäistä vaihetta lomittuvat usein keskenään prosessin kuluessa. Prosessin alkuvaiheessa tehdään ratkaisevat päätökset, mutta toteuttamisvaiheessa näitä voi joutua täsmentämään tai muuttamaan jollain tavalla. Tämä on yleistä etenkin ihmisiä tutkiessa, sillä kaikki ei ole aina täysin ennakoitavissa, kun pyritään ymmärtämään ajattelua tai toimintaa. (Vilkkä 2007a, 42.)

Opinnäytetyölle oli varattu aikaa kokonaisuudessaan noin vuosi. Tutkittava kohderyhmä ja tutkimusympäristö kuitenkin asettivat aikataululle omat ehtonsa. Kaikki koulun oppilaat kun olivat tavoitettavissa ainoastaan kyseisen lukuvuoden aikana eli syksyllä 2021 sekä keväällä 2022. Kesällä he viettivät kesälomaa ja seuraavana syksynä 9. luokan oppilaat olivat jo siirtyneet jatko-opintojen pariin. Joten ideatason alkaessa vuoden 2021 syksyllä, minulla oli vain vähän aikaa suorittaa kaikki aineiston keruu. Ideataso tarkoitti tutkimusaiheen valintaa ja rajaamista. Tätä vaihetta seurasi sitoutuminen eli minun piti asettaa tutkimusongelma sekä valita tutkimusmenetelmät ja -asetelma. Syksy sisälsi pääasiassa opinnäytetyön suunnitelman valmistelua ja suunnittelua neuvotellen yksityiskohdista toimeksiantajan kanssa. Opinnäytetyö oli tarkoitus toteuttaa alun

perin kehittämistyönä, jonka pohjalta olisi muodostunut jokin konkreettinen tuotos. Minulla oli tähän paljon ideoita ja lähdinkin tekemään suunnitelmaa tämän mukaisesti, mutta päädyin lopulta työstämään opinnäytetyöstäni tutkimuksellista. Kehittämistoiminnassa olisi nimittäin viisasta toteuttaa jatkuvaa prosessin ohella tapahtuva arviointia (Toikko & Rantanen 2009, 10, 66). Tämä muodostui tässä tapauksessa ongelmalliseksi aikataulun sekä tutkittavien mahdottoman tavoitettavuuden vuoksi. Keväällä 2022 aloitin siis toteuttamisvaiheen eli tutkimusaineiston hankinnan. Kävin tekemässä oppilaiden haastatteluita koululla sekä teetin kyselyn, jota seurasi kirjoittamisvaihe eli kerätyn aineiston analysointi ja tulkinta. Tiedottamista eli raportointia tapahtui koko ajan työskentelyn ohessa, mutta tulokset ja loppupäätelmät kirjasin kesän sekä syksyn 2022 aikana ja täten prosessi tuli päätökseensä.



Kuvio 1. Opinnäytetyön prosessin kulku

4.5 Tutkimusmenetelmät ja aineiston keruu

Kun pyritään ymmärtämään kokonaisvaltaisesti jotain ilmiötä, on hyvä valita laadullinen tutkimusmenetelmä. Aineiston keräämisessä voidaan käyttää keinona yksilö- tai ryhmähaastatteluita. Yksi haastattelumuodoista on teemahaastattelu, joka on keskustelumainen puolistrukturoitu haastattelu. Keskustelu kohdennetaan ennakkoon laadittuihin teemoihin. Haastattelija muodostaa valmiiksi avoimia haastattelukysymyksiä, joihin ei ole valmiita vastausvaihtoehtoja eikä esittämisjärjestyksellä ole väliä. (Vilka & Airaksinen 2003, 63.)

Aloitin aineistonkeruun satunnaisilla teemahaastatteluilla (liite 1.), jotka toimivat niin ikään alkukartoituksena, eli toivoin pääseväni niiden kautta itse paremmin sisälle aiheeseen. Samalla sain tehtyä itseäni ja työtäni hieman tutuksi koululaisille. Ajatuksena oli lisäksi kerryttää materiaalia myöhempää aineistonkeruuta ajatellen. Halusin pitää haastattelutilanteet mahdollisimman rentoina eli toteutin ne katugallup-tyylisesti. En siis esimerkiksi järjestänyt mitään erillistä tilaa haastatteluille tai pyytänyt ketään ennakkoon osallistumaan haastatteluihin. Olin vain sopinut toimeksiantajan kanssa saapuvani koululle tietynä ajankohtana, jotta asiasta pystyttiin tiedottamaan oppilaille sekä heidän huoltajilleen etukäteen. Suoritin kaikki haastattelut välituntien aikana. Päätin muotoilla haastattelukysymykset mahdollisimman yksinkertaisiksi, sillä en halunnut niiden johdattelevan liikaa vastauksia ja täten vastaajilla oli mahdollisuus jakaa vapaasti kaikki, mitä heille tuli mieleen. Apuna toimi tarvittaessa tarkentavat lisäkysymykset. Yritin saada mahdollisimman monta haastattelua muodostaakseni kohtuullisen hyvän alustavan käsityksen nuorten ajatuksista.

Määrällisen tutkimusmenetelmän keinoja käytetään silloin, kun opinnäytetyöhön halutaan tuottaa mitattavaa ja tilastoitavaa numeraalista tietoa. Yleensä tavoitteena on aineiston pohjalta kuvailla, missä määrin jokin asia on muuttunut tai missä määrin jokin asia vaikuttaa johonkin toiseen asiaan. Aineistonkeruu voi tapahtua vaikkapa erilaisten kyselylomakkeiden avulla, joissa kysymykset voivat

olla tyypiltään avoimia, monivalintaa tai molempia. (Vilka & Airaksinen 2003, 49, 60.) Kysely on muodoltaan vakioitu eli kysymykset ovat kaikille vastaajille sanasta sanaan samat ja ne esitetään samassa järjestyksessä. Vastaaminen tapahtuu itsenäisesti ilman kyselyn tekijää. Kyselylomake on sopiva niissä tapauksissa, joissa tutkitaan henkilöitä ja esimerkiksi heidän mielipiteitään, asenteitaan, ominaisuuksiaan tai käyttäytymistään. (Vilka 2007b, 28.)

Alkukartoituksen pohjalta laadin kyselylomakkeen (liite 2.), joka annettiin koulun jokaisen 7.–9. luokkalaisen täytettäväksi. Lomakkeessa oli pääasiassa monivalintakysymyksiä, mutta halutessaan vastaaja sai tarkentaa ajatuksiaan avoimien kysymysten kohdalla. Monivalintakysymyksissä oli myös aina mahdollisuus kirjoittaa oma ehdotuksensa, mikäli valmiit vaihtoehdot eivät vastanneet nuoren mielipidettä. Päädyin tekemään kyselylomakkeesta monivalintakysymys painotteisen siksi, että olimme pohtineet toimeksiantajan kanssa, miten monelle nuorelle on todennäköisesti helpompaa täyttää kyselyä, jossa heidän ei tarvitse tuottaa itse paljon tekstiä. Olin myös saanut jo alkukartoituksessa avoimia vastauksia ja tällä kertaa haluttiin oikeastaan mitata, miten nämä näkemykset jakautuisivat kaikkien oppilaiden kesken. Monivalinnan lisäksi lomakkeessa oli sanallisia järjestysasteikkoja, joilla vastaaja sai arvioida esimerkiksi, kuinka usein kokee tai kuinka tärkeänä pitää tiettyjä asioita.

Halusin myös saada dataa siitä, vaikuttaisiko nuorten kypsyys jotenkin vastauksiin. Eli vaikka lomake täytettiin muutoin anonyyminä, niin kyselyn alussa kartoitettiin, millä vuosiluokalla vastaaja on. Mielestäni tässä tapauksessa oli järkevämpää tarkastella ikävuosien tai syntymävuoden sijaan nimenomaan sitä, millä luokalla nuori on, sillä kaikki nuoret eivät aina etene samaa tahtia. Nuori voi olla esimerkiksi vuoden vanhempi kuin muut hänen luokallaan, mutta samaistuu silti enemmän heihin kuin samana vuotena syntyneisiin. Ajatuksena oli, että mikäli ikä vaikuttaisi jotenkin vastauksiin, niin se voitaisiin ottaa huomioon, mikäli tuloksia haluttaisiin hyödyntää myöhemmin esimerkiksi konkreettisten toimintakeinojen suunnittelussa.

Olimme sopineet toimeksiantajan kanssa, että kaikki oppilaat täyttäisivät lomakkeen saman aikaisesti erikseen sovittuna ajankohtana. Tällä haluttiin

varmistaa, etteivät nuoret pystyisi vaikuttamaan millään tavalla toistensa vastauksiin tai esimerkiksi motivaatioon osallistua kyselyyn. Kysely toteutettiin sähköisessä muodossa Google Forms -kyselynhallintaohjelmiston avulla. Sähköinen kyselylomake oli toisaalta riski mahdollisten teknisten ongelmien vuoksi, mutta tulosten läpikäymisen kannalta se oli järkevämpi vaihtoehto kuin fyysinen paperilomake, sillä vastausten tulkitseminen fyysisestä lomakkeesta voi olla työlästä ja vastaajien käsialasta selvää saaminen hankalaa.

4.6 Tutkimusaineiston käsittely ja analysointi

Ennen varsinaista analysointia minun piti suorittaa keräämieni aineistojen käsittely. Ensimmäisenä vuorossa oli keväällä äänitettyjen haastatteluiden litterointi. Litteroinnissa haastattelutilanteessa käydyt keskustelut kirjoitetaan tekstimuotoon, jotta aineiston käsitteleminen analyysivaiheessa helpottuu. Litteroinnin voi tehdä itse kirjoittamalla nauhoitetun puheen tekstitiedostoksi tai hyödyntämällä laadullisen aineiston käsittelyyn tarkoitettuja ohjelmia. (Vilka 2021, 110.)

Vilkan (2007, 105) mukaan määrällisessä tutkimuksessa aineisto käsitellään analysoitavaan muotoon kolmessa vaiheessa. Ensimmäisenä tulisi suorittaa laadun tarkistus. Kun käytettävänä menetelmänä on ollut kyselylomake, niin tarkistus suoritetaan siten, että jokainen vastauslomake käydään läpi ja tarvittaessa poistetaan täysin asiattomat tai tyhjät vastauslomakkeet. Lisäksi puuttuvat tiedot ja virheet arvioidaan. Seuraavaksi aineisto järjestetään tilastollisesti käsiteltävään muotoon eli merkitään esimerkiksi havaintomatriisitaulukkaan. Käytännössä siis jokaisesta havaintoyksiköstä eli mittauksen kohteesta merkitään ylös kaikki muuttujat. Muuttujia ovat siis jokainen kyselyn eri kysymyksiin ja väittämiin saatu vastaus. Jokainen vastauslomake olisi tätä ennen hyvä numeroida, jotta pystytään helposti tarkistamaan tietoja yksittäisistä havaintoyksiköistä. Viimeinen vaihe on aineiston tarkistus eli varmistetaan vielä, että muuttujien nimet sekä niiden arvot ovat yhdenmukaiset eli onko esimerkiksi kaikilta vastaajilta saatu tieto syntymävuodesta vai onko joidenkin kohdalla puhuttu ikävuosista.

Tarkistuksen suurimpana tavoitteena on arvioida tutkimuksen kato eli puuttuvien tietojen määrä tutkimuksessa. Kato voi johtua monesta eri syystä kuten esimerkiksi ontuvasta tutkimusasetelmasta, kyselyn suunnittelusta tai ihan vain perusjoukon valinnasta. Puuttuvien tietojen määrä halutaan selvittää sen takia, että saadaan varmistettua, onko kerätty aineisto systemaattisesti vinoutunut. Vinouma voi kertoa esimerkiksi siitä, että jokin ryhmä on ali- tai yliedustettuna vastauksissa ja tällöin tutkimuksen tuloksia ei voida yleistää. Tällaisessa tilanteessa havaintoja voidaan kuitenkin painottaa, mikäli koetaan että saatu otos ei kuvaa tarpeeksi perusjoukkoa. Kato ei haittaa myöskään siinä tapauksessa, jos sitä esiintyy suhteellisesti, se jakaantuu satunnaisesti tai on vähäistä. (Vilkkä 2021, 135, 137–138.)

Kaiken kaikkiaan sain alkuhaastattelussa vastauksia 32 oppilaalta. Vastauksia oli toki vähemmän siitä syystä, että kukaan ei antanut haastattelua yksin vaan nuoret vastasivat kysymyksiin kaveriporukoissa. Olin jo etukäteen varautunut siihen, että en tulisi saamaan kovinkaan montaa yksilöhaastattelua, sillä nuoret liikkuvat usein ryhmissä. En kuitenkaan nähnyt tätä ongelmallisena asianhaarana. Haastatteluissa myös keskityttiin enemmänkin hypoteettisiin tilanteisiin, eikä nuorten henkilökohtaisiin elämäntapahtumiin, joten vastausten sisällöissäkään ei olisi siis todennäköisesti näkynyt kovinkaan suurta eroa, vastasi nuoret niihin sitten yksin tai muiden ympäröimänä. Kyselylomakkeeseen vastauksia tuli 78 nuorelta, joka on oikein hyvä määrä etenkin siihen nähden, että jokainen nuori sai itse valita, osallistuuko kyselyyn vai ei.

Aineiston käsittelyn jälkeen vuorossa oli ensin alkuhaastatteluiden sisällönanalyysi. Se on laadullisen tutkimusmenetelmän metodi, jossa tavoitteena on selvittää, mitä aineisto eli esimerkiksi teksti, ääni tai kuva meille kertoo. Tavoitteena on saada aineistosta esiin tiivistetysti ja yleistävästi kaikki oleellinen tieto kuitenkin ilman, että sisällön merkitys muuttuu. Sisällönanalyysi voidaan jakaa kahteen tapaan, pragmaattiseen sekä narratiiviseen. Pragmaattisessa analyysissä, jota itse tässä tutkimuksessa käytin, pyritään kuvaamaan sanallisesti aineistosta nostettuja havaintoja, tuomaan esiin niiden yhtäläisyyksiä sekä eroja jäsentämällä niitä toisensa pois sulkeviin luokkiin.

Pragmaattisen analyysin voi tehdä joko teorialähtöisesti, aineistolähtöisesti tai teorianohjaamana. Valinta riippuu oikeastaan siitä, halutaanko analyysin tekoa ohjaavan olemassa oleva teoria vai itse analysoitava aineisto. Teorialähtöisessä analyysissä tutkijalla tulee olla käsitys teoriasta jo heti tutkimuksen alussa, sillä se määrittää aineiston keräämistä ja analyysin rakentamista. Analyysi siis perustuu aina johonkin aikaisempaan teoriaan tai malliin ja käytännössä näitä vain testataan uudessa yhteydessä. Aineistolähtöisessä analyysissäkin tulee olla lähtökohtaisesti aina taustalla teoriaa. Käsitteistä ja tutkimusteoriasta saadaan alustava kehys analyysiin, mutta tutkittavaa ilmiötä pyritään kuitenkin ymmärtämään itse aineistosta. Ei ole siis väliä, millä tavoin aineistosta esiin nostetut asiat suhteutuvat aiempiin tutkimuksiin. Teorianohjaama analyysi on tavallaan aineistolähtöisen ja teorialähtöisen tavan välimaastossa. Siinä tarkastellaan jatkuvasti rinnakkain teoriaa sekä aineistosta esiin nousseita käsityksiä. Analyysiä ei silti tehdä suoraan vain teoriaan perustuen, vaan teoria tai olemassa olevat mallit toimivat vain tukena ja vahvistuksena aineistosta tehdyille havainnoille. (Vilkkä 2021, 154–159; Tuomi & Sarajärvi 2009, 107,112.)

Tulin siihen päätökseen, että aineistolähtöinen sisällönanalyysi voisi toimia tässä tapauksessa parhaiten, sillä tutkimuksessa tutkittiin ihmisten käsityksiä ja ajatuksia. Tutkimuksen taustalla ei myöskään ollut tukena aiempia täysin vastaavia tutkimuksia, eikä tarkoitus ollut tutkia jo olemassa olevaa teoriaa uudessa yhteydessä tai saada siitä vahvistusta tehdyille havainnoille. Analyysissä ensimmäinen vaihe oli aineiston pelkistäminen eli redusointi. Tämä tarkoittaa siis sitä, että etsin aineistosta vain tutkimukselle oleelliset kohdat, merkitsin ne ja kirjoitin tiivistettyyn muotoon. Toinen vaihe oli ryhmittely eli klusterointi, jossa pelkistetyt ilmaukset ryhmiteltiin omiin alaluokkiin sisältönsä ja merkityksensä mukaan. Viimeisenä oli yleiskäsitteiden muodostaminen eli abstrahointi. Tässä vaiheessa aiempi luokittelu siis jatkui niin, että alaluokat yhdistettiin yläluokiksi. Näistä yläluokista muodostettiin vielä pääluokkia, joista lopulta saatiin yksi yhdistävä tekijä. Kaikille luokille annettiin aina sisältöään kuvaavat otsikot. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95, 109.)

Määrällinen analysointi toteutetaan laskukaavoihin, todennäköisyyksiin, prosentteihin ja lukumääriin perustuen. Analyysissä pyritään siis tuomaan esiin, kuinka muuttujien arvoja ja niiden vaihtelua on mahdollista kuvata numeerisin keinoin. Analyysivaiheessa voidaan valita, tarkastellaanko vain yhtä muuttujaa vai kahden tai useamman muuttujan vaikutuksia sekä muuttujien välistä riippuvuutta. Riippuvuudella tarkoitetaan sitä, että jokin muuttuja vaikuttaa toiseen muuttujaan ja sitä voidaan tarkastella ristiintaulukoinnin avulla. (Viikka 2021, 141, 145–146, 149.) Käytössäni ollut Google Forms -kyselyhallintaohjelmisto muodosti sähköisen kyselylomakkeen vastauksista automaattisesti prosentuaaliset osuudet sekä havainnollistavat kuviot. Tarkistusvaiheessa huomasin kuitenkin, että muutama vastauslomakkeista oli täytetty osittain asiattomasti, joten minun piti käydä lomakkeet yksitellen läpi, etteivät nämä vastaukset olisi vääristäneet lopullisia tuloksia. Loin siis karsimisen jälkeen kyselylomakkeen tiedoista havaintomatriisi-taulukon Excel -ohjelmaan ja analysoin vastaukset uudelleen sen avulla.

Kyselyssä oli ainoastaan kaksi avointa kysymystä, eikä niihin ollut pakollista vastata. Ne olivat tarkentavia kysymyksiä, joihin vastaajat saivat halutessaan kertoa tarkemmin, millaisissa tilanteissa he olivat kokeneet aiemmissä kysymyksissä esitettyjä asioita. Kävin vastaavasti läpi ensin kaikki näihin saadut vastaukset ja rajasin pois tutkimuksen kannalta aiheettomat kommentit kuten esimerkiksi ”en keksi mitään” tai ”en halua kertoa” toteamukset. Tämän jälkeen analysoin vastausten sisältöä aiemmin käyttämäni laadullisen sisällönanalyysin keinoin.

5 Tutkimuksen tulokset

5.1 Haastattelut

Alkukartoituksessa nuorilta kysyttiin ensin sitä, että nolostuvatko tai kokevatko he helposti häpeän tunnetta, ja jos, niin kuinka usein. Sain useimmilta oppilailta nopeasti ja päättäväisesti kielteiset vastaukset. Enemmistö oli sitä mieltä, ettei häpeä tai nolostu oikeastaan koskaan tai mistään syystä. Haastateltavista kuusi totesi kokevansa häpeän tunnetta aina silloin tällöin ja viisi ajatteli nolostuvansa tai häpeilevänsä jotain asiaa vähän liiankin usein tai helposti. Toisen kysymyksen avulla haluttiin selvittää, mikä on vastaajien mielestä yleensä häpeällistä tai noloin mahdollinen tilanne, johon itse tai joku toinen nuori voisi joutua. Tähän kysymykseen nuorten olikin selkeästi haastavampi vastata. Vastauksissa esiintyi kuitenkin lopulta monia häpeän aiheita (taulukko 1.) ja tilanteiden tapahtumista itselle tai muille nuorille luonnehdittiin hieman noloksi tai vaihtoehtoisesti todella kamalaksi kuten haastatteluiden suorista lainauksista voi havaita.

Taulukko 1. Sisällönanalyysin luokitteluvaiheet.

PELKISTETYT ILMAISUT	ALALUOKAT
<ul style="list-style-type: none"> • "jos kaatuu keskellä pihaa" • "jos talvella liukastuu jäällä" • "ruokalassa kaatuisi tarjotin kädessä" • "jos vaikka kompastuu nauhoihin" • "käytävällä törmää johonkin ja kaatuu" • "kävelee päin jotain" • "kun kompuroi portaissa" 	<ul style="list-style-type: none"> • kaatuminen • kompastuminen • liukastuminen • törmäminen
<ul style="list-style-type: none"> • "kun luulee olevansa oikeassa ja vastaakin väärin" • "jos vaikka moikkaa jotain tyyppiä ja se ei ollutkaan tuttu" • "no aina kun menee pahasti sekaisin sanoissa" • "unohtaa laittaa vessanoven lukkoon" • "puhelimien äänet on jäänyt täysille ja lähtee pyörimään joku nolo video, kun pitäisi olla hiljaa" 	<ul style="list-style-type: none"> • väärässä oleminen • erehtyminen • huomaamattomuudessa tapahtuva kömmähdys

<ul style="list-style-type: none"> • "jos menkat tulisi läpi" • "istuisi johonkin ja jäisi tahra takapuoleen" • "jos housut repeää haaroista" • "kun sukkaan on tullut reikä ja joutuu ottaa kengät pois" 	<ul style="list-style-type: none"> • vaatteiden likaantuminen näkyvästi • vaatteiden yllättävä hajoaminen
<ul style="list-style-type: none"> • "jos viuhahtaisi tai alkaisi strippaa koulussa" • "jos vaikka omat nudekuvat leviää muille" • "kun on vaihtamassa vaatteita ja joku vahingossa yllättää sinut" 	<ul style="list-style-type: none"> • itsensä paljastelu • tahtomattaan vähäpukeisesti paljastuminen
<ul style="list-style-type: none"> • "se kun vatsa alkaa kurnia tunnilla ja on hiljaista" • "pieraisu niin että joku kuulee tai haistaa" • "hikiset kädet kun pitäisi kätellä tai ottaa toisen kädestä kiinni" 	<ul style="list-style-type: none"> • kehosta lähtevät äänet tai hajut • elimistön eritteet
<ul style="list-style-type: none"> • "kun on paha akne" • "jos alkaa änkyttää" 	<ul style="list-style-type: none"> • iho-ongelmat • puhevika
<ul style="list-style-type: none"> • "vanha puhelin" • "markettivaatteet" 	<ul style="list-style-type: none"> • käytettynä saatu tai epätrendikäs omaisuus • edullisemmän hintatason omaisuus
<ul style="list-style-type: none"> • "jos äiti tulisi käymään koululla ja selittäisi kaikille jotain juttuja" • "vanhemmat ja sisarukset alkaa esittää jotain, kun kaverit ovat kylässä" 	<ul style="list-style-type: none"> • vanhempien julkinen esiintyminen • sisarusten pelleily kavereiden läsnä ollessa
ALALUOKAT	YLÄLUOKAT
<ul style="list-style-type: none"> • kaatuminen • kompastuminen • liukastuminen • törmääminen 	<ul style="list-style-type: none"> • näkyvä vahinko tai sattumus
<ul style="list-style-type: none"> • vaatteiden likaantuminen näkyvästi • vaatteiden yllättävä hajoaminen 	
<ul style="list-style-type: none"> • väärässä oleminen • erehtyminen • huomaamattomuudessa tapahtuva kömmähdys 	<ul style="list-style-type: none"> • epäonnistuminen muiden läsnä ollessa
<ul style="list-style-type: none"> • itsensä paljastelu • tahtomattaan vähäpukeisesti paljastuminen 	<ul style="list-style-type: none"> • alastomuus muiden nähden
<ul style="list-style-type: none"> • kehosta lähtevät äänet tai hajut • elimistön eritteet 	<ul style="list-style-type: none"> • häiritsevät ruumiintoiminnot
<ul style="list-style-type: none"> • iho-ongelmat • puhevika 	<ul style="list-style-type: none"> • valtavirrasta poikkeava ulkomuoto tai ulosanti
<ul style="list-style-type: none"> • käytettynä saatu tai epätrendikäs omaisuus • edullisemmän hintatason omaisuus 	<ul style="list-style-type: none"> • ulospäin näkyvä vähävaraisuus

<ul style="list-style-type: none"> • vanhempien julkinen esiintyminen • sisarusten pelleily kavereiden läsnä ollessa 	<ul style="list-style-type: none"> • läheisten ihmisten käytös muiden edessä
YLÄLUOKAT	PÄÄLUOKAT
<ul style="list-style-type: none"> • näkyvä vahinko tai sattumus • epäonnistuminen muiden läsnä ollessa 	<ul style="list-style-type: none"> • huomiota herättävät vastoinkäymiset
<ul style="list-style-type: none"> • alastomuus muiden nähden • häiritsevät ruumiintoiminnot 	<ul style="list-style-type: none"> • huomiota herättävät ihmiskehoon ja seksuaalisuuteen liittyvät tilanteet
<ul style="list-style-type: none"> • valtavirrasta poikkeava ulkomuoto tai ulosanti • ulospäin näkyvä vähävaraisuus 	<ul style="list-style-type: none"> • ulospäin näkyvät poikkeamat valtavirtaan verraten
<ul style="list-style-type: none"> • läheisten ihmisten käytös muiden edessä 	<ul style="list-style-type: none"> • oman ryhmän jäsenten herättämä huomio

Moni näistä teemoista oli sellainen, joka nousi esiin hieman eri muodossa useammassa haastattelussa. Eniten haastatteluissa toistui huomiota herättävien vastoinkäymisten teema, josta suurin osa nuorten antamista vastauksista liittyi muiden edessä kaatumiseen, kompastumiseen tai liukastumiseen.

”Öö, no vaikka se et tuol ruokalassa kun kaatuis tarjotin kädessä. Toiset alkaa taputtaa.”

”Mikä olis sillee oikeesti paha. Siis seki varmaan et sä ihan tosi pahasti kaatuisit tos keskel pihaa.”

Teemaan sisältyi myös muiden läsnäollessa epäonnistuminen. Siihen sisältyi kaikki sellaiset tapaukset, joissa nuori saattoi epäonnistua, mokata tai tehdä inhimillisen virheen muiden nähden tai kuullen jossain asiassa, mitä oli parhaillaan tekemässä.

”Et sä niinku mokaat kaikkien nähden siin ja kaikki vaan tuijottaa sua.”

”Huutaa kovaan ääneen moi ja sit tajuu et se ei ollukaan sun kaveri vaan joku random. Sit se kääntyy kattoo sillee mitä hitto.”

Vastoinkäyminen saattoi olla lisäksi vaatteiden näkyvä hajoaminen tai likaantuminen. Näissä tapauksissa häpeään liittyi selvästi myös seksuaalisuus, sillä vastauksissa korostuivat tietyt kehonalueet, kuten takapuoli tai haarat.

”No varmaan jos menkat tulis johonki läpi. Siis sellanen olis ihan kamala tilanne.”

”Joku et menis tieks rikki jotkut housut, repeäis jostain tuolt tai tieks. Jos se ei oo teiän mielestä hirveetä ni teil ei vissiin oo ikinä revenny housut koulussa.”

Yksi puhuttava häpeän aihe oli alastomuus, johon sisältyivät itsensä paljastaminen eli tarkoituksellisesti alasti tai vähäpukeisesti esiintyminen epäsoveliaassa mielessä sekä toisaalta tahtomattaan muille paljastuminen.

”Jos juoksentelee täällä alasti ni tottakai se olis noloo. Tai rupee strippaa jossain tuol.”

”No ei se sillee varsinaisesti liity kouluun mut siis kylhän tääl on leviny joittenkin nudei just ku et kuvat on pistetty eteenpäin.”

Häpeälliseksi koettiin lisäksi erilaiset ruumiintoiminnot, valtavirrasta poikkeava ulkomuoto tai ulosanti, vähävaraisuus sekä omien läheisten huomiota herättävä käytös.

”Siis ku tunnil on iha hiljasta ku vatsast alkaa kuuluu sellast kovaa murinaa ja sit muut kyylää.”

”Ku on tullu paha akne ni kylhän sen kaikki huomaa. Et se kai vähä hävettää.”

”Tää mun vanha luuri ku ei sil pysty tekee mitää.”

”Äitin pitää kans aina esittää jotain ku kaverit on meil käymäs. Se on välil niin kiusallist.”

5.2 Kyselylomake

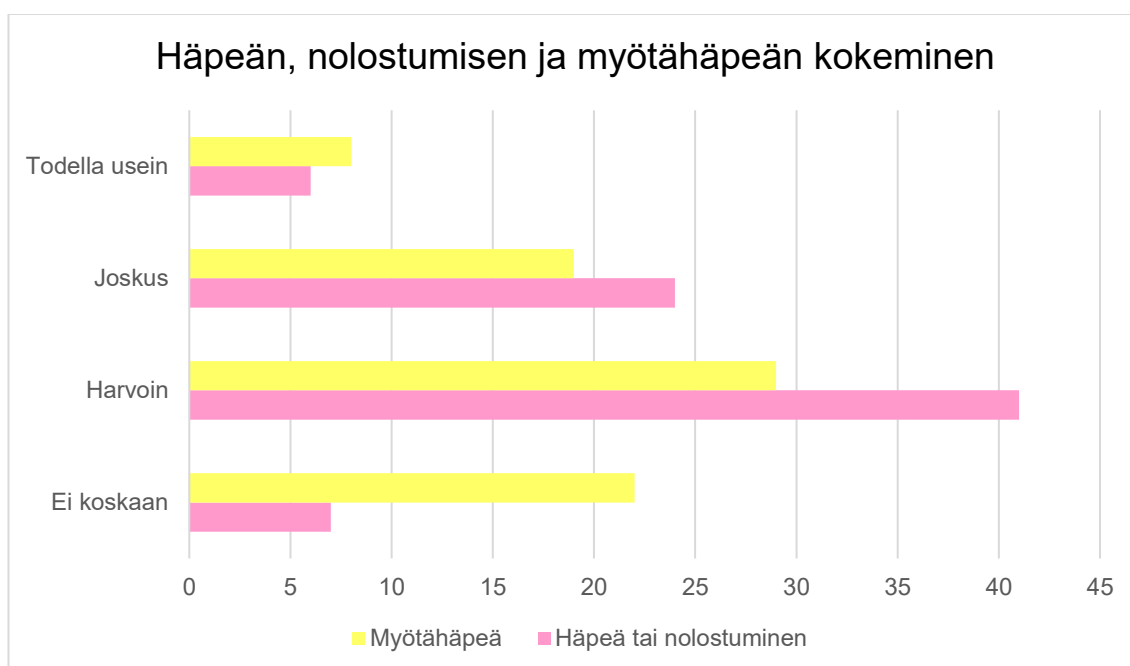
Kyselyyn vastanneista enemmistö oli 8. luokkalaisia. Heitä oli kaikista 78 vastaajasta tasan puolet. Toiseksi eniten vastauksia tuli 7. luokan oppilailta ja vähiten 9. luokkalaisilta. Kuviossa 2 on esitetty vastaajien prosentuaalista jakaumaa luokka-asteittain. Kun tarkastellaan koko perusjoukkoa niin kaikista koulun 7. luokkalaisista kyselyyn osallistui 68,29 prosenttia, 8. luokkalaisista jopa 81,25 prosenttia ja 9. luokkalaisista vain 36,67 prosenttia. Suurin osa kyselyyn vastanneista oli poikia, tytöiksi itsensä määritteli 36 vastaajaa ja yksi kertoi olevansa muun sukupuolinen.



Kuvio 2. Vastaajien jakauma luokka-asteittain

Omaa häpeämistä tai nolostumista arvioitiin asteikolla ei koskaan, harvoin, joskus ja todella usein. Vastaajista vähän yli puolet oli sitä mieltä, että koki häpeän tunnetta tai nolostumista vain harvoin. Toiseksi eniten vastauksia sai vaihtoehto joskus. Vain 7,7 prosenttia vastasi kokevansa näitä tunteita todella usein ja 9 prosenttia ei kokenut häpeävänsä tai nolostuvansa koskaan.

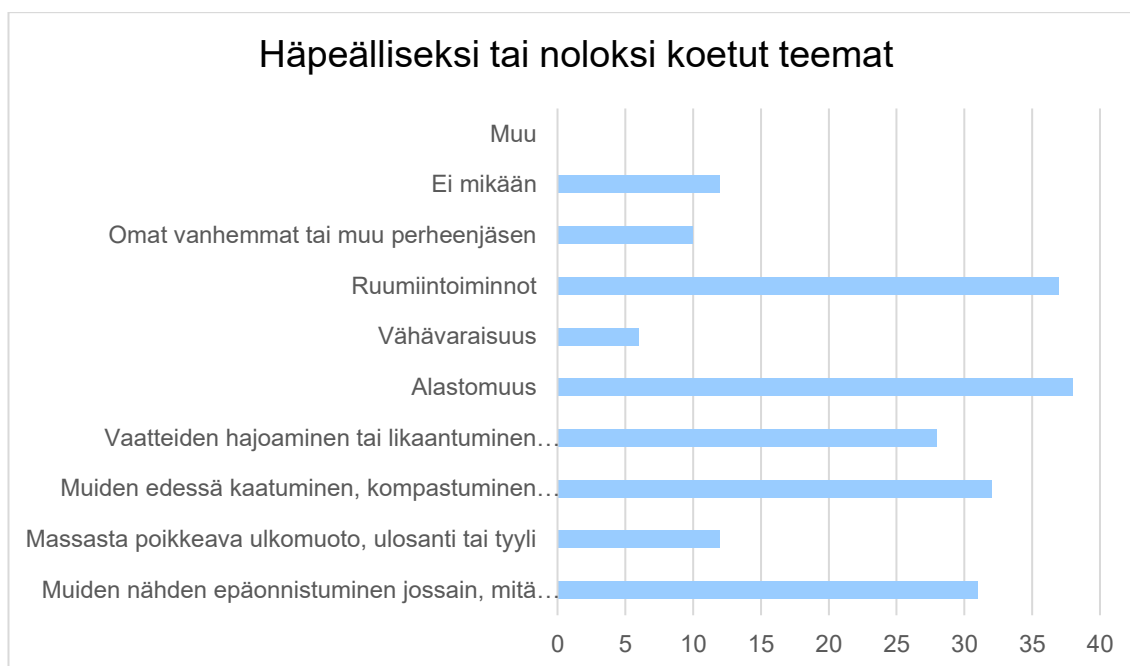
Useimmiten häpeää mielsivät kokevansa 9. luokkalaiset. Omaan perheeseen tai toisiin oppilaisiin kohdistuvaa myötähäpeän kokemista arvioitiin samalla asteikolla. Vastaavasti suurin osa eli 37,2 prosenttia kertoi kokevansa myötähäpeää harvoin. 28,2 prosenttia oli sitä mieltä, että ei tunne myötähäpeää koskaan. 24,4 prosenttia koki myötähäpeää joskus ja loput vastaajista todella usein. Kuviossa 3 näkyy vertailuna, kuinka itseen liittyvän häpeän ja toisiin kohdistuvan myötähäpeän kokeminen jakaantui vastauksissa. Vastaustaan sai täydentää avoimen kysymyksen avulla eli vastaajilta kysyttiin, millaisissa tilanteissa he yleensä kokivat myötähäpeää. Vastauksia tuli useampi, mutta vain seitsemän niistä vastasi siihen, mitä oli kysytty. Vastauksista nousi esiin oikeastaan kaksi teemaa. Ensimmäinen oli tilanteet, joissa joku luulee itsestään liikoja. Toinen oli tilanteet, joissa joku pelleilee, toimii lapsellisesti ja aiheuttaa toiminnallaan hämmennystä julkisilla paikoilla.



Kuvio 3. Häpeän, nolostumisen ja myötähäpeän kokeminen

Kyselyssä kysyttiin lisäksi, minkälaiset asiat nuoret kokivat häpeällisiksi tai noloiksi itsensä tai muiden nuorten kohdalla. Kysymyksessä oli valmiita vaihtoehtoja, jotka oli kerätty haastattelun tulosten pohjalta. Nämä on esitetty

kuviossa 4. Vastaajat saivat valita useamman valmiista vaihtoehdoista, sekä kertoa lisäksi halutessaan omin sanoin. Tyttöjä hävetti selkeästi useampi aihe, kun taas lähes kaikki pojat olivat vastanneet korkeintaan kaksi häpeän aihetta. Eniten häpeälliseksi koettu teema oli alastomuus äänimäärällä 38. Yhden äänen vähemmän oli saanut erilaiset ruumiintoiminnot. Kolmanneksi eniten ääniä annettiin muiden edessä kaatumisen, kompastumisen tai liukastumisen teemalle. 31 vastaajaa oli sitä mieltä, että muiden nähden epäonnistuminen jossain, mitä on tekemässä, olisi häpeällistä tai vähintäänkin noloa. Lähes yhtä monta ääntä annettiin myös vaatteiden näkyvästi hajoamiselle tai likaantumiselle. Lopuista valmiista vaihtoehdoista mikään ei saanut 12 ääntä enempää. Nuorten omia ehdotuksia ei tullut tämän kysymyksen kohdalla yhtäkään.



Kuvio 4. Häpeälliseksi tai noloksi koetut teemat

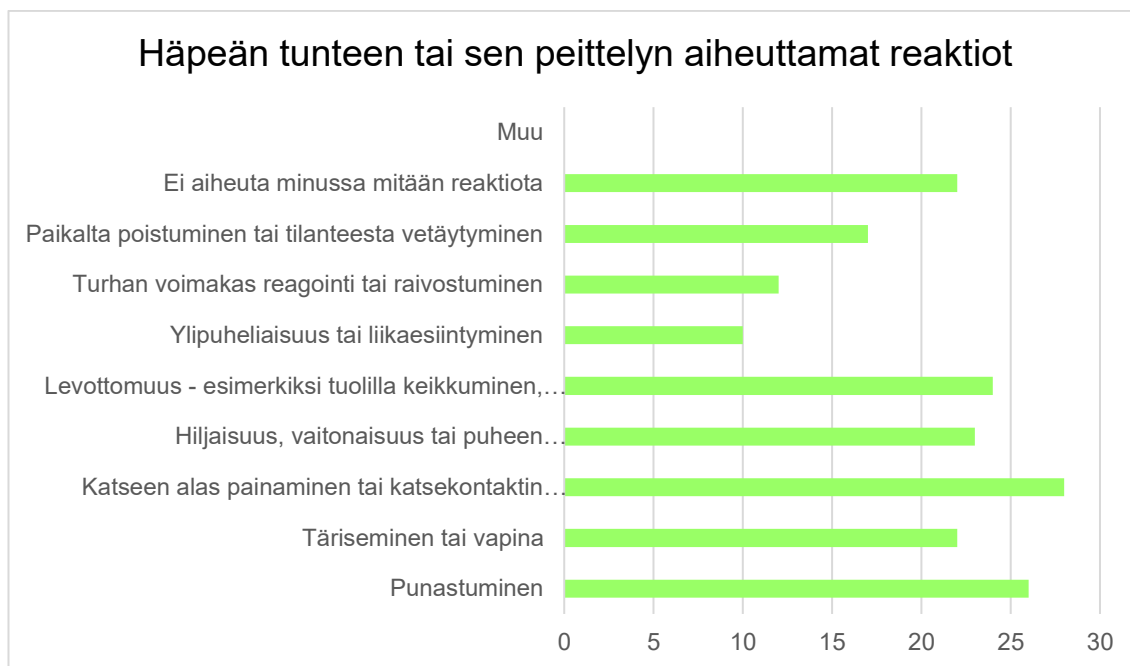
Vastaajat saivat arvioida myös, kuinka tärkeinä he pitivät muiden mielipiteitä. Tätä arvioitiin asteikolla ei lainkaan tärkeitä, melko tärkeitä ja erittäin tärkeitä. Suurin osa eli 61,5 prosenttia kertoi pitävänsä muiden mielipiteitä melko tärkeinä. Toiseksi eniten vastauksia sai kohta ei lainkaan tärkeitä ja vain 9 prosenttia vastaajista piti muiden mielipiteitä erittäin tärkeinä. Tulosten mukaan poikia

kiinnosti tyttöjä vähemmän muiden mielipiteet. Vastaajat saivat jälleen kertoa halutessaan tarkemmin, millaisissa tilanteissa muiden mielipiteillä oli heille merkitystä. Tähänkin kysymykseen aiheeseen liittyviä vastauksia tuli seitsemältä vastaajalta. Vastaukset pystyi jälleen jakamaan kahteen teemaan eli muiden mielipiteitä kuunneltiin omaan ulkonäköön liittyen sekä tilanteissa, joissa tehdään koko ystäväporukkaa koskettavia valintoja.

Nuorilta haluttiin selvittää lisäksi, oliko ajatus häpeästä vaikuttanut joskus heidän päätöksentekoonsa tai sosiaalisiin suhteisiinsa. Vastaajat saivat näiden kysymysten kohdalla valita kaikki ne väittämät, jotka täsmäsivät heihin. Päätöksentekoon liittyen kartoitettiin, oliko nuori jättänyt joskus tekemättä jotain, mitä olisi halunnut tehdä, koska se olisi ollut omasta tai muiden mielestä häpeällistä tai oliko hän tehnyt jotain, mitä ei olisi halunnut tehdä, koska tekemättä jättäminen olisi koettu häpeällisenä. Vastaajista 31 kertoi joskus jättäneensä tekemättä jotain, mitä olisi halunnut tehdä. Kun taas 22 oli joskus tehnyt jotain, mitä ei olisi halunnut tehdä. Nuorista 37 oli sitä mieltä, että ei ollut havainnut minkäänlaisia vaikutuksia ja suurin osa oli 7. luokkalaisia. Sosiaalisia suhteita koskevat väittämät olivat, että nuori oli joskus jätetty ryhmän ulkopuolelle, koska muut häpesivät häntä sekä nuori oli itse joskus jättänyt jonkun toisen ryhmän ulkopuolelle, koska häpesi tätä. Vastaajista 13 oli joskus jätetty ryhmän ulkopuolelle. Vain 7 oli itse jättänyt jonkun toisen ryhmän ulkopuolelle. Enemmistö eli 61 vastaajaa totesi, että häpeällä ei heidän kohdallaan ole ollut vaikutuksia näissä tilanteissa.

Tämän jälkeen kyselyssä selviteltiin, millaisia reaktioita häpeäminen, häpeän tunteen peittely tai välttely sai nuorissa aikaan. Vastaaminen tapahtui samalla tavalla äänestäen kuten aiemmassa häpeän aiheisiin liittyvässä kysymyksessä. Kysymyksessä oli myös vastaavasti mahdollisuus kertoa oma vaihtoehtonsa tai valita valmiiksi esitetyistä vaihtoehdoista, jotka oli poimittu osittain henkilökunnan kanssa käydyistä keskusteluista sekä lääketieteellisen aikakauskirjan Duodecimin artikkelista (1994), jossa käsiteltiin häpeän seurannaisia ja sen välttämismenetelmiä. Valmiit vaihtoehdot ja niiden äänimäärät on esitelty kuviossa 5. Eniten ääniä sai katseen alas painaminen tai katsekontaktin vältteleminen. Lähes yhtä paljon ääniä saivat punastuminen, levoton

käyttäytyminen, hiljaisuus ja täriseminen tai vapina. Tyttöjen kohdalla häpeän tai sen peittelyn koettiin aiheuttavan useampia reaktiota, kun taas poikien vastauksissa reaktioita oli valittu useimmiten korkeintaan kolme. Vastaajista 21 oli sitä mieltä, että häpeäminen tai sen peittely ei aiheuta heissä mitään fyysisiä reaktiota. Nuorten omia ehdotuksia ei tullut vastauksissa lainkaan.



Kuvio 5. Häpeän tunteen tai sen peittelyn aiheuttamat reaktiot

Kyselyssä esitettiin vielä muutama väittämä, joiden kohdalla nuoret saivat kertoa, olivatko he samaa vai eri mieltä. Ensimmäinen väittämä oli, että Elisenvaarassa häpeää koetaan nuorten keskuudessa turhista syistä, turhan helposti tai turhan usein. Vastaajista 31 oli samaa mieltä. Toisen väittämän ”haluaisin muuttaa koulussamme vallitsevia oppilaiden välisiä kirjoittamattomia sääntöjä, jotka määrittävät, mikä on häpeällistä ja mikä ei” kanssa 26 vastaajaa oli samaa mieltä. Väittämän ”minun tai muiden oppilaiden olisi hyvä lisätä myötätuntoa ja ystävällistä suhtautumista toisiin” kohdalla mielipiteet menivät tasan. Väittämän ”minulta puuttuu taito nauraa itselleni tai siinä on kehittämisen varaa” kanssa vain 14 oli samaa mieltä.

Kyselyn viimeisessä kysymyksessä selvitettiin, mitkä voisivat olla vastaajien mielestä hyviä keinoja nuorille kehittää omia häpeään liittyviä käsityksiään ja kykyään käsitellä häpeän tunnetta. Tässäkin kysymyksessä oli esitetty muutama valmis vaihtoehto, ja niiden lisäksi nuoret saivat kertoa itse omia ehdotuksiaan. Vastaajista 33 oli sitä mieltä, että koulussa järjestettävät häpeään liittyvät teemapäivät voisivat olla kokeilun arvoisia. Erilaiset harjoitteet yhdessä muiden luokkalaisten kanssa sai 15 vastaajan kannatuksen. Aiheesta keskustelu pienryhmissä sai 13 ääntä ja vain yhdeksän mielestä koululla pidettävät luentoesitykset voisivat olla kiva idea. Vastaajista 35 valitsi vaihtoehdon en osaa sanoa. Nuorten omia ehdotuksia ei kyselyyn tullut yhtäkään.

6 Arviointi ja pohdinta

6.1 Yhteenveto tutkimuksen tuloksista

Alkuhaastatteluissa lähes kaikki totesivat, että eivät nolostu tai koe häpeän tunnetta kovin helposti. Tämä vastasikin hyvin myös kyselyn tulosta, jonka mukaan suurin osa vastaajista koki tuntevansa häpeän tai nolostumisen tunnetta vain harvoin. Nuoret kuitenkin nostivat haastatteluissa esiin useita ihan arkisiakin aiheita, jotka he näkivät häpeällisinä. Siihen nähden voisi ajatella, että nuoret kokevat häpeää todellisuudessa paljon enemmän kuin mitä väittävät. Toisaalta jonkin asian häpeällisenä pitäminen ei vielä tarkoita sitä, että kokisi kyseiseen asiaan liittyvää häpeän tunnetta usein. Haastateltaessa havaitsin myös, miten osa nuorista piti haastattelutilannettakin jo hieman kiusallisena. Eräässä haastattelussa nuori vastasi minulle, että hänelle tulee mieleen yksi todella paha juttu, mutta ei kehtaa sanoa sitä ääneen. Tämä oli aika huvittavaa siihen nähden, että hän oli juuri aiemmin todennut, ettei mikään oikeastaan hävetä häntä.

Sisällönanalyysin luokittelun tuloksena sain tutkimuskysymykseeni ”millaisia asioita nuoret pitävät häpeällisinä?” vastaukseksi useita teemoja. Kyselyn kysymysten asettelun takia jäi kuitenkin epäselväksi, mitkä aiheista olivat nuorten mielestä pahempia kuin toiset ja mitä hävettiin nimenomaan itsensä kohdalla ja mitä toisten. Toisaalta Lidmanin (2011, 33) mukaan myötähäpeäkin liittyi pohjimmiltaan ajatukseen, että häpeällisenä nähty asia tapahtuisi itselle tai siitä aiheutunut kritisointi kohdistuisi itseän. Esiin nousseista teemoista jäin pohtimaan, miten erilaiset vahingot tai sattumukset koettiin niin häpeällisinä. Nuoret eivät tunnu olevan eniten huolissaan siitä, että jos kaatuessa tai liukastuessa loukkaantuu fyysisesti. Tärkeämpää on häipyä nopeasti pois paikalta ja toivoa, ettei kukaan ehtinyt huomata. Alastomuuteen liittyen nuoret olivat onneksi huolissaan omien rajojen rikkoutumisesta. Alastomuus koetaan tietyllä tavalla omaksi ja pyhäksi. Rikoslakikin (1889/39) sen sanoo, että sukupuolisiveellisyyttä loukkaavan lasta esittävän kuvan hallussapito tai levittäminen on rikos ja myös salakatselu voidaan tietyissä tapauksissa nähdä

rikollisena toimintana. Yleisellä tasolla käsiteltynä teema aiheutti nuorissa kuitenkin suurta hilpeyttä ja alastomuus nähtiin eräänlaisena tabuna.

Kyselyssä nuorten vastaukset olivat myös osittain ristiriitaisia tai vaativat tarkempaa tulkintaa. Osa oli esimerkiksi vastannut, että ei koskaan koe häpeää tai nolostumista, mutta oli kuitenkin todennut häpeän tai sen peittelyn aiheuttavan itsessään jotain fyysisiä reaktioita. Viittasiko nämä tapaukset siis siihen, että nuoret eivät koe tuntevansa häpeää, koska esimerkiksi välttelevät niin hyvin tilanteita, joissa häpeää voisi kohdata tai siirtävätkö he ajatuksensa häpeämistä tai muiden huomion itsestään johonkin muuhun vaikkapa levottomalla toiminnalla. Vastaavasti jäin pohtimaan, että jos vastaaja ei mielestään koskaan kokenut häpeää, niin oliko neljännen kysymyksen kohdalla häpeälliseksi mielletyt aiheet sitten sellaisia, joista hän kokisi myötähäpeää. Näistä kaikista voisi tehdä erilaisia johtopäätöksiä, enkä tiedä osaisiko nuoret itsekään sanoa kuinka heidän vastauksiaan pitäisi tulkita.

Yhteenvedon tuloksista voisi sanoa, että nuorten kokema häpeä liittyi aina jollain tavalla ajatukseen epätoivotun huomion keskipisteeksi joutumisesta. Häpeän tai nolostumisen tuntemuksia ehkä koetaan melko harvoin, mutta häpeällisenä saatetaan pitää lähes mitä vain arkista asiaa, joka voi kiinnittää toisten huomion. Häpeä saattaa jossain tapauksissa johtaa ryhmän ulkopuolelle jäämiseen ja syrjintään. Se voi myös ohjata voimakkaasti nuoren tekemiä päätöksiä. Tunne voi selittää lisäksi nuorten käyttäytymistä kuten levottomuutta tai voimakasta reagointia mitättömiin asioihin. Ylenpalttista häpeämistä saatetaan kuitenkin pitää hyvin normaalina nuoruuteen liittyvänä asiana ja usein ehkä ajatellaankin, että kyllä nuoret sitten joskus kasvavat siitä yli. Tämän tutkimuksen perusteella nuorille ei ehkä kuitenkaan olisi pahitteeksi lisätä hieman ystävällistä ja ymmärtäväistä asennetta sekä toisia, että ennen kaikkea itseään kohtaan.

6.2 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkimusta tehdessä tulee muistaa tutkimuseetiikka eli hyvän tieteellisen käytännön noudattaminen. Kyse on siis yhteisesti sovituista pelisäännöistä sekä

eettisesti kestävien eli tiedeyhteisön hyväksymien tiedonhankintamenetelmien ja tutkimusmenetelmien hyödyntämistä. Eettisyyttä tulisi pohtia jo heti prosessin alkuvaiheesta eli ideoinnista lähtien aina tutkimustulosten tiedottamiseen. Tutkimusprosessin lisäksi tutkimustulosten tulee täyttää tieteelliselle tutkimukselle asetetut vaatimukset eli joko tuotetaan uutta tietoa tai hyödynnetään olemassa olevaa tietoa uudella tavalla. (Vilkka 2007a, 29–30.)

Eettisyyttä oli erityisen tärkeä miettiä tässä opinnäytetyössä, sillä tutkittavana oli joukko alaikäisiä. Yksi oleellinen asia oli vapaaehtoisuuden toteutuminen. Ensinnäkin jokaisen yläkoululaisen huoltajille ilmoitettiin Wilma -verkkopalvelun välityksellä, että koulussa toteutetaan tällainen tutkimus. Täten heillä oli mahdollisuus ilmoittaa, mikäli eivät halunneet antaa lupaa lapsensa osallistumiselle. Lisäksi nuorilla oli itsellään oikeus olla osallistumatta haastatteluihin tai kyselyyn. Pyrin myös omalta osaltani parhaani mukaan huolehtimaan siitä, että nuoret ymmärsivät osallistuessaan, mistä tutkimuksessa oli ylipäätään kyse.

Haastatteluissa en kysynyt nuorten nimiä, kartoitin ainoastaan sen, millä luokka-asteella he olivat. Yritin muotoilla kaikki haastattelukysymykset myös siten, että nuoret pohtisivat ääneen hypoteettisia tilanteita omakohtaisten tapahtumien sijaan. Tällä halusin varmistaa sen, että nuoret kokivat turvalliseksi osallistua haastatteluun julkisella paikalla eikä heistä tallentunut mitään sellaista tietoa, josta heidät voisi myöhemmin tunnistaa. Aineiston sisällönanalyysissä toki myös pelkistin vielä saamiani vastauksia ja suorista lainauksista jätin pois kaiken ylimääräisen. Kyselylomakekin täytettiin anonyyminä. Ainut tieto itsestään, jonka nuoret siihen täyttivät, oli vastaavasti oma vuosiluokka sekä halutessaan sukupuoli. Näiden ei kuitenkaan pitäisi olla liian yksilöiviä tietoja, sillä kysely oli suunnattu kaikille yläkoulun oppilaille. Huolehdin, ettei kyselystäkään saatuja materiaaleja julkaistu sellaisenaan minnekään. Sovin myös toimeksiantajan kanssa vielä prosessin päättyessä kaikkien kerättyjen materiaalien hävittämisestä sekä mahdollisesta säilyttämisestä.

Tutkimuksen luotettavuus ja pätevyys muodostavat yhdessä tutkimuksen kokonaisluotettavuuden. Tutkimuksen luotettavuudella tarkoitetaan tulosten

tarkkuutta eli pystyykö mittaus antamaan ei-sattumanvaraisia ja toistettavia tuloksia – eli jos mittaus toistetaan uudelleen saman henkilön kohdalla, niin mittaustulos pysyy samana, riippumatta siitä kuka tutkii. Luotettavuuteen vaikuttaa lisäksi satunnaisvirheet, jotka voivat syntyä esimerkiksi silloin kun tutkittava antaa huomaamattaan virheellistä tietoa tai kun tutkija ja tutkittavat ymmärtävät asiat eri tavalla. Näillä ei kuitenkaan ole tutkimuksen tavoitteiden kannalta yleensä kovinkaan suurta merkitystä. Tutkimuksen pätevyys kertoo sen, pystytäänkö valitulla mittarilla tai tutkimusmenetelmällä mittaamaan sitä, mitä tutkimuksessa on tarkoitus mitata. (Vilkka 2007a, 161.) Pätevydestä kertoo sekin, kuinka onnistuneesti teoreettiset käsitteet on saatu istutettua empiiriselle tasolle. Pätevyyttä arvioidessa tulee miettiä myös, vaikuttavatko mahdolliset puuttuvat tiedot tutkimuksen tuloksiin (Vilkka 2021, 193–194).

Mielestäni sain tutkittua juuri sitä, mitä lähdin tutkimaan. Sain vastaukset tutkimusongelmaani ja -kysymyksiin. Tulokset olivat myös hyvin samansuuntaiset aiempaan tutkimustietoon verraten. Kyselylomakkeen kysymysten asettelu olisi voinut tosin olla hieman toisenlainen, jotta olisin saanut vielä selvempää dataa. Nyt tuloksiin jäi jossain kohdissa ehkä hieman liikaa tulkinnanvaraa. Huomasin analysoidessa myös sen, että jotkut nuoret eivät ihan ymmärtäneet, mitä avoimissa kysymyksissä kysyttiin. Useassa vastauksessa nimittäin vastattiin täysin kysymyksen ohi. En kuitenkaan havainnut kyselyn pakollisissa kysymyksissä oikeastaan mitään selviä puutteita. Kyselylomakkeen vastausvaihtoehdot oli siis suunniteltu siten, että lähes kaikki kysymykset olivat pakollisia ja ainoastaan yhden kysymyksen kohdalla oli mahdollista valita ”en osaa sanoa” vaihtoehto. Mikään vastauslomakkeista ei siis voinut olla suoranaisesti puutteellinen. Havaintoyksiköistä vain kaksi oli valinnut jokaiseen kysymykseen ”en koskaan” tai ”en mitään” vaihtoehdot. Ensin ajattelin, että nämä olisi pitänyt karsia pois, mutta päätin sisällyttää ne kokonaistuloksiin. En nimittäin voinut millään todistaa, etteivätkö vastaukset voisi olla tosia ja toisaalta kahdella lomakkeella ei ollut lopulta kovinkaan suurta vaikutusta kokonaisuuteen.

Oppilaista selkeä enemmistö kertoi kyselylomakkeella olevansa 8. luokalla ja vähiten vastauksia tuli 9. luokkalaisilta. Tämä tarkoitti sitä, että minun piti laskea

havainnoille vielä painokertoimet, sillä muutoin ei olisi voinut tietää, kuinka hyvin tulokset edustivat koko joukkoa. Tuloksia tarkastellessa tuli siis ottaa huomioon perusjoukon kokonaismäärä, joka oli 119 oppilasta. Tästä joukosta 7. luokkalaisia oli yhteensä 41 oppilasta, 8. luokkalaisia 48 ja 9. luokkalaisia vain 30. Kun taas kyselyyn vastausmäärät olivat 28, 39 ja 11 oppilasta per vuosiluokka. Laskelmat esittivät, että tuloksissa esiintyi vinoumaa, sillä 9. luokkalaiset olivat selvästi aliedustettuna aineistossa, kun taas 8. luokkalaiset olivat aavistuksen yliedustettuna. 7. luokkalaisten muodostama jakauma oli suhteellisen lähellä oikeaa. Vastaajien sukupuolijakauma oli prosentuaalisesti melko tasapainossa tyttöjen ja poikien kesken. Koulun tietojen mukaan sukupuolet jakaantuivat koko perusjoukossa siten, että tyttöjä oli oletetusti 50 ja loput 69 oppilaista oli merkitty pojiksi. Kyselyyn vastanneista 41 kertoi olevansa poikia ja 36 tyttöjä. Jakauma oli siis laskelmienkin mukaan melko lähellä oikeaa, pojat olivat hieman tyttöjä enemmän edustettuna, mutta ei liian huomattavissa määrin. Yksi vastaajista kertoi olevansa muun sukupuolinen. Tätä ei kuitenkaan voitu ottaa tässä tapauksessa huomioon laskelmissa, sillä koulun puolesta sitä ei ollut mitenkään tilastoitu. Alkuhaastattelussa keräsin vastauksia tarkoituksellisesti mahdollisimman tasavertaisesti kaikilta iän sekä oletetun sukupuolen puolesta. Sillä ei kuitenkaan ollut sinänsä merkitystä, sillä saatuja vastauksia käytettiin lähinnä apuna kyselyn laatimisessa ja kyselyyn osallistuneilla taas oli mahdollisuus kertoa aina oma ehdotuksensa, mikäli alkuhaastattelussa esiin nousseista aiheista ei mikään sopinut itseen.

6.3 Tulosten hyödyntäminen ja jatkokehittämisideat

Ajatuksena oli, että toimeksiantaja saisi tämän opinnäytetyön pohjalta uudenlaisia näkemyksiä oppilaista, heidän tuntemuksistaan ja käyttäytymisen taustalla olevista syistä. Tutkimuksesta saatuja tietoja voisi hyödyntää jatkossa esimerkiksi toimintamalleja tai työmenetelmiä suunnitellessa. Niille voisi olla koulussa käyttöä kun halutaan keinoja muun muassa nuorten itsetunnon vahvistamiseen, osallistumisinnostuksen lisäämiseen tai konfliktien ja kiusaamisen ehkäisemiseen.

Pöyhönen (2021, 171) toteaa, että kun pohditaan toimivia keinoja jonkin asian kehittämiseen, parantamiseen tai kitkemiseen oppilaat toteavat yhdessä tekemisen, ajattelun ja oivaltamisen olevan tehokkaampaa kuin esimerkiksi aikuisten jatkuva käskyttäminen tai kieltäminen. On siis aina oleellista ymmärtää ilmiöiden taustalla vaikuttavia ajatusmalleja ja pyrkiä yhdessä nuorten kanssa muuttamaan niitä kohti terveempää suuntaa. Kyselyssä kartoitettiin nuorten mielipiteitä erilaisille toimintamuodoille, joilla voisi kehittää oppilaiden häpeään liittyviä käsityksiä tai kykyä käsitellä häpeän tunnetta. Valmiista vaihtoehdoista vähiten ääniä sai koululla pidettävät luentoesitykset. Tämä tulos kohtaa hyvin Pöyhösen väitteen kanssa, että nuoret haluavat mieluummin osallistua itse kuin vain kuunnella.

Koululla järjestettävät teemapäivät saivat eniten kannatusta. Tämä voisi siis olla yksi idea, jota koulussa voitaisiin viedä eteenpäin. Teemapäivälle ei ole mitään valmista suunnitelmaa. Sen voisi siis toteuttaa ihan sellaisena kuin haluaa. Periaatteena olisi kuitenkin se, että jokin häpeälliseksi mielletty asia pyrittäisiin normalisoimaan nuorten silmissä ja samalla rikottaisiin tabuja. Ehdin pohtia mielessäni muutamia ehdotuksia, joita voisi käyttää suunnittelun pohjana. Ensimmäinen idea oli, että kaikilla voisi olla samana päivänä tarkoituksellisesti päällään esimerkiksi jotain selkeästi likaista tai rikkoutunutta vaatetusta, sillä häpeälliseksi koettiin muun muassa vaatteiden näkyvä likaantuminen tai hajoaminen. Toinen idea voisi olla nuorille jaettavat salatehtävät, jotka toteuttamalla he saisivat päivän päätteeksi pienen palkinnon. Tehtävät liittyisivät vastaavasti häpeällisenä pidettyihin teemoihin eli tehtävänä voisi olla esimerkiksi, että vastaa tahallaan väärin tunnilla esitettyyn kysymykseen tai röyhtäise muiden kuullen. Omiin vanhempiin liittyvää häpeää voisi yrittää lieventää vanhempainiltatyypisellä tapahtumalla, jossa nuoret olisivat itse mukana ja osallistuisivat jonkinlaiseen toiminnalliseen tekemiseen yhdessä vanhempien kanssa. Kyselyssä ehdotettuja menetelmiä voisi tietysti myös yhdistellä eli tarjottaisiin nuorille tietoa häpeästä ja häpeälliseksi koetuista aiheista sekä mahdollisuus itse pohtia asioita mielekkään toiminnan kautta.

6.4 Ammatillinen kasvu

Sosionomi (AMK) -tutkinnolle on hyväksytty vuonna 2016 sosiaalialan AMK-verkoston verkostokokouksessa kuusi kompetenssia, jotka muodostavat kokonaisuuden ammatillisesta ydinosaamisesta. Kompetenssit ovat eettinen osaaminen, asiakastyön osaaminen, sosiaalialan palvelujärjestelmäosaaminen, kriittinen ja osallistava yhteiskuntaosaaminen, tutkimuksellinen kehittämis- ja innovaatio-osaaminen sekä työyhteisö-, johtamis- ja yrittäjyysosaaminen (Sosiaalialan AMK-verkosto 2022).

Jäin pohtimaan, kuinka hyvin tämä opinnäytetyö harjoitti omaa ammatillista kasvua, kun en toteuttanutkaan sitä kehittämistyönä kuten alun perin olin suunnitellut. Pääsin kuitenkin pohtimaan ajatuksentasolla, kuinka tuloksia voisi jatkossa hyödyntää ja työtä voisi kehittää eteenpäin. Kasvu toisaalta näkyy kaikessa työskentelyssä, suunnitteluvaiheesta toteutukseen. Jos tarkastellaan koko opinnäytetyön prosessia, niin pyrin muun muassa ottamaan jatkuvasti huomioon eettiset periaatteet ja reflektoin omaa toimintaani läpi prosessin. Kunnioitin parhaani mukaan nuorten rajoja, yksityisyyttä sekä päätäntävaltaa osallistumisen suhteen. Aineistonkeruun lähtökohtana oli ajatus siitä, mikä olisi nuorille helpoin ja mukavin tapa osallistua. Tein pitkin matkaa myös paljon virheitä, mutta ne ovat oppimista varten.

Halusin ottaa parhaani mukaan myös huomioon toimeksiantajalta saamani toiveet opinnäytetyön sisällön suhteen. Aiheen rajaaminen osoittautui kuitenkin jo heti alkuvaiheessa erittäin haastavaksi, mutta tärkeäksi taidoksi. Huomasin, että löytämieni lukuisten kirjallisuuslähteiden esittämät teoriat olivat tavallaan nivoutuneet yhteen ja eri aiheet kuljettivat aina seuraavaan ja takaisin edelliseen. Opin paljon uutta ja mielenkiintoa olisi riittänyt vaikka kuinka pitkälle, mutta johonkin oli pakko vetää raja. Punaisen langan voi helposti kadottaa, etenkin jos opinnäytetyötä tekee yksin ja on saanut melko vapaat kädet, kuten minun tapauksessani. Vaikka yksin tekeminen tarkoittikin valtavaa työmäärää ja jatkuvaa tuskailua, työskentelyssä säilyi silti mielenkiintoni opinnäytetyön aihetta kohtaan. Mielestäni tämä olikin todella tärkeä aihe, josta harvemmin kuulee

puhuttavan, ainakaan siinä mielessä, että tarkoitus olisi purkaa stigmaa. Olenkin välillä miettinyt, näkyisikö nykypäivänä selkeästi enemmän jonkinlaisia myönteisiä vaikutuksia nuorissa, mikäli häpeästä olisi puhuttu aiemmin enemmän, avoimemmin ja opettavaisemmin.

Toisaalta en kiellä, ettenkö olisi useammankin kerran pohtinut, onko tämä kaikki täysin turhaa tai onko tässä opinnäytetyössä mitään järkeä. Yhden oppilaan kommentti kiteytti hyvin vallitsevan näkemyksen nuorten häpeilyyn liittyen: ”Ei tehdä mitään, kyllä *ne* sen sitten oppivat.” Hän kuulosti tavallaan niin vanhalta ja viisaalta. Mutta kyllähän aikuisenakin voi hävetä ja vaikka kuinka paljon. Se tunne ei todennäköisesti katoa koskaan mihinkään. Minusta myös tuntuu, että koulun pitäisi tärkeänä kasvatusympäristönä nimenomaan olla yksi niistä turvallisista paikoista, joissa jokainen saa epäonnistua, mokata sekä olla rauhassa oma itsensä ja kasvaa juuri sellaiseksi kuin haluaa – ilman, että pitää jatkuvasti miettiä, mikä on sosiaalisesti hyväksyttävää ja mikä ei.

Lähteet

Aaltola, E. & Keto, S. 2017. Empatia: Myötäelämisen tiede. Helsinki: Into.

Brown, B. 2012. En olekaan yksin: Totuus perfektionismista ja riittämättömyyden tunteesta. Helsinki: Basam Books.

Cacciatore, R., Korteniemi-Poikela, E. & Hirvisaari, J. 2020. Sisu, tahto, itsetunto: Portaat itkupotkuraivareista aggression hallintaan. Helsinki: Minerva Kustannus Oy.

Dyer, W. W. & Rutanen, M. 2016. Hyväksy itsesi, uskalla elää! Helsinki: Otava.

Kainulainen S. & Parente-Čapková V. (toim), Häpeä vähän!: kriittisiä tutkimuksia häpeästä. Turun yliopiston taiteiden tutkimuksen laitoksen julkaisuja. Turku: UTU.

<https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-29-8414-5>

Koskiluoma, K. 2020. "Brené Brown kehottaa selättämään häpeän." Talentia-lehti, 07.01.2020. Viitattu 10.09.2022

<https://www.talentia-lehti.fi/brene-brown-kehottaa-selattamaan-hapean/>

L 19.12.1889/39. Rikoslaki. Julkaisu Oikeusministeriön Finlex-palvelussa, osiossa Ajantasainen lainsäädäntö. Viitattu 16.10.2022

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1889/18890039001>

Lewis, H. B. 1971. Shame and guilt in neurosis. New York: International Universities Press.

Lidman, S. 2011. Häpeä!: Nöyryyttämisen ja häpeämisen jäljillä. Jyväskylä: Atena.

Malinen, B. 2010. Elämää kahlitseva häpeä. Helsinki: Kirjapaja.

Markkanen, H-M. & Mikkonen, A. 1999. Syyllisyys, häpeä ja muita tunteita oppilaiden kokemina opettaja-oppilas-vuorovaikutuksessa. Pro gradu -tutkielma, Jyväskylän yliopisto.

Maslow, A. H. 1943. A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50 (4): 370–396.

<https://doi.org/10.1037/h0054346>

Mykrä-Siljander, A. 2017. "Häpeän mus huomaa silleen että oon hiljainen": Tutkimus nuoren kokemasta häpeästä. Pro gradu -tutkielma, Helsingin yliopisto. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:hulib-201711285771>

Myllyviita, K. 2020. Häpeän hoito. Helsinki: Duodecim.

Peltola, K. 2020. Häpeän alkemia. Helsinki: Viisas Elämä.

Pöyhönen, V. 2021. Noidankehästä pois: Voiko koulukiusaamisen kierteen katkaista. Helsinki: Tammi.

Pöytyän kunta. 2022. Elisenvaaran yhtenäiskoulu. Viitattu 22.06.2022
<https://www.poytya.fi/varhaiskasvatus-ja-koulutus/perusopetus/elisenvaaran-yhtenaiskoulu>

Rechardt E. & Ikonen P. 1994. Häpeä psyykkisen lamaannuksen aiheuttajana. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 110 (3): 278. Viitattu 12.06.2022
<https://www.duodecimlehti.fi/duo40053>

Siltala, J. 1994. Miehen kunnia: Modernin miehen taistelu häpeää vastaan. Helsinki: Otava.

Sosiaalialan AMK-verkosto. 2022. Sosiaalialan tutkinnot ja kompetenssit. Viitattu 7.11.2022
<https://www.sosiaalialanamkverkosto.fi/sosiaalialan-tutkinnot-ja-kompetenssit/>

Stenberg, J., Koivisto, E., Saiho, S., Pihlaja, S., Halme, S., Helkavaara, M., Joffe G. & Holi, M. 2016. *Irti sosiaalisesta jännittämisestä*. Helsinki: Duodecim.

Tekir. 2021. "Oikeistolainen mies ei juuri tunne häpeää tai ainakaan myönnä sitä – eniten suomalaiset häpeävät painoa, päihtyneenä tehtyjä asioita sekä taloudellisia ongelmia.", 12.07.2021. Viitattu 09.09.2022
<https://tekir.fi/oikeistolainen-mies-ei-juuri-tunne-hapeaa-tai-ainakaan-myonna->

sita-eniten-suomalaiset-hapeavat-painoa-paihtyneena-tehtyja-asioita-seka-taloudellisia-ongelmia/

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampere University Press.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Turkka, H. & Saarholm, J. 2021. Lasten ja nuorten konfliktit: Opas haastavien ristiriitojen ratkaisemiseen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Viljamaa, J. 2018. Hirveä häpeä: Suomalainen häpeä ja kuinka siitä pääsee eroon. Jyväskylä: Atena.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus.

Vilka, H. 2007. Tutki ja kehitä. Vaajakoski: Gummerus.

Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa: Määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Tammi.

Vilka, H. 2021. Näin onnistut opinnäytetyössä: Ratkaisut tutkimuksen umpikujiin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Liite 1. Haastattelurunko

Taustatiedot

- Millä luokalla olet?

Haastattelukysymykset

1. Noloitko tai koetko helposti häpeän tunnetta?
 - Kuinka usein koet näitä tunteita?
2. Millaiset asiat ovat mielestäsi häpeällistä nuorten kohdalla?
 - Mikä olisi noloin mahdollinen tilanne, johon joku nuori voisi joutua kun ajatellaan kouluarkea?

Liite 2. Kyselylomake

1. Olen

- 7. luokalla
- 8. luokalla
- 9. luokalla

2. Olen

- tyttö
- poika
- muu
- en halua vastata

3. Kuinka usein sinua hävettää tai nolottaa jokin asia?

- Todella usein
- Joskus
- Harvoin
- Ei koskaan

4. Millaiset asiat kokisit häpeällisiksi/noloiksi itsesi tai muiden nuorten kohdalla?

Voit valita alla esitetystä valmiista vaihtoehtoista sekä kertoa itse omin sanoin.

- Muiden nähden epäonnistuminen jossain, mitä on tekemässä
- Massasta poikkeava ulkomuoto, ulosanti tai tyyli
- Muiden edessä kaatuminen, kompastuminen tai liukastuminen
- Vaatteiden hajoaminen tai likaantuminen näkyvästi
- Alastomuus - esimerkiksi muiden nähden paljastuminen
- Vähävaraisuus
- Ruumiintoiminnot - esimerkiksi vatsan kurniminen, pieraiseminen tai röyhtäisy muiden kuullen
- Omat vanhemmat tai muu perheenjäsen
- Ei mikään
- Muu

5. Koetko myötähäpeää toisten oppilaiden tai perheesi puolesta?

- Todella usein
- Joskus
- Harvoin
- En koskaan

5a. Jos haluat, voit kertoa omin sanoin millaisissa tilanteissa koet myötähäpeää

6. Ovatko muiden mielipiteet sinulle tärkeitä?

- Erittäin tärkeitä
- Melko tärkeitä
- Ei lainkaan tärkeitä

6a. Jos haluat, voit kertoa omin sanoin millaisissa tilanteissa muiden mielipiteet ovat sinulle tärkeitä

7. Onko ajatus häpeästä vaikuttanut joskus päätöksentekooosi?

- Olen jättänyt tekemättä jotain (mitä olisin halunnut tehdä) koska se olisi ollut häpeällistä
- Olen tehnyt jotain (mitä en olisi halunnut tehdä) koska tekemättä jättäminen olisi ollut häpeällistä
- Ei ole vaikuttanut

8. Onko ajatus häpeästä vaikuttanut sinun kohdallasi sosiaalsiin suhteisiin?

- Minut on jätetty ryhmän ulkopuolelle, koska muut häpesivät minua
- Olen itse jättänyt jonkun ryhmän ulkopuolelle, koska häpesin häntä
- Ei ole vaikuttanut

9. Aiheuttaako häpeän tunne tai sen välttely sinussa fyysisiä reaktioita? *Voit valita alla esitetyistä valmiista vaihtoehtoista sekä kertoa oman ehdotuksesi.*
- Punastuminen
 - Täriseminen tai vapina
 - Katseen alas painaminen tai katsekontaktin vältteleminen
 - Hiljaisuus, vaitonaisuus tai puheen salpautuminen
 - Levottomuus – esimerkiksi tuolilla keikkuminen, jalan heiluttaminen tai rummuttelu
 - Ylipuheliaisuus tai liikaesiintyminen
 - Turhan voimakas reagointi tai raivostuminen
 - Paikalta poistuminen tai tilanteesta vetäytyminen
 - Ei aiheuta minussa mitään reaktiota
 - Muu
10. Valitse seuraavista väittämistä kaikki ne, joiden kanssa olet samaa mieltä.
- Koulussamme häpeää koetaan usein turhaan, turhan helposti tai turhan usein
 - Haluaisin muuttaa koulussamme vallitsevia oppilaiden välisiä "kirjoittamattomia sääntöjä" jotka määrittävät, mikä on häpeällistä ja mikä ei
 - Minun tai muiden oppilaiden olisi hyvä lisätä myötätuntoa ja ystävällistä suhtautumista toisiin
 - Minulta puuttuu taito nauraa itselleni tai siinä on kehittämisen varaa
11. Mikä voisi olla mielestäsi hyvä keino nuorille kehittää omia käsityksiään häpeästä ja kykyään käsitellä häpeän tunnetta? *Voit valita alla esitetyistä valmiista vaihtoehtoista sekä kertoa oman ehdotuksesi.*
- Koulussa järjestettävät teemapäivät
 - Harjoitteet luokkalaisten kanssa
 - Koululla pidettävät luentoesitykset
 - Aiheesta keskustelu pienryhmissä
 - En osaa sanoa
 - Muu