

Jaana Honkanen

**”LUULEN ET VOIS OLLA HELPOMPI
IHAN VAAN
HENGITTÄÄKIN”**

Tutkielma häpeään liittyvistä tuntemuksista
ja verkkokurssin kehittämistarpeesta

Opinnäytetyö
Sosionomi AMK

2020



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tekijä/Tekijät	Tutkinto	Aika
Jaana Honkanen	Sosionomi (AMK)	Maaliskuu 2020
Opinnäytetyön nimi		48 sivua 3 liitesivua
”Luulen et vois olla helpompi ihan vaan hengittääkin” Tutkielma häpeään liittyvistä tuntemuksista ja verkkokurssin kehittämistarpeesta		
Toimeksiantaja		
Psykoterapeutti Anu-Maarit Vuohelainen		
Ohjaaja		
Lehtori Marko Raitanen		
Tiivistelmä		
<p>Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää häpeän ja sen hallintamenetelmien mahdollista ilmenemistä huostaanotettujen lasten vanhempien elämässä ja heidän asennoitumisestaan häpeään käsittelyyn liittyvää verkkokurssia kohtaan. Tutkimus toteutettiin vastaamaan tilaajan, psykoterapeutti Anu-Maarit Vuohelaisen, halua selvittää, onko häpeän käsittelyyn liittyvän verkkokurssin kehittämiseksi tarvetta huostaanotettujen lasten vanhempien kohdalla.</p> <p>Työn teoreettinen viitekehys muodostui häpeän syntyyn, ilmenemiseen ja käsittelyyn sekä häpeän hallintamenetelmiin perehtymisestä. Lisäksi paneuduttiin huostaanottoon ja sen herättämiin tunteisiin sekä verkkoympäristön hyödyntämiseen psykoterapiassa.</p> <p>Tutkimusmenetelmänä käytettiin kyselyä, joka sisälsi sekä strukturoituja, että avoimia kysymyksiä. Kysely toteutettiin verkon kautta Webropol-kyselytyökalun avulla, jota käytettiin lisäksi määrällistä aineistoa analysoitaessa. Laadullisen aineiston analyysissä käytettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Kysely lähetettiin kahteen huostaanotettujen lasten vanhempien sosiaalisessa mediassa sijaitsevaan vertaistukiryhmään ja siihen osallistui 49 vanhempaa.</p> <p>Tutkimuksesta saatujen tulosten perusteella voitiin osoittaa, että huostaanotettujen lasten vanhemmilla ilmeni monia häpeään liittyviä tuntemuksia, joista yhtenä esimerkkinä omaa persoonaa kohtaan tunnettu häpeä. Vanhemmilla ilmeni myös useita häpeään liitettäviä hallintamenetelmiä, kuten tiettyjen tilanteiden ja ihmisten välttelyä. Tutkimustulosten mukaan enemmistö vanhemmista suhtautui positiivisesti häpeän käsittelyyn liittyvää verkkokurssia kohtaan ja verkkokurssin suurimpana hyötynä koettiin työkalujen saaminen oman elämän hallintaan.</p> <p>Tutkimus onnistui hyvin ja johtopäätöksenä voidaan todeta, että tutkimuksen mukaan häpeän käsittelyyn liittyvän verkkokurssin kehittämiseksi on huostaanotettujen lasten vanhempien kohdalla tarvetta. Tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää tilaajan ammatillisen toiminnan kehittämisessä.</p>		
Asiasanat		
häpeä, huostaanotto, psykoterapia, verkkokurssi, kysely		

Author	Degree	Time
Jaana Honkanen	Bachelor of Social Services	March 2020
Thesis title		
<p>“I think it might be possible even to breath more easily” A study about the feelings of shame and the necessity of developing an online course</p>		<p>48 pages 3 pages of appendices</p>
Commissioned by		
Psychotherapist Anu-Maarit Vuohelainen		
Supervisor		
Marko Raitanen, Senior Lecturer		
Abstract		
<p>The purpose of this thesis was to examine how shame and strategies for coping with it occur in the lives of parents whose child has been taken into custody. The thesis also examines the parents’ attitude to an online course addressing shame.</p> <p>The theoretical framework of the thesis consists of a discussion about the origin of shame, the manifestation, processing and the relevant coping strategies. The theoretical framework also consists of reviewing the child custody process, the feelings around it and the benefits of utilizing the network environment in psychotherapy.</p> <p>The study was carried out by a survey, which consisted of both structured and open-ended questions. The survey was created using the Webropol survey and reporting tool, which was also used to analyse the quantitative research data. The qualitative research data was analysed by using content analysis. The survey was sent to two closed social media peer groups for parents whose child had been taken into custody and 49 parents participated in the study.</p> <p>The results of the thesis indicated that many shame related feelings, for example shame of the self, occurred in the lives of parents whose child had been taken into custody. The results also showed that many shame-based coping strategies, such as avoiding certain situations or people occurred in the life of the parents. The results of the thesis indicated that most of the parents related positively to an online course addressing shame. The parents considered gaining life management tools as the greatest benefit of the online course.</p>		
Keywords		
shame, custody, psychotherapy, online course, survey		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	HÄPEÄ	7
2.1	Häpeän synty.....	7
2.2	Sisäsyntyinen häpeä.....	8
2.3	Häpeän tiedostaminen ja siitä puhuminen	9
2.4	Häpeän ilmeneminen.....	9
3	HÄPEÄN HALLINTAMENETELMÄT	11
3.1	Vahvuus, pärjääminen ja muiden miellyttäminen.....	11
3.2	Omien tunteiden kieltäminen tai salaaminen	13
3.3	Valehteleminen ja päihteiden käyttö	14
3.4	Huomion herättäminen ja oman ulkonäön korostaminen.....	14
3.5	Muiden odotusten täyttäminen perfektionismin kautta	15
3.6	Vetäytyminen ja hyökkääminen	16
3.7	Syyllystyminen ja syyllyttäminen.....	16
4	HUOSTAANOTTO JA SEN HERÄTTÄMÄT TUNTEET.....	17
4.1	Huostaanoton valmistelu	17
4.2	Huostaanotetun lapsen vanhempien tuen tarve	18
5	VERKKOYMPÄRISTÖN HYÖDYNTÄMINEN.....	20
5.1	Verkkokurssin mahdollisuudet psykoterapiassa	20
5.2	Psykoterapian merkitys häpeän käsittelyssä	21
6	AIEMMAT TUTKIMUKSET	22
7	TUTKIMUSASETELMA	24
7.1	Tutkimuksen tarkoitus ja tavoite.....	24
7.2	Tutkimusongelma ja tutkimuskysymykset.....	25
7.3	Opinnäytetyön prosessi	25
7.3.1	Kyselyn suunnittelu.....	26
7.3.2	Aineiston kerääminen ja analyysimenetelmät.....	27

7.4	Luotettavuus ja eettisyys	27
8	TUTKIMUSTULOKSET	30
8.1	Kyselyn vastaukset	30
8.2	Johtopäätökset	39
9	POHDINTA	40
	LÄHTEET	44

KUVALUETTELO

LIITTEET

Liite 1. Tutkimuslupa

Liite 2. Kyselyn saate

Liite 3. Kysely

1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni aiheena on häpeän ja sen hallintamenetelmien ilmenemisen tutkiminen sekä häpeän käsittelyyn liittyvän verkkokurssin tarpeen kartoittaminen. Häpeä kiinnostaa minua itseäni aiheena siksi, että minulla on henkilökohtaista kokemusta siitä, miten lapsuusaikana syntynyt sisäistetty häpeä voi vaikuttaa elämään monin haasteellisin tavoin ja miten sen tunnistamisella ja käsittelemisellä voi olla elämänlaatua suuresti parantava vaikutus. Aiheeseen liittyvään kontaktiverkostooni kuuluvat opinnäytetyöni tilaaja, kotkalainen psykoterapeutti, sekä sosiaalisen median kahden suljetun tukiryhmän ylläpitäjät.

Häpeä ilmenemismuotoineen on aiheena tärkeä siksi, että sillä on ammatillista merkitystä opiskelemaani sosiaali- ja terveysalalla. Sisäsyntyisellä häpeällä on tutkimusten mukaan keskeinen merkitys syynä monenlaisissa ihmisen elämään liittyvissä haasteissa, kuten esimerkiksi erilaisissa riippuvuuteen liittyvissä käyttäytymismalleissa ja mielenterveyteen liittyvissä ongelmissa. (Malinen 2005, 108). Huostaanotettujen lasten vanhemmat valikoituivat tutkimukseni kohderyhmäksi siksi, että huostaanotto ja siihen liittyvät haasteet näkyvät sekä tilaajan ammatissa että myös opiskelemani sosiaalialan asiakkaiden keskuudessa. Haluan osaltani edesauttaa häpeän ja sen hallintamenetelmien tunnistamisen merkityksen esille tuomista ja toivon voivani tulevaisuudessa tehdä käytännönläheistä kehitystyötä häpeän tunnistamisen ja käsittelemisen parissa sosiaalityön monipuolisella kentällä.

Rajasin tutkimusaiheeni niin, että pyrin selvittämään, ilmeneekö häpeä huostaanotettujen lasten vanhempien elämässä ja millä tavoin he asennoituvat häpeän käsittelyyn liittyvään verkkokurssiin. Tutkimukseni on kvantitatiivinen eli määrällinen ja edellyttää taustakseen tutkittavaa ilmiötä selittäviä teorioita, joiden perusteella on mahdollista laatia tutkimukseen liittyvät kysymykset (Kananen 2011, 12–13). Tutkimuksella on merkitystä tilaajan työskentelytapojen laajentamiselle ja mielestäni se auttaa myös nostamaan esille häpeän mahdollisia vaikutuksia elämässä tavalla, joka voi auttaa lukijaa peilaamaan niitä suhteessa itseensä ja omaan elämäänsä.

Käyn ensin läpi aiheeseen liittyviä käsitteitä ja aiempaa tietoperustaa. Seuraavaksi esittelen valitsemani lähestymistavan ja menetelmät, joiden kautta pyrin ratkaisemaan tutkimuskysymykseni, kerron opinnäytetyön prosessista sekä pohdin työni eettisyyttä ja luotettavuutta. Esittelen tutkimustulokset sekä tekemäni johtopäätökset ja lopuksi pohdin opinnäytetyöni onnistumista sekä tutkimukseni tulosten ja teoreettisen viitekehityksen välistä suhdetta. Tässä työssä käytän opinnäytetyöni tilaajasta nimitystä tilaaja, huostaanotettujen lasten vanhemmista nimitystä vanhempi tai vanhemmat, huostaanotetuista lapsista yksikkömuotoa lapsi ja internetistä nimitystä verkko.

2 HÄPEÄ

Häpeä on tuttu tunne kaikille ihmisille. Sen voimakkuus vaihtelee tilanteesta riippuen ja tunteena se on hyvin yksilöllinen. Häpeää kuvataan usein tunteena, jonka aikana puna nousee poskille, hengitys lamaantuu, ihminen tuntee kauhua tai hänellä on halu niin sanotusti vajota maan alle. (Reinola 2019, 28–29.) Häpeän ilmeneminen ja vaikuttavuus riippuu suuresti siitä, millainen tausta ihmisellä on ja siksi eri ihmisten voi olla vaikea ymmärtää toistensa häpeää (Yletyinen 2015, 283).

2.1 Häpeän synty

Häpeää pidettiin pitkään osana syyllisyyden kokemusta eikä sillä nähty olevan erityistä merkitystä esimerkiksi mielenterveyden haasteisiin liittyen. Häpeää alettiin kuitenkin parikymmentä vuotta sitten tutkia enemmän ja ilmeni, että se näyttäytyy ihmisellä niinkin aikaisin kuin muutaman kuukauden iässä. Jos pieni vauva kokee toistuvasti epäonnistuneensa tavoitteessaan saada kontakti häntä hoivaavaan henkilöön, hän painaa alas sekä päänsä että myös katseensa. Tilanne ehdollistuu vauvan mielessä ja myöhemmin samanlaiset tilanteet laukaisevat hänessä häpeän joka kerta, kun hän kaipaa yhteyttä toisen henkilön kanssa. Tätä kutsutaan häpeän perusmuodoksi. (Yletyinen 2015 282–284.)

Osa ihmisistä tunnistaa oman häpeänsä ja osa ei. Sekä häpeän tunnistaminen että sen tunnistamattomuus aiheuttavat usein haasteita. Ihminen, joka on hyvin tietoinen häpeästään ja kokee esimerkiksi voimakasta alemmuutta suhteessa muihin, ei uskalla luottaa toisiin ihmisiin ja vetäytyy herkästi muiden

seurasta. Se, joka ei tietoisesti tunnista omaa häpeäänsä, voi esimerkiksi vaikuttaa itsetunnonaan hyvin vahvalta, vaikka loukkaantuukin suuresti, jos häntä arvostellaan. Hän antaa usein itsestään kuvan muita parempana, pyrkii täydellisyyteen ja käyttäytyy helposti muita arvostelevasti. (Viljamaa 2018, 41–43.) Voimakasta alemmuutta muita ihmisiä kohtaan tunteva henkilö voi esimerkiksi käyttää päihteitä väylänä siihen, että tuntee olevansa tasavertainen muiden kanssa, jolloin omat riittämättömyyden ja huonommuuden tunteet pysyvät ainakin hetken poissa. (Malinen 2011, 146.)

2.2 Sisäsyntyinen häpeä

Koko ihmisen persoona voi olla häpeään kyllästämä silloin, kun hän on lapsesta asti tottunut häpeämään itseään. Tällöin esimerkiksi kaikenlainen oman itsen esille tuominen, kuten julkinen esiintyminen, estyy tai on erittäin haastavaa. Yksi syy tähän on se, että rakkaus on lapsuusaikana ollut ehdollista. Rakkauden tarve on osa ihmisyyttä ja mikäli ihminen kokee joutuvansa ansaitsemaan rakkautta olemalla tietynlainen tai toimimalla muiden haluamalla tavalla, seurauksena voi olla häpeään sidottu persoona. Kaikenlaiset epäonnistumiset aiheuttavat tällöin helposti arvottomuuden tunnetta, mikä voi saada ihmisen välttelemään tiettyjä tilanteita tai jopa kokonaan estää kokeilemasta uusia asioita. (Reinola 2019, 30.)

On tärkeää, että aikuiset painottavat lapsen teon ja persoonan eroa tilanteessa, jossa lapsi on tehnyt jotakin sopimatonta. Tällöin lapsi oppii, että vaikka hänen tekemänsä teko on väärin, ei hänen oma persoonansa ole väärä vaan hän saa teostaan huolimatta osakseen ehdotonta rakkautta ja hyväksyntää. Persoonaksi voi syntyä vain, jos tulee sekä nähdyksi ja kuulluksi omana itsenään. (Reinola 2019, 30.)

Suomessa on perinteisesti suosittu vähättelevää puhetapaa ja tunteiden esille tuominen on koettu heikkoutena. Heikkous on täysin normaali osa ihmisyyttä, mutta huonouden leiman heikkous on saanut nimenomaan häpeän takia. Kaikenlainen vähättely on sidoksissa häpeään ja lasten kasvatuksessa se on näkynyt ja näkyy edelleen hyvin yleisesti. Pienille itkeville pojille sanotaan monesti, etteivät isot pojat tai miehet itke ja väsyneenä raivoavaa lasta voidaan uhata yksin jättämällä esimerkiksi kaupassa. Syynä näihin toimintatapoihin

on usein se, etteivät aikuiset kestä kohdata niitä negatiivisia tunteita, joita lapsi osoittaa. Toisen tunteita on vaikea kestää silloin, kun ei itse lapsena ole saanut näyttää omia tunteitaan. (Reinola 2019, 30–31.)

2.3 Häpeän tiedostaminen ja siitä puhuminen

Mitä tiukemmin häpeäänsä piilottelee, sitä vahvempana sen ote pysyy. Erityisen tehokkaasti häpeä pitää otteessaan ihmistä, joka peittää häpeäänsä suorittamisella ja täydellisyyden tavoittelulla. Tällainen henkilö ei mielellään missään tilanteessa paljastaisi häpeäänsä. Koska häpeä sisältää pelkoa siitä, että ihminen on erillinen eikä arvottomuutensa takia voi kuulua samaan joukkoon muiden kanssa, voi häpeävältä jäädä täysin tiedostamatta, että muutkin ihmiset tuntevat enemmän tai vähemmän häpeää. Tämä lisää viallisuuden ja erillisyyden kokemusta entisestään. (Brown 2015, 73, 75.)

Häpeän nimeäminen ja siitä puhuminen tuo häpeän esiin. Koska esille tuotu asia ei enää ole salaisuus, sillä ei myöskään ole enää samanlaista valtaa ihmisen mieleen. Erityisen hedelmällistä on ilmaista häpeänsä henkilölle, jonka edessä kokee tulevansa kuulluksi, nähdyksi ja empaattisesti kohdatuksi. Koska häpeä näyttäytyy aina suhteessa muihin ihmisiin, on sen käsittely myös hedelmällisintä muiden ihmisten kanssa. Toisilta saatavan empatian lisäksi on myös tärkeää olla lempeä ja myötätuntoinen omalle itselleen samalla, kun käsittelee omaa häpeäänsä. Tällöin on mahdollista vahvistaa omaa häpeän-sietokykyä niin, ettei häpeän hallintamenetelmille jää samanlaista sijaa elämässä kuin ennen. (Brown 2015, 73–74, 81.)

2.4 Häpeän ilmeneminen

Häpeä nähdään nykyään elämässä paljon aikaisemmin ilmenevänä tunteena kuin syyllisyys ja samalla myös alkukantaisempana. Tutkimusten mukaan ihminen tuntee usein molempia samaan aikaan. Ensimmäisenä tunnetaan yleensä syyllisyyttä, johon liitetään usein oikein ja väärin toimimisen käsitteet. Väärin tekeminen tai jonkin asian tekemättä jättäminen aiheuttaa syyllisyyttä, joka vuorostaan aiheuttaa epäonnistumisen tunnetta. Epäonnistumisen tunne puolestaan johtaa kelpaamattomuuden ja riittämättömyyden tunteisiin, josta seuraa häpeän tunne. (Malinen 2011, 12.)

Häpeä kuuluu samaan tunneperheeseen syyllisyyden kanssa, mutta syyllisyys liittyy enemmän jonkinlaiseen tekoon seurauksineen ja häpeä vuorostaan konkavisvaltaisesti ihmiseen itseensä. Häpeä piiloutuu usein syyllisyydentunteen alle ja monesti syyllisyys on tunteena helpompi tunnistaa ja ymmärtää. Häpeävällä ihmisellä on usein kokemus viallisuudesta ja viallisuuden tunnetta on vaikea kestää. Nykyään ymmärretään, että häpeä on yksi osatekijä, joka vaikuttaa ihmisen psyykkisen oireilun käynnistymiseen ja samalla myös pitää oireilua yllä, koska sen vaikutus voi olla jopa lamaannuttava. (Yletyinen 2015, 282, 284, 287.) Häpeää tunteva ihminen epäilee helposti muita ihmisiä eikä luota heidän hyviin aikeisiinsa. Muihin ihmisiin luottaminen voi johtaa petetyksi tulemiseen tai aiheuttaa hylkäyskokemuksen. Siksi häpeävä ihminen voi vältellä läheisiä ihmissuhteita, vaikka toivoisikin niitä elämäänsä. (Yletyinen 2015, 289.)

Häpeän salaaminen on luonnollista ihmiselle ja sen takia häpeää piilotellaan monin erilaisin tavoin. Tyypillistä on, että koko sanaa vältellään, usein myös tiedostamattomasti. Tämä johtuu siitä, että pelkästään itse sanan sanominen vahvistaa häpeäntunnetta. Pelko häpeän tai häpeällisen teon paljastumisesta on usein suuri ja siksi ihminen pyrkii esimerkiksi selittelemällä välttämään häpeän esille tuloa. Valitettavasti häpeäänsä karkuun juokseva ihminen useimmiten vain pahentaa tilannettaan, sillä torjunnalla on tapana lisätä häpeäntunnetta entisestään. Häpeän torjuminen on pidemmän päälle henkisesti raskasta ja toimii esteenä sille, että tunteita voisi opetella käsittelemään avoimemmin. (Malinen 2011, 16–17.)

Häpeästä puhuttaessa on tavallista käyttää monenlaisia kiertoilmaisuja, jolloin tunne tulee ilmaistua ilman häpeän paljastumiseen liittyvää suurta tunnepohjaista kipua. Esimerkkeinä tällaisista kiertoilmaisuista ovat kelpaamattomuuden, alemmuuden, pienuuden ja voimattomuuden ilmaisut. Taustalla on kuitenkin useimmiten häpeää siitä, että ihminen ei ole saavuttanut hyväksyntää suhteessa itseensä tai muihin ihmisiin. Kiertoilmaisut ovat siis tapa poistaa häpeää ja häpeän hallintamenetelmät ovat häpeävän ihmisen selviytymiskeino. (Yletyinen 2015, 288.)

3 HÄPEÄN HALLINTAMENETELMÄT

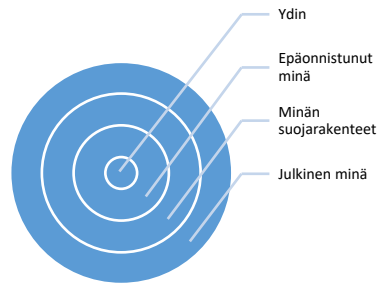
Ihminen kestää huonosti häpeästä johtuvaa hajottavaa tunnetta, joten sen seurauksena hän alkaa muodostaa erilaisia menetelmiä sen välttämiseksi tai poistamiseksi mielestä. Tämä johtaa helposti kierteeseen, jossa omalta häpeältä piiloutuminen johtaa lisääntyneeseen häpeään, jolta on vuorostaan taas suojauduttava. (Yletyinen 2015, 282–283.) Näitä suojautumistapoja kutsutaan häpeän hallintamenetelmiksi ja ne syntyvät usein jo lapsuus- ja nuoruusajana. Häpeä näyttäytyy ja vaikuttaa hyvin erilaisin tavoin eri ihmisillä, muun muassa persoonallisuudesta, henkilöhistoriasta ja omista kyvyistä riippuen. Näin ollen häpeän hallintamenetelmät voivat olla täysin erilaisia eri ihmisillä, vaikka häpeään liittyvät elämäkokemukset näyttäytyisivät hyvin samankaltaisina. (Malinen 2011, 106.)

Häpeää voidaan hallita esimerkiksi antamalla itsestä mahdollisimman vahva ja pärjäävä mielikuva, miellyttämällä muita ihmisiä, salaamalla omia tunteita, huomiota herättämällä, oman ulkonäön korostamisella, muiden odotuksia täyttämällä, välttämällä joitakin ihmisiä tai tilanteita, valehtelemalla, hyökkäämällä muita kohti, syyllistämällä muita, syyllistymällä itse, vetäytymällä tai käyttämällä päihteitä. (Malinen 2011, 106–128, 142–146). Seuraavaksi kuvaan tarkemmin edellä mainittuja, tutkimuksessani esiintyviä häpeän hallintamenetelmiä.

3.1 Vahvuus, pärjääminen ja muiden miellyttäminen

Oman tunne-elämän ja julkisivun hallinnan tarve on yksi häpeän hallintamenetelmistä. Tunne-elämäänsä hallitsemaan pyrkivä henkilö voi ulospäin näyttää hyvinkin vahvalta niin itsetunnonaan kuin luonteeltaankin, mutta sisimmässään hän kokee suurta heikkoutta. Kaksijakoinen luonne on omiaan antamaan henkilöstä iloisen ja miellyttävän kuvan. Tällaisena hän usein itsekkin kokee oman itsensä. Todellinen minä arkuuksineen, pelkoineen, epätäydellisyyden tunteineen ja loukkaantumisherkkyksineen jää monesti näkemättä läheisiltäkin, etenkin jos sen huolellinen piilottaminen on jatkunut jo varhaislapsuudesta asti. Näin voi käydä, mikäli lapsi piilottaa heikkouden ja epävarmuuden tunteensa sisälleen kokiessaan, ettei hänellä syystä tai toisesta ole mahdollisuutta näyttää niitä avoimesti muille. Kyseessä on voimakas suojamuuri, jota kutsutaan myös valemiksi. (Malinen 2011, 115–116.)

Häpeä voi kuitenkin näyttäytyä esimerkiksi erilaisten kiertoilmaisujen, asentojen, eleiden ja ilmeiden, negatiivisen tunneilmaisun ja suojautumisen kautta tavalla, jonka häpeään perehtynyt ammattilainen voi tunnistaa. Tunteiden peittely on osa niitä suojarakenteita, joita häpeästä kärsivä henkilö muodostaa minänsä ympärille (kuva 1). (Paukkunen 2013, 28–29.)



Kuva 1. Häpeään yhdistetyt minän rakenteet (Paukkunen 2013)

Kuvasta 1 ilmenevät suojarakenteiden lisäksi myös muut minän rakenteet, jotka liittyvät häpeään. Julkinen minä kuvaa vaikutelmaa, jonka häpeästä kärsivä haluaa itsestään antaa. Epäonnistunut minä liittyy ristiriitaan oman itsen ja sen välillä, millainen ihminen haluaisi ihannetilanteessa olla. Ydin kuvaa ihmistä sellaisena, kuin hän pohjimmiltaan on ja millaisena hän kokee itsensä. (Paukkunen 2013, 36–38.)

Muiden ihmisten miellyttämisen tarpeen kanssa on haastava elää, koska taustalla on hylätyksi tulemisen pelko. Se näkyy usein suurena tarpeena olla mieliksi kaikille ja johtaa helposti uupumiseen. Jos koko ajan joutuu miettimään miten olla, puhua ja tehdä, jottei joutuisi kokemaan ivaa tai paheksuntaa, jää omannäköinen elämä elämättä. Tällöin muiden miellyttämiseen keskittynyt ei loppujen lopuksi miellytä itseäänkään. (Viljamaa 2018, 145.) Muiden ihmisten miellyttäminen esimerkiksi siten, että toisten tarpeet laitetaan omien tarpeiden edelle, on tapa helpottaa omaa alemmuudentunnetta. Tällä tavoin toimiva ihminen kaipaa pohjimmiltaan kokemusta, jossa saisi tuntea itsensä merkitykselliseksi ja arvokkaaksi. (Malinen 2011, 122.)

3.2 Omien tunteiden kieltäminen tai salaaminen

Jos ihminen on jo lapsuusaikanaan joutunut jättämään ilmaisematta tiettyjä tunteita, esimerkiksi hylätyksi tulemisen tai rangaistuksen uhalla, voi tunteiden esille päästäminen olla hyvin pelottavaa myös myöhemmin elämässä. Se tarkoittaisi kontrollin menettämistä ja henkilökohtaisen itsen paljastamista. Kasvojen menettämisen kokemus tuottaa tällaiselle ihmiselle kaikkein suurinta mahdollista häpeää. Ratkaisuna häpeää pakoileva ihminen hallitsee tunne-elämänsä tavalla, joka tekee siitä hyvin väritöntä. Tällöin elämästä jäävät puuttumaan kokemukset syviin vesiin vievistä vihan ja surun tunteista, mutta samalla puuttuvat myös suurta iloa elämään tuovat onnen tunteet. (Malinen 2011, 117–119.)

Häpeäntunteen salaaminen on monelle tyypillistä, häpeän syystä riippumatta. Salaamisen ongelma on siinä, että se voimistaa häpeäntunnetta entisestään. Lopulta se on niin voimakas, että se vie ihmisestä kaiken voiman ja voi jopa muodostua osaksi ihmisen identiteettiä. Joku voi esimerkiksi kehittää itselleen kaltointokohteleavan vanhemman lapsen identiteetin ja toinen pitkäaikaistyöttömän perheen lapsen identiteetin. Tämä näyttäytyy vähitellen ongelmina vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa, koska kelpaamattomuuden, outouden ja hyväksynnän puutteen kokemusten johdosta on haastavaa kokea olevansa tasa-arvoisessa suhteessa muihin ja tulla toimeen heidän kanssaan. (Viljamaa 2018, 17.) Erityisesti intiimeimmissä ihmissuhteissa se voi näkyä pidättyneisyytenä ja etäisyyden ottamisena, koska läheisyyteen liittyvä torjutuksi ja hylätyksi tulemisen riski koetaan liian uhkaavana. (Malinen 2011, 180.)

Häpeäänsä salaavat henkilöt voivat muiden silmissä vaikuttaa menestyneiltä, itsetunnoltaan vahvoilta ja aidosti avoimilta. Häpeäjän tarkoituksena on kuitenkin antaa itsestään vain valikoitua tietoa ja piilottaa omat vähemmän toivotut ominaisuudet, jotta ne eivät paljastuttuaan aiheuttaisi lisää häpeää. Häpeäänsä salaavalla on kuitenkin pohjimmiltaan halu tulla nähdyksi ja hyväksytyksi kaikkine pelkoineen ja epävarmuuksineen eli juuri sellaisena kuin hän todellisuudessa on. (Malinen 2011, 180–181.)

3.3 Valehtelemisen ja päihteiden käyttö

Häpeään salaamiseen liittyy usein myös valehtelu. Sosiaalista hyväksyntää kaipaava haluaa säästää itsensä nöyryykseltä, jonka totuuden paljastuminen hänelle aiheuttaisi. Ihminen häpeää sitä, ettei pysty elämään niiden ihanteiden mukaan, jotka yhteiskunnassa tai perheessä vallitsevat tai jotka on itse itselleen asettanut. Valehtelemisen koetaan siksi ratkaisuna häpeän tunteen hallitsemiseen. Haasteena on se, että myös valheen paljastuminen aiheuttaa häpeää, joten salailun ja valehtelun kierre on jatkuva ja hyvin kuormittava (Ojanen 2017, 35–36.)

Häpeään kokemukset ja halu hallita häpeää voivat myös johtaa liialliseen päihteiden käyttöön. Päihteiden käyttö helpottaa monella ihmisellä arvottomuuden, riittämättömyyden ja epätasa-arvoisuuden tunteita, jolloin ongelmakäytön riski on suuri. Päihderiippuvuus on tosin myös itsessään häpeää aiheuttava asia, jolloin ihminen ajautuu helposti ongelmalliseen kierteeseen yrittäessään hallita häpeäänsä päihteiden avulla. (Malinen 2011, 60.)

Päihteidenkäyttöä voidaan perustella vaikeilla olosuhteilla tai muiden ihmisten sanoilla ja teoilla, jolloin ei tarvitse ottaa vastuuta omasta riippuvuudesta eikä tunnustaa häpeäänsä. Päihderiippuvainen on voinut itse kasvaa päihdeperheessä ja oppinut jo pienenä lapsena, että kodin ulkopuolisille henkilöille ei kerrota siitä, mitä kodin seinien sisällä tapahtuu. Häpeä oman perheen tilanteesta kääntyy helposti häpeäksi omaa itseä kohtaan. (Alarto 2018, 7.)

3.4 Huomion herättäminen ja oman ulkonäön korostaminen

Toisten ihmisten huomion herättämisen tarve voi näkyä esimerkiksi sellaisessa ihmisessä, joka haluaa jatkuvasti naurattaa muita. Niin sanotun pellen roolin ottava henkilö on yleensä itsetunnon hyvin heikko ja muiden huomion keskipisteenä oleminen tuottaa siksi suurta tyydytystä. Myönteinen huomio kestää kuitenkin aina vain hetken, joten uutta hauskuutusta on keksittävä aina uudestaan ja uudestaan. (Viljamaa 2018, 78.)

Pellen rooli voi joskus olla seurausta lapsuudenkodin haastavista olosuhteista, esimerkiksi perheensisäisestä päihteidenkäytöstä, väkivallasta tai muista lasta ahdistavista toimintamalleista. Hauskuuttajan rooli voi tarjota helpotusta sekä

itselle että myös muille kärsiville perheenjäsenille. Rooli jää kuitenkin helposti päälle ja voi jatkua aikuisuudessakin, vaikka elämä olisi täysin erilaista ja turvallista. Pellen rooli toimii tällöin oman ahdistuneisuuden ja häpeän hallintamenetelmänä. (Malinen 2018, 140.)

Huomion herättäminen omaa ulkonäköä korostamalla on tapa suojautua häpeäntunnetta vastaan. Oman ulkonäön korostamisen tarve liittyy monesti alhaiseen omanarvontuntoon ja ulkonäön korostamisen tavoitteena on saada suuresti kaivattua hyväksyntää muilta ihmisiltä. Kun omalla ulkonäöllä haetaan huomiota tuomalla esiin vain niitä puolia itsessä, jotka koetaan muiden hyväksymiksi, häpeäntunne vaimenee hetkeksi. Valitettavasti se toteutuu kerta toisensa jälkeen oman, aidon itsen kustannuksella. (Malinen 2018, 129–130.)

3.5 Muiden odotusten täyttäminen perfektionismin kautta

Yksi häpeältä puolustautumisen muoto on perfektionismi. Ihminen, joka pyrkii suoriutumaan kaikesta virheettömästi ja mahdollisimman täydellisesti, haluaa pohjimmiltaan välttää arvostelluksi tulemisen häpeän. Viime kädessä kyseessä on hyväksynnän saamisen tarve, joka juontaa usein juurensa lapsuudesta. Kun lasta ja nuorta kehuaan suoritusten takia, hänelle alkaa helposti rakentua uskomus siitä, että ihminen on sitä mitä hän aikaansaa ja miten hyvin hän suoriutuu tehtävistään ja elämästään. Tämä voi liittyä esimerkiksi kokeen numeroihin, urheiluun, ihmisten väliseen käytökseen tai perheen sääntöihin. (Brown 2015, 133.)

Rakentavalla tavalla päämääriinsä tähtäävän henkilön tavoitteellisuus liittyy häneen itseensä ja omaan haluunsa kehittyä, muiden mielipiteistä riippumatta. Perfektionistilla vaaka kallistuu kuitenkin pohjimmiltaan siihen, mitä muut ihmiset hänen tekemisistään ajattelevat. Tämä erottaa perfektionismin loistavaan lopputulokseen pyrkimisestä. (Brown 2015, 133.)

Perfektionismi kaventaa monesti ihmisen elämää ja sitoo hänet tapoihin, joita hän ei pohjimmiltaan haluaisi ja jaksaisi toteuttaa. Ilo onnistumisistakin on usein lyhytaikaista, sillä muiden odotusten täyttämisen tarve on loputon. Täy-

dellisyyden tavoittelun lopettaminen aiheuttaisi kokonaisvaltaisen tarkoituksettomuuden ja arvottomuuden tunteen eikä häpeän tunnetta olisi enää mahdollista hallita. (Malinen 2011, 58–59.)

3.6 Vetäytyminen ja hyökkääminen

Häpeän takia vetäytyvä henkilö sulkeutuu omaan itseensä, omaan häpeävankilaansa. Positiiviset tunteet jäävät kokonaan pois ja etäisyys aiheuttaa yhteyden puuttumisen muihin ihmisiin. Vetäytyvä kokee tulleen muiden ihmisten hylkäämäksi, mutta oman itsen hylkääminen tulee niin sanotusti kaupan päälle. (Malinen 2011, 142–143.)

Vetäytyminen voi myös näyttäytyä muiden ihmisten ja tilanteiden välttelemisenä eli esimerkiksi yhtäkkisenä vaikenemisena tai jättäytymisenä jonkin tietyn ryhmän ulkopuolelle. Mikäli vetäytyvä henkilö on kokenut jonkin ryhmän aiheuttaneen hänelle häpeää, hän voi jättää ryhmän koettuaan siellä itsensä nolatuksi tai väärinymmärretyksi. (Yletyinen 2015, 290–291.)

Omaa haavoittuvuuttaan suojaava ja itseään häpeävä ihminen hyökkää helposti sellaista henkilöä kohti, joka tekee jotain uskaliasta. Tämä on uhka häpeävälle, koska kyse on yleensä asioista, joita häpeävä ei koskaan itse uskaltaisi tehdä. Sanallisen hyökkäyksen tarkoitus on tuottaa toiselle häpeää ja hyökkääjä käyttää usein henkilökohtaisuuksiin meneviä lauseita, nolaavaa kieltä ja väittämiä, joiden motiivina on vähätellä kohdetta ja tämän aikaansaannoksia. (Brown 2015, 170–171.)

3.7 Syyllistyminen ja syyllistäminen

Ihminen voi kokea itsensä hyvin huonoksi, jolloin hän ei koe kelpaavansa itselleen eikä muille sellaisena kuin on. Tällöin häpeä ja hatara itsetunto voi johtaa jopa itsevihaan. Itseään häpeävä ja vihaava henkilö kantaa usein lapsuudesta asti kertynyttä mitätöidyksi, syyllistetyksi ja alistetuksi tulemisen taakkaa ja kokee ansainneensa sekä kaiken kokemansa, että häpeänsä. (Malinen 2011, 144.)

Viha olisi loogista kohdistaa niitä ihmisiä kohtaan, jotka ovat aiheuttaneet häpeän, mutta viha on voinut olla kielletty tunne lapsuudessa, jolloin sitä ei kykene tiedostamaan edes aikuisena. Tämä ristiriita voi erityisesti kiltiksi kasvatettujen henkilöiden kohdalla johtaa suunnattomiin syyllisyyden tunteisiin. (Malinen 2011, 145.)

Huonouden ja kelpaamattomuuden tunne voi myös johtaa vihaan, joka kohdistuu itsen sijaan muihin ihmisiin. Näin toimiva henkilö kokee useimmiten syvää, tiedostamatonta häpeää ja yrittää kaikin keinoin torjua häpeän tunteensa ennen kuin ne pyrkivät esiin piilostaan. Kaikki haasteet, erehdykset ja epäonnistumiset ovat hänen mielestään muiden ihmisten syytä. Nämä syytökset ja vihanpurkaukset voivat kohdistua niihin henkilöihin, joiden sanat tai teot ovat alun perin aiheuttaneet häpeäntunteen tai ne voivat kohdistua täysin ulkopuolisiin ihmisiin. Kohteella ei ole merkitystä, kunhan muita syyllistävä henkilö ei itse joudu ottamaan vastuuta ja kohtaamaan omaa häpeän tunnettaan. (Malinen 2011, 145.)

4 HUOSTAANOTTO JA SEN HERÄTTÄMÄT TUNTEET

Huostaanotto tarkoittaa kodin ulkopuolisen sijaishuollon järjestämistä lapselle. Huostaanottoon on ryhdyttävä, jos lapsen kasvuolosuhteet tai puutteellinen huolenpito muodostavat vakavan vaaran lapsen kehitykselle tai terveydelle. Lapsen itse itseensä kohdistama terveyttä ja kehitystä vakavasti vaarantava käytös, esimerkiksi päihteiden käyttö tai vähäistä vakavammaksi katsotut rikolliset teot, on myös huostaanoton peruste. Ennen huostaanottoa ja sijaishuollon järjestämistä lapselle on ensisijaisesti kokeiltava avohuollollisia tukitoimia. Niitä ovat esimerkiksi perhetyö tai vertaisryhmä- ja tukihenkilötoiminta. Mikäli avohuollon tukitoimet osoittautuvat lapsen etuun nähden sopimattomiksi, mahdollisiksi tai riittämättömiksi ja lapsen edun on todettu toteutuvan parhaiten sijaishuollollisin toimin, on huostaanotto ja sijaishuollon järjestäminen mahdollista. (Lastensuojelun käsikirja 2019.)

4.1 Huostaanoton valmistelu

Huostaanotto on asianomaisille haastava prosessi ja siksi se pyritään valmistelemaan mahdollisimman hyvässä yhteistyössä huostaanotettavan lapsen perheen kanssa. Perheiden tulee saada neuvontaa huostaanottoon liittyen ja

heidän mielipidettään on kuunneltava. Huostaanotto tulee myös perustella kirjallisesti. Perusteluissa on tuotava esiin, millä tavoin huostaanotettavan lapsen turvallisuus on vaarantunut, mitä toimenpiteitä lapsen tilanteen kohentamiseksi on tehty, miksi kyseiset toimenpiteet eivät ole olleet riittäviä ja millä tavoin huostaanotto koetaan lapsen kohdalla parhaimpana toimenpiteenä avun saamisen turvaamiseksi. Huostaanottoasia menee tuomioistuimen päätettäväksi tilanteessa, jossa lapsen huoltaja tai 12 vuotta täyttänyt lapsi kokee huostaanoton vääryytenä ja vastustaa sitä. (Lastensuojelu.info. s.a.)

Huostaanotto on toimenpiteenä tarkoitettu väliaikaiseksi ja viimesijaiseksi ratkaisuksi, jonka aikana ammattilaisten tehtävä on perhetilanne huomioon ottaen tukea mahdollisuutta perheen yhteen liittämiseen. Huostaanotto itsessään ei ole ratkaisu huostaanoton aiheuttaneisiin olosuhteisiin, vaan tärkeää on se, mitä tukitoimia lapsen sijoitusprosessin aikana tehdään niin lapsen kuin tämän vanhempien osalta. (Pitkänen 2011, 21–22.)

Lasten sijoitusten määrä kodin ulkopuolelle on kasvanut koko ajan 2000-luvulla (Heino ym. 2016, 21). Joka sadas alaikäinen oli huostaanotettuna Suomessa vuonna 2018 (Yle 2019). Huostaanottoja tapahtuu kaikenlaisissa perheissä ja vaikka sekä yhteiskunnalliset että päihteisiin liittyvät haasteet ovat yleisiä huostaanottoon liittyviä tekijöitä, tiettyjä ongelmia ei pidä automaattisesti liittää huostaanottoihin tai lastensuojelun asiakkaisiin (Yle 2018).

4.2 Huostaanotetun lapsen vanhempien tuen tarve

Lapsen huostaanotto on usein vanhemmille suuri kriisi ja vanhempi voi omasta tilanteestaan ja lapsen huostaanottoon liittyvistä syistä riippuen kokea hyvin moninaisia tunteita. Lastensuojelun velvollisuus on tukea vanhemman ja lapsen välistä suhdetta huostaanotto-prosessin aikana. On tärkeää, että vanhemmalle tehdään näkyväksi lapsen omat kokemukset. Se tukee ja vahvistaa suhdetta vanhemman ja lapsen välillä luomalla yhteyden perheenjäsenten välille ja rakentamalla pohjaa lapsen kotiutumiselle. Samalla on huolehdittava siitä, että vanhempi saa itselleen tukea ja tarvitsemiaan palveluita. Lisäksi on tärkeää huomioida, että vanhempi tulee kohdatuksi ja kuulluksi moninaisine tunteineen ja kokemuksineen. (Pitkänen 2011, 27–28, 67, 72.)

Huostaanotetun lapsen vanhemmat kokevat monesti, että ammattilaisten heille tarjoama tuki hajanaista ja sattumanvaraista. Riittävän tuen tarjoamisen edellytys on moniammatillinen tuki ja sen toimivuus, koska vanhemmalla voi olla useita, eri sektorien tuottamia palvelutarpeita. Osalla huostaanotettujen lasten vanhemmista voi olla elämässään haasteita esimerkiksi päihteiden käytön tai mielenterveyden ongelmien johdosta ja he tarvitsevat kuntoutusta. Jotta kuntoutuminen olisi mahdollista, on vanhemman ja palveluja tarjoavan tahon välisen suhteen oltava vanhemman näkökulmasta katsottuna hedelmällinen. Viranomaispuolella haasteena on toimia tavalla, joka edesauttaa vanhemman uskoa oman kuntoutumisensa etenemiseen. (Pitkänen 2011, 7, 28.)

Kuntoutumisen edistymisen suhteen merkitystä on sillä, miten vanhempi käsittelee omaa toimintaansa ja ottaa vastuuta omasta vanhemmuudestaan. Jos oman toiminnan on koettu aiheuttavan syyllisyyttä ja häpeää, on tärkeää tunnistaa ja tunnustaa kyseiset tunteet ja käsitellä ne. Huostaanotto voi myös nostaa esille ja vahvistaa jo aiemmin elämässä koettuja häpeän, syyllisyyden ja epäonnistumisen tunteita. Omia tunteiden tarkasteleminen on tärkeää, koska sillä tavoin kerrytetään myös taitoja, jotka ovat yleisesti ottaen tarpeen yhteiskunnassa toimimisen kannalta. (Pitkänen 2011, 27, 74.)

Omilta läheisiltä ei ole aina mahdollista saada ymmärrystä ja tukea omaan tilanteeseen ja siihen liittyviin tunteisiin. Omaan elämäntilanteeseen ja lapsen huostaanottoon liittyvät häpeän tunteet voivat myös estää vanhempaa tukeutumasta läheisiin. Huostaanotetun lapsen vanhempi voi myös kokea itsensä ulkopuoliseksi koko yhteiskunnassa, jolloin esimerkiksi vertaistuki voi muodostua jopa elintärkeäksi. (Pitkänen 2011, 83, 111.) Verkossa, esimerkiksi sosiaalisessa mediassa, on erilaisia vertaistukiryhmiä, jossa ne ovat kaikkien tarvitsijoiden ulottuvilla ympäri vuorokauden. Sosiaalinen media eli some tarkoittaa verkossa tapahtuvaa ihmisten välistä vuorovaikutusta, jossa tuotetaan ja jaetaan erilaisia sisältöjä, kuten muun muassa tekstejä ja kuvia. Sosiaalisen mediassa on erilaisia yhteisöpalveluja, joissa on sekä kaikille näkyvissä olevia eli avoimia, että jäsenyyden hyväksymisen ryhmän ylläpitäjiltä vaativia eli suljettuja ryhmiä, jotka toimivat keskustelualustoina erilaisten aiheiden ympärillä. Yhtenä esimerkkinä tällaisesta yhteisöpalvelusta on Facebook. Ryhmän jäse-

net saavat tiedon muiden jäsenten julkaisuista ja kommentteista, jolloin keskusteluja on helppo seurata ja niihin voi halutessaan reagoida nopeasti. (Kananen 2013, 13, 132.)

5 VERKKOYMPÄRISTÖN HYÖDYNTÄMINEN

Suomessa on lähivuosina pohdittu sitä, millä tavoin sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujen saatavuutta olisi mahdollista lisätä. Vuosien 2015-2019 hallituskauden aikana tavoitteeksi nousi esimerkiksi sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujen digitalisoiminen. Tavoitteena oli ongelmien ennaltaehkäisyn ja asiakaslähtöisyyden lisäksi saada palveluja tasa-arvoisemmin kaikkien kansalaisten ulottuville, asuinseudusta ja palveluja tarjoavasta tahosta riippumatta. Tähän liittyen pidettiin lisäksi tärkeänä huolehtia tiedonsiirron luotettavuudesta myös syrjäseuduilla. Asiakkaille suunnatussa verkkopohjaisessa palvelussa palveluntarjoajan on tärkeää huolehtia siitä, että hän noudattaa tietosuojan ja -turvaan liittyviä määräyksiä. Näitä ovat esimerkiksi yhteyksien salaaminen ja turvallinen tapa säilyttää luottamuksellisia tietoja. (VALTO, 4,10, 25.)

5.1 Verkkokurssin mahdollisuudet psykoterapiassa

Verkkokurssi on kurssimuotoinen oppimiskokonaisuus, joka voidaan toteuttaa virtuaalisessa oppimisympäristössä eli oppimiseen soveltuvalla alustalla verkossa. Oppimisalustan käytön hyöty liittyy esimerkiksi verkkokurssien tekemisen ja käytön helppouteen sekä opettajan ja opiskelijan välisen vuorovaikutuksen sujuvuuteen. Verkkokurssi rakentuu opittavasta aineistosta ja erilaisista tehtävistä. Sen sisältö on suunniteltu verkko-opiskeluun soveltuvaksi, sillä on tietty tavoite ja laajuus ja se arvioidaan ennalta määritellyn menetelmän mukaisesti. Verkkokurssi voi siis toimia samoin kuin kouluissa toteutettava lähiopetus eli opetus, joka tapahtuu opettajan ja oppilaan ollessa fyysisesti samassa tilassa. Vuorovaikutus voidaan verkkokurssilla toteuttaa muun muassa sähköpostitse, kirjallisen pikaviestinnän avulla eli chat-keskusteluna tai kasvokkain esimerkiksi verkkokeskusteluihin suunniteltujen kuvapuhelupalveluiden, kuten Skypen, kautta. (Mäkitalo & Wallinheimo 2012, 12–13.)

Psykoterapiaa voidaan perinteisen kasvokkain tapahtuvan vuorovaikutuksen lisäksi tarjota esimerkiksi etäpalveluna omien laitteiden, kuten tietokoneen, tabletin tai älypuhelimien, kautta eli niin sanottuna nettiterapiana verkon kautta.

Tällöin käytetään erilaisia verkkokäyttöön soveltuvia ohjelmia tai oppimisalustoja. Etäpalvelua voidaan käyttää reaaliaikaisesti usealla tavalla, kuten esimerkiksi niin, että asiakas ja terapeutti kommunikoivat joko chat-keskusteluna tai kuvapuhelusovelluksen kautta. Sitä voidaan myös käyttää niin, että asiakas ja terapeutti ovat samanaikaisesti terapiaan käytettävässä sovelluksessa ja kummatkin näkevät saman näkymän omilta laitteiltaan. Tällöin terapeutti seuraa asiakasta samalla, kun tämä tekee tehtäviä sovelluksen kautta. Reaaliaikaisesti toteutettavan nettiterapian hyöty on muun muassa siinä, että asiakas on jatkuvassa vuorovaikutuksessa terapeutin kanssa sovellusta käyttäessään ja saa ohjausta ja palautetta ilman viivettä. (Stenberg 2016, 11–12.)

Ajasta riippumattomasti käytettävä etämenetelmä on vuorostaan asiakkaan omatoimisesti suorittamaa toimintaa, esimerkiksi sähköpostitse saatujen tai oppimisalustalla olevien harjoitteiden tekemistä, missä ja mihin aikaan tahansa. Tämä on yleistä nettiterapian kohdalla. Ajasta riippumattoman verkkopalvelun etu on siinä, ettei asiakkaan tarvitse sitoa palvelun käyttöä tiettyyn aikaan tai päivään. Ajasta riippumaton menetelmä ei kuitenkaan poissulje ohjauksen ja palautteen saamista, joka voidaan toteuttaa ennalta sovitusti. Sekä reaaliaikaista että ajasta riippumatonta menetelmää voidaan myös käyttää yhdessä, jolloin ne voivat hyvin tukea toisiaan erityisesti silloin, jos asiakkaalla on vaihtelevia tarpeita. (Stenberg 2016, 13–15.)

5.2 Psykoterapian merkitys häpeän käsittelyssä

Psykoterapiaa voidaan käyttää apuna paitsi mielenterveyden häiriöiden hoidossa, myös useiden muunlaisten psyykkisten haittojen sekä psykososiaalisten haasteiden käsittelyssä. Psykososiaalisia haasteita ovat muun muassa vaikeudet sosiaalisessa kanssakäymisessä ja ihmissuhteiden ylläpidossa. Psykoterapia ja lääkkeellinen hoito on todettu suurin piirtein yhtä tehokkaiksi mielenterveyden häiriöiden hoitomuodoiksi lyhyellä aikavälillä. Jotta mielenterveydellisen oireiston hoito olisi mahdollisimman onnistunutta, on nopea hoitosuhteen luominen heti ongelmien alkuvaiheessa ensiarvoisen tärkeää. Etenä on usein se, ettei apua tarvitseva henkilö hakeudu hoitoon tai se, ettei sopivaa hoitoa ole saatavissa niin pikaisesti kuin tarvitaan. Etenkin psykoterapian kohdalla hoidon piiriin pääseminen on haastavaa, koska palveluntarjoajia

on lähivuosina suuresti lisääntyneeseen palveluntarpeeseen nähden liian vähän. (Stenberg 2016, 63–64.)

Tutkimusten mukaan häpeällä on suuri vaikutus erilaisten mielenterveyden ongelmien, kuten esimerkiksi erilaisten riippuvuuksien, syömishäiriöiden, ahdistuneisuuden ja masennuksen aiheuttajana. Myös muun muassa uupumisen aiheuttajiksi liitettävät toimintamallit, kuten riittämättömyyden tunteet, kontrollintarve ja täydellisyshakuisuus liittyvät vahvasti häpeän tunteisiin. Häpeän tunnistaminen jää edelleen puuttumaan useissa hoitotilanteissa, koska häpeän suhdetta mielenterveyden ongelmiin ei edelleenkään tiedosteta tarpeeksi hyvin. Ongelmien taustalla usein olevasta häpeästä sen oikealla nimellä puhuminen on ratkaiseva tapa häpeän hedelmälliseen käsittelyyn. Häpeän, siihen liittyvien hallintamenetelmien ja muun häpeään liittyvän käyttäytymisen läpikäyminen mahdollisimman avoimesti helpottaa mielenterveyteen liittyvien haasteiden käsittelyä ja helpottumista. Tämä auttaa vuorostaan vahvistamaan itsetuntoa ja samalla mielenterveyttä. (Malinen 2011, 168–170, 172.) Verkon kautta käytettävät psykoterapeuttiset, tavoitteelliset menetelmät ovat tutkimusten mukaan hyviä lisäpalveluja mielenterveyden vahvistamiseksi ja esimerkiksi Isossa-Britanniassa ne ovat tärkeä osa julkisten mielenterveyspalveluiden tarjontaa. (Stenberg 2016, 78).

6 AIEMMAT TUTKIMUKSET

Ben Malinen on tehnyt Helsingin yliopistossa väitöskirjan, jossa tutkitaan, miten suomalaisten häpeä on syntynyt ja missä muodoissa se ilmenee. Häpeän syntymiseen vaikuttavat lapsuusajan ympäristö ja olosuhteet, mutta ulkoisten olosuhteiden lisäksi myös ihmisen oma persoonallisuus ja luonne. Toistuva torjuttu tai hylätyksi tuleminen ja lapsuudenaikainen kaltoinkohtelu ovat erityisen voimakkaita häpeälle altistavia kokemuksia, jotka voivat vaikuttaa ihmisen elämään hyvinkin rajoittavasti. Ihmiset kokevat häpeän eri tavoin ja se voi, henkilöstä riippuen, näyttäytyä monenlaisin tavoin. (Malinen 2010, 194–196.)

Antti Paukkunen on kirjoittanut Tampereen yliopistossa tutkielman häpeästä ja sen terapeuttisesta hoitamisesta sosiaalityön saralla. Tutkielman tarkoitus oli selvittää, miten häpeä teoriassa määritellään, millä tavoin asiakkaan häpeän

tunne voidaan teoreettisesti tunnistaa ja kuinka sitä voidaan eri teorioiden perusteella käsitellä terapiassa asiakkaan parhaaksi. Tutkielmassa perehdytään teoriapohjalta muun muassa siihen, miten sisäsyntyisen häpeän aiheuttamia tunteita peitellään ja miten nämä tunteet voivat näyttäytyä esimerkiksi erilaisen kiertoilmaisujen, asentojen, eleiden ja ilmeiden, negatiivisen tunneilmaisun ja suojautumisen kautta. Tunteiden peittely on osa niitä suojarakenteita, joita häpeää tunteva henkilö muodostaa oman minänsä ympärille. Ihmisillä, jotka ovat lapsina altistuneet sisäsyntyiselle häpeälle, on todettu olevan enemmän häiriö- ja riskikäyttäytymistä kuin muulla väestöllä. Esimerkkejä tällaisesta käyttäytymisestä ovat erilaiset riippuvuudet, kuten päihdeongelmat ja seksiin liittyvä riippuvuus. (Paukkunen 2013, 1, 22, 28–29.)

Huostaanotettujen lasten vanhempien kokemuksista on tehty useita tutkimuksia, mutta häpeä näyttäytyy niissä lähinnä satunnaisina mainintoina. Koivuluoma ym. (2009, 73–77) on tehnyt opinnäytetyön huostaanotettujen lasten vanhempien tuen kokemuksista ja tuen tarpeista huostaanotto-prosessin aikana ja tutkimuksessa tuli esille, että huostaanotto-prosessin keskellä oleville vanhemmille tulisi sosiaalitoimen puolelta osata suunnata nykyistä parempaa ja monipuolisempaa tukea.

Isien kokemuksia lasten huostaanotosta ovat opinnäytetöissään tutkineet Kalliokoski ja Nissinen (2010) sekä Käkönen ja Lyytikäinen (2012). Isillä oli tutkimusten mukaan halu keskustella huostaanotosta, omista tunteistaan ja kokemuksistaan ja onnistuneimmat tukimuodot olivat isien mukaan niitä, joissa oli mahdollista käydä asioita läpi sellaisen ihmisen kanssa, joka ymmärtää isän tilannetta (Käkönen & Lyytikäinen 2012, 53; Kalliokoski & Nissinen 2010, 71). Häpeää ei sanana mainittu isien kokemuksia tutkittaessa kuin Kalliokosken ja Nissisen (2010, 67) haastatteleman isän yhdessä vihaan liittyvässä lauseessa, kun häneltä tiedusteltiin huostaanoton aiheuttamista tunteista. Häpeätutkimusten mukaan häpeä kuitenkin ilmenee monin tavoin ja esimerkiksi tunne nöyryyttävyydestä on osa häpeäkokemusta (Malinen 2011, 67, 97–100). Näin ollen on mahdollista, että esimerkiksi Käkösen ja Lyytikäisen (2012, 57) tutkimuksessa mainittu isien nöyryyttäväksi kokema lapsen tapaminen sijaisperheessä voisi pohjimmiltaan liittyä häpeän tunteeseen.

Äitien kokemuksia lasten huostaanotosta on tutkittu esimerkiksi Hiltusen (2015) väitöskirjassa, jossa kuvataan naisten kokemuksia äitiydestä, lasten huostaanotosta ja omasta voimaantumisesta. Väitöskirjan tutkimuksen mukaan äideillä esiintyi huostaanoton seurauksena huonommuuden, epäonnistumisen, syyllisyyden ja häpeän tunteita. Nämä tunteet heikensivät äitien itse-tuntoa ja vaikeuttivat heidän arjessa toimimistaan. Lisäksi häpeä ja syyllisyys saivat äitejä välttämään sellaisia paikkoja, joissa oli todennäköistä kohdata tuttavita ja mahdollisesti joutua paljastamaan, että lapset oli otettu huostaan. (Hiltunen 2015, 57, 101, 115, 150, 175.) Kurkisen (2012, 16, 29) opinnäytetyössä sanotaan lapsen huostaanoton olevan suuri häpeän aihe vanhemmille ja tutkimuksen mukaan haastatelluilla äideillä oli häpeän ja syyllisyyden tunteiden takia vaikeuksia puhua huostaanotosta ulkopuolisille.

7 TUTKIMUSASETELMA

Tässä luvussa kerron tutkimuksen tarkoituksesta ja tavoitteesta, käyn läpi tutkimusongelman ja tutkimuskysymykset, opinnäytetyön prosessin ja kyselyn suunnitteluvaiheen. Kerron myös aineiston keräämisestä ja sen analyysimenetelmistä sekä työn luotettavuudesta ja eettisyydestä.

7.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tarkoitus on tutkia, ilmeneekö häpeä huostaanotettujen lasten vanhempien elämässä ja millainen asenne vanhemmilla on häpeää käsittelevää verkkokurssia kohtaan. Tutkimuksessa kartoitetaan tutkimukseen osallistuvien taustaa, heidän mahdollisia kokemuksiaan häpeästä, mahdollisia häpeän hallintamenetelmiä ja sitä, millä tavoin he asennoituvat häpeään liittyvään verkkokurssiin.

Työn tavoitteena on tuottaa tutkimustietoa, joka hyödyttää tilaajaa ammatillisten työtapojen laajentamisen suunnittelussa. Keskusteltuani tilaajan kanssa työn aiheesta, päädyimme aihevalintana häpeään ja sen ilmenemisen tutkimiseen. Etenkin sisäsyntyistä häpeää tuntevien henkilöiden kohdalla olisi tärkeää, että häpeästä puhuttaisiin mahdollisimman usein ja mahdollisimman monen ihmisen kanssa, sillä mitä enemmän häpeäänsä avaa muille eli tekee häpeänsä näkyväksi, sitä nopeammin sen merkitys vähenee ihmisen elä-

mässä (Malinen 2005, 211). Ihannetilanteessa kaikilla tarvitsijoilla olisi mahdollisuus psykoterapiaan, mutta koska näin ei valitettavasti ole, on tilaajan taroituksena tulevaisuudessa laajentaa toimintaansa myös verkkokursseihin. Verkkokursseja voisi esimerkiksi huostaanotettujen lasten vanhempien kohdalla myydä lastensuojelun kautta vanhemmille tarjottavaksi tukimuodoksi.

7.2 Tutkimusongelma ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tutkimusongelma on, ilmeneekö häpeä huostaanotettujen lasten vanhempien elämässä ja onko huostaanotettujen lasten vanhemmilla kiinnostusta häpeää käsittelevää verkkokurssia kohtaan. Tutkimuskysymyksiä ovat, millaisista asioista huostaanotettujen lasten vanhemmat ovat mahdollisesti tunteneet häpeää, millaisia häpeään liitettäviä hallintamenetelmiä heillä mahdollisesti on ja millä tavoin he asennoituvat häpeää käsittelevää verkkokurssia kohtaan.

7.3 Opinnäytetyön prosessi

Häpeä herätti aiheena kiinnostukseni vuonna 2017, kun luin runsaasti aiheeseen liittyvää kirjallisuutta. Tällöin heräsi myös halu tehdä häpeään liittyvä opinnäytetyö. Otin yhteyttä tilaajaan keväällä 2019 ja kerroin kiinnostuksestani tutkia häpeää ja kirjoittaa siitä opinnäytetyö. Aihe kiinnosti myös tilaajaa ja kuulin samalla hänen halustaan kehittää toimintaansa verkkokurssin muodossa. Tilaajan kanssa käytyjen keskustelujen tuloksena sovimme tekeväni tutkimuksen, jonka perusteella tilaaja saisi tietoa siitä, olisiko häpeän käsitteilyyn liittyvälle verkkokurssille tarvetta ja kiinnostusta. Huostaanotettujen lasten vanhemmat valikoituivat tutkimuksen kohderyhmäksi, koska huostaanotto ja siihen liittyvät tuntemukset näkyvät sekä tilaajan työssä, että opiskelemallani sosiaalialalla. Päätin lähestyä huostaanotettujen lasten vanhempia sosiaalisen median kautta, koska se on helppo ja nopea tapa tavoittaa suuri määrä ihmisiä kerralla. Löysin sosiaalisesta mediasta kaksi suljettua vertaistukiryhmää ja lähetin ryhmien ylläpitäjille viestin, jossa selvitin mahdollisuutta tehdä tutkimus vertaistukiryhmän jäsenten keskuudessa. Ylläpitäjät suhtautuivat asiaan positiivisesti, jonka jälkeen hain heiltä tutkimusluvut (liite 1).

Kun opinnäytetyön aihe oli rajattu ja sopimus tilaajan kanssa oli tehty, aloin al-

kukesästä 2019 perehtyä aiempiin tutkimuksiin. Teorioihin perehtymisen tarkoitus oli saada luotua sopiva mittari häpeän tutkimiseen ja tein sen lukemalla lisää aiheeseen liittyvää kirjallisuutta, perehtymällä aiemmin tehtyihin tutkimuksiin ja poimimalla niistä häpeään liittyviä käsitteitä. Näiden käsitteiden perusteella oli mahdollista luoda mielikuva tutkimuksesta kokonaisuutena ja siitä, millä tavalla on mahdollista rakentaa tarkoituksenmukainen kysely, jonka avulla voi saada vastaukset tutkimuskysymyksiin. (Valli 2010, 104.)

7.3.1 Kyselyn suunnittelu

Laadin kohderyhmälle kyselyn (liite 3), jossa kartoitin vastaajien taustaa, häpeän ilmenemistä heidän elämässään ja heidän suhtautumistaan häpeän käsittelyyn liittyvään verkkokurssiin. Päädyin tekemään kyselyn standardoituna survey-tutkimuksena, jossa kysymykset esitetään samalla tavalla kaikille vastaajille (Tilastokeskus). Laadin kyselyn Webropol-kyselytyökalulla, joka mahdollistaa aineiston helpon käsittelyn, analysoinnin ja raportin luomisen (Heikkilä 2014). Testasin valmiin kyselyn kuudella henkilöllä, joilla oli viikko aikaa vastata kyselyyn. Saamani palautteen mukaan kysely oli sekä teknisesti että sisällöllisesti toimiva. Yhden kysymyksen kohdalla muutin vastausvaihtoehdon sanamuotoa saamani palautteen perusteella.

Tutkimukseni oli kvantitatiivinen eli määrällinen ja enemmistö tutkimuskysymyksistäni oli suljettuja. Kyselyn alussa oli saatesivu (liite 2), josta selvisi, kuinka paljon aikaa tutkimukseen vastaaminen keskimäärin vei, mitä tutkimukseni käsitteli ja miksi se tehtiin, miten aion käsitellä saamaani tutkimustietoa ja miten sitä tullaan hyödyntämään. Kerroin myös, että kyselyyn vastataan anonymisti ja ettei vastauksia voi yhdistää yhteenkään tiettyyn henkilöön.

Kyselyä varten suunnittelin tarkasti, mitä kysymyksiä tutkimuksessani oli oltava ja missä muodossa kunkin kysymyksen esitin, jotta ne vastaisivat tutkimukseni tavoitteita. Kyselyä suunnitellessani pyrin myös pitämään mielessäni tavan, jolla tuloin analysoimaan vastaukset. Ensimmäiset kolme kysymystä olivat kohderyhmään liittyviä taustakysymyksiä, jotka mahdollistivat vertailun eri vastaajien välillä. Neljäs kysymys liittyi yleisesti häpeän kokemuksiin. Viides kysymys kartoitti sitä, oliko vastaajien häpeä mahdollisesti sisäsyntyistä eli

sellaista, joka liittyy heidän omaan persoonaansa. Kysymysten kuusi, seitsemän ja kahdeksan avulla pyrin selvittämään, millaisia häpeän hallintamenetelmiä vastaajilla oli. Kysymykset yhdeksän ja kymmenen liittyivät vastaajien suhtautumiseen häpeän käsittelyyn liittyvää verkkokurssia kohtaan. Viimeisenä kysymyksenä vastaajilla oli mahdollisuus vapaasti kertoa omia ajatuksiinsa, ja sen jälkeen he näkivät yhteenvedon vastauksistaan. Lopussa vastaajat ohjautuivat kiitossivulle, jossa kerrottiin, että heillä on halutessaan mahdollisuus perehtyä tutkimuksen tuloksiin tukiryhmän sivustolle tulevan linkin kautta heti opinnäytetyön julkaisun jälkeen.

7.3.2 Aineiston kerääminen ja analyysimenetelmät

Keräsin aineiston verkkokyselynä kahdesta suljetusta vertaistukiryhmästä, sosiaalisen median kautta. Kvantitatiivisen tutkimuksen kohdalla käytetään yleisimmin kyselytutkimusta aineiston keräämisen menetelmänä (Kananen 2011, 12). Tutkimus on toteutettu poikittaistutkimuksena, jossa aineisto kerätään useilta vastaajilta yhtenä ajankohtana. Poikittaistutkimus sopi omaan tutkimukseeni, koska se soveltuu aikuisten henkilöiden häpeän mahdollisen ilmenemisen selvittämiseen ja sen aineistolla tehtävillä analyyseillä on mahdollista kuvata häpeää ilmiönä. (Valli 2010, 128.) Kysymykset koostuivat sekä strukturoiduista eli valmiista vastausvaihtoehtoja sisältäneistä kysymyksistä, että avoimista kysymyksistä. Analyysimenetelminä käytin suoria jakaumia, prosenttilukuja, keskilukuja ja ristitaulukointia, koska ne soveltuvat kvantitatiiviseen tutkimukseeni (Kananen 2011, 30-31, 85–87). Avointen kysymysten kohdalla käytin aineistolähtöistä sisällönanalyysiä.

7.4 Luotettavuus ja eettisyys

Tieteellisen tutkimuksen tulee olla tehty hyvän tieteellisen käytännön tavoin, jotta tutkimus on luotettava ja eettisesti hyväksytty ja jotta tutkimustulokset ovat uskottavia. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, minun tuli tutkijana toimia rehellisesti ja huolellisesti kaikissa tutkimustyön vaiheissa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012.)

Siirrettävyys tai sovellettavuus tarkoittaa sitä, että saatuja tutkimustuloksia voidaan käyttää myös muunlaisissa tapauksissa kuin tässä, johon tutkimukseni liittyy (Kananen 2014a, 132–133). Opinnäytetyöni tutkimustuloksia voidaan

periaatteessa soveltaa muihinkin kohderyhmiin, koska häpeään ja verkkokurs-
sin liittyvät kysymykset olivat yleisiä, eivätkä sellaisenaan liity huostaanottoon.
Ainoastaan kolme ensimmäistä kysymystä tuottivat taustatietoa vastaajista ja
niistä kaksi viimeistä liittyivät huostaanottoon.

Totuudellisuus puolestaan liittyy siihen, vastaavatko tulokset tai päätelmät
kohderyhmän todellista tilaa. Totuudellisuutta selvitetessä voidaan luotetta-
vuusarvioinnin keinona käyttää esimerkiksi palautetta, jota kerätään kohderyh-
mältä. Palautteen myötä on mahdollista selvittää, vastaavatko tutkimustulok-
set kohderyhmän omia näkemyksiä aiheesta. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 134–
139; Kananen 2014b, 120–121.) Tutkimukseni kohdalla palautetta ei ole ke-
rätty.

Uskottavuus tarkoittaa mittarina sitä, että tutkija arvioi omaa asennettaan tutki-
musta ja sen tuloksia kohtaan. On tärkeää suhtautua kriittisesti siihen mitä ja
miksi tekee tiettyjä valintoja. Myös tutkimuslöydösten suhteen on tärkeää py-
syä mahdollisimman neutraalina. (Kananen 2009, 94; Kananen 2014a, 136.)
Koska tutkimukseni aihe oli itselleni tärkeää, minun oli tarpeen kiinnittää eri-
tyistä huomiota neutraaliin asennoitumiseen niin tutkimusta kuin päätelmiäkin
tehdessäni, etteivät mahdolliset ennakko-odotukseni vaikuttaneet valintoihini
ja tulkintoihini.

Tutkimukseni luotettavuuden kannalta yksi tärkeimpiä asioita on myös tutki-
musaineiston dokumentointi. Se tuli tehdä tarkasti ja dokumentit tuli myös säi-
lyttää sen varalta, että niihin tarvitsisi myöhemmin palata esimerkiksi aitouden
tai luotettavien tulosten todistamiseksi. Tutkimuksessa tehdyt ratkaisut tuli
myös perustella luotettavuuden takaamiseksi. Tutkimukseni uskottavuuden
kannalta oli tärkeää, että tutkimusprosessi oli mahdollisimman tarkasti doku-
mentoitu. Myös tutkimuksessa käytetyt käsitteet tuli olla tarkasti määritelty ja
mielellään johdettu teorian pohjalta. Tutkimukseni luotettavuutta lisäsi myös
triangulaatio eli useamman tutkimusmenetelmän yhdistäminen. Tutkimukseni
kyselyssä käytin sekä strukturoituja kysymyksiä, joissa vastausvaihtoehdot oli-
vat valmiiksi tuotettuja, että avoimia kysymyksiä, joiden tarkoitus oli antaa
mahdollisia aiemmin ennakoimattomia vastauksia kysymykseen. (Kananen
2011, 123–125.)

Tutkimustyön eettisyys liittyy paitsi tutkimuksen luotettavuuteen, myös sen laatuun. Tutkijan eettinen sitoutuminen on tärkeää, kun halutaan tehdä hyvä tutkimus. Omassa ihmisiä koskevassa tutkimuksessani minun tuli eettisessä mielessä kiinnittää huomiota siihen, että kunnioitin kohderyhmän itsemääräämisoikeutta ja ihmisarvoa eli esimerkiksi pidin huolen siitä, että tutkittavat henkilöt tiesivät mitä tutkimukseni käsitteli, ymmärsivät tutkimuksessa käyttämäni menetelmät ja tavoitteet, osallistuivat vapaaehtoisesti tutkimukseeni ja tiesivät siihen liittyvät oikeutensa. Lisäksi minun tuli turvata kohderyhmän hyvinvointi ja toimia luottamuksellisesti muun muassa tutkimustietojen käsittelemisen osalta. Eettisesti minulla oli myös vastuu siitä, millä tavoin sovelsin saamiani tutkimustuloksia. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 125–143.)

Suunnittelin kyselyn niin, että se on rakennettu mahdollisimman yksiselitteisillä kysymyksillä. Tällä tavoin pyrin pienentämään kysymyksen väärinymmärryksen riskiä, mikä osaltaan lisäsi tutkimuksen luotettavuutta. Kyselyssä eteneminen tapahtui sivu kerrallaan ja jokaisella sivulla oli vain yksi kysymys. Koin tämän lisäävän keskittymistä kyselyyn vastatessa. Eteenpäin pääsi vain vastamalla kysymykseen, joissa oli joko yksi tai useampi vastausvaihtoehto. Näin varmistin sen, että kaikkiin kysymyksiin vastataan ja kasvatin tutkimuksen luotettavuutta. Vastaaja pystyi silti tarvittaessa palaamaan aiemmin antamiinsa vastausiin ja muokkaamaan niitä. On olemassa riski, että vastaaja voi kyllästyä kyselyn tekemiseen ja jättää sen kesken esimerkiksi siksi, ettei tiedä kuinka monta kysymystä on vielä jäljellä. Minimoin riskin pitämällä kysymysten määrän niin vähäisenä, kuin tutkimuksen tavoitteisiin nähden oli mahdollista ja käyttämällä kyselyn etenemistä kuvaavaa palkkia sivun ylä laidassa. (Valli 2010, 104–105.)

Minulla oli mahdollisuus tavoittaa verkkokyselyllä laaja määrä vastaajia, mutta huomioin sen, että verkkokyselyn vastausprosentti voi jäädä pienehköksi. Siksi pidin mielessä, että joutuisin todennäköisesti muistuttamaan kohderyhmää kyselyyn osallistumisesta. Koska kysely oli auki kaksi viikkoa, päätin lähettää muistutuksen viikkoa ennen kyselyn sulkeutumista. Muistutuksen avulla oli mahdollista saada lisää vastauksia ja lisätä tutkimuksen luotettavuutta. (Valli 2010, 109.)

Tutkimukseni kohteina olleiden, huostaanotettujen lasten vanhempien kahden vertaistukiryhmän jäsenmäärä oli yhteensä 811 henkilöä. Koska kyselyyn vastaajia oli 49, jäi vastausprosentiksi 6. Vastausprosenttien alhaisuus on kyselytutkimusten ongelma (Vehkalahti 2014, 44). Haaste oli alusta asti tiedossa, sillä yhden vertaistukiryhmän ylläpitäjä sanoi ryhmänsä jäsenten voivan suhtautua hyvinkin epäilevästi heihin suuntautuviin kyselyihin. On myös mahdollista, että kaikki ryhmien jäsenet eivät ole aktiivisia sosiaalisen median käyttäjiä ja siksi potentiaalinen kyselyyn osallistujien määrä on alun perin voinut olla pienempi kuin ryhmien yhteenlasketusta jäsenmäärästä voisi päätellä. Vaikka vastausprosentti jäi pieneksi, on vastaajien määrä kuitenkin riittävä täyttämään opinnäytetyölle asetetut kriteerit (Raitanen 2019).

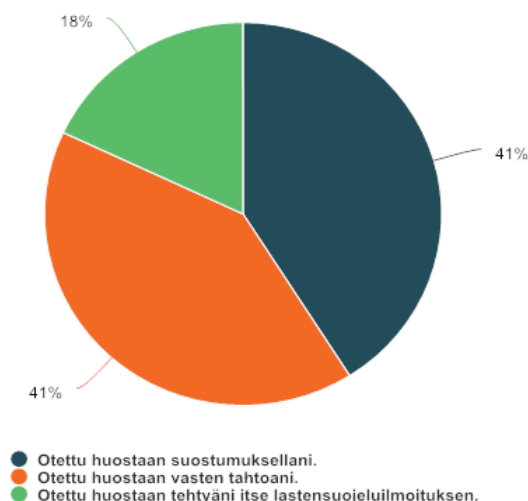
8 TUTKIMUSTULOKSET

Tässä luvussa esittelen tutkimustulokset eli kyselyn kautta saatuja vastauksia ja niistä tekemäni johtopäätökset. Kursiivilla kirjoitetut lainaukset ovat poimintoja avoimiin kysymyksiin saaduista vastauksista. Kyselyyn vastasi 49 huostaanotetun lapsen vanhempaa sosiaalisen median suljetusta vertaistukiryhmästä.

8.1 Kyselyn vastaukset

Kolme ensimmäistä kysymystä kartoittivat vanhemman taustaa. Näistä ensimmäisessä tiedustelin vanhemman sukupuolta. Kaikki 49 (100 %) kyselyyn osallistujaa vastasivat kysymykseen ja heistä kaikki olivat naisia. Yksikään mies tai muun sukupuolinen vanhempi ei vastannut kyselyyn.

Toinen kysymys käsitteli vanhemman taustaa siihen liittyen, miten vanhempi oli suhtautunut lapsen huostaanottoon (kuva 2). Kysyin, oliko lapsi otettu huostaan vanhemman suostumuksella, vastoin vanhemman suostumusta vai oliko lapsi otettu huostaan vanhemman itse tekemän lastensuojeluilmoituksen johdosta.

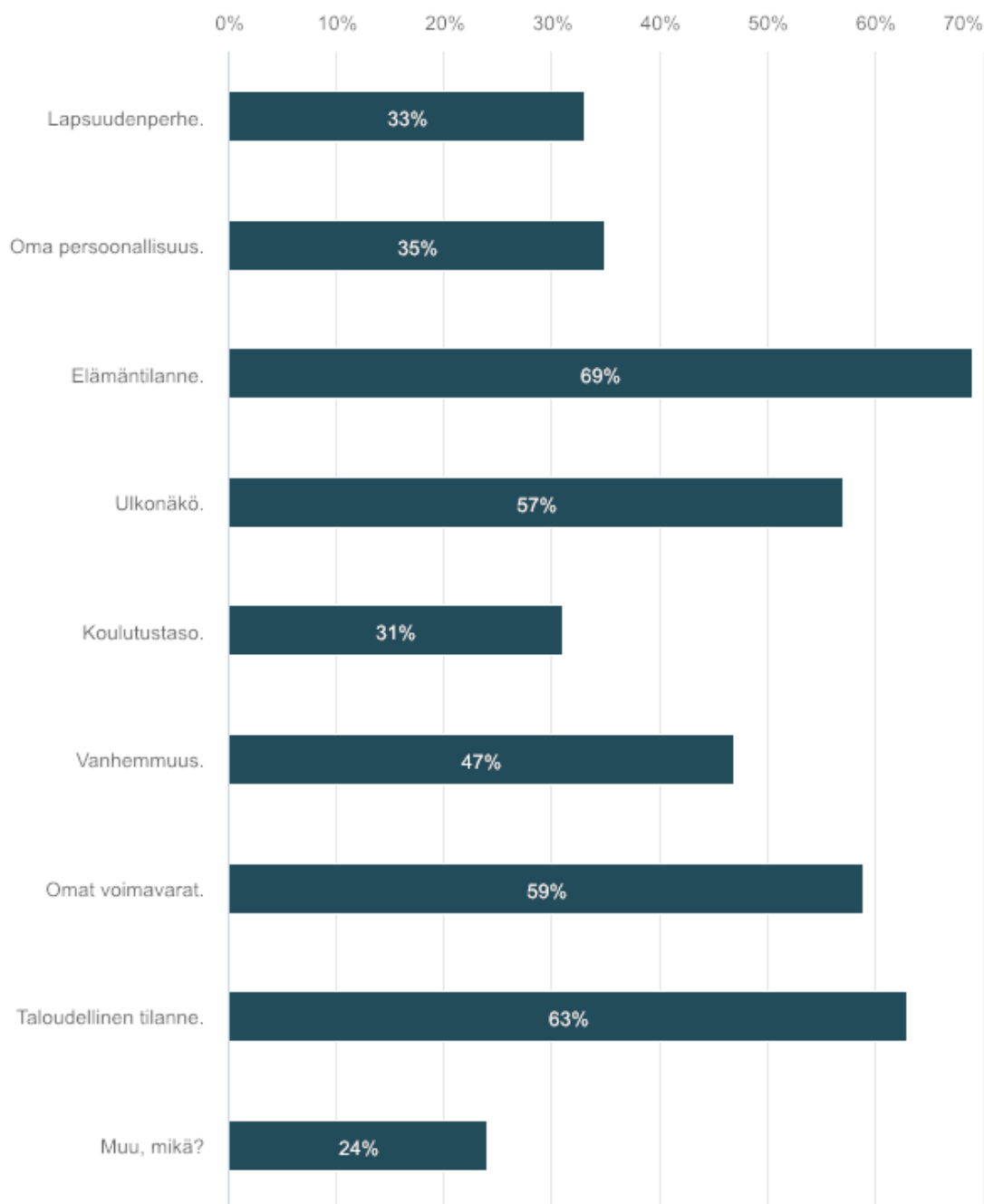


Kuva 2. Vanhemman suhtautuminen lapsen huostaanottoon

Kuva 2 havainnollistaa vanhempien suhtautumisen huostaanottoon. Reilusti yli kolmasosa (41 %) vanhemmista oli ollut suostuvaisia lapsen huostaanottoon ja yhtä moni (41 %) oli vastustanut lapsen huostaanottoa. Alle viidesosa vanhemmista (18 %) oli itse tehnyt lastensuojeluilmoituksen, joka oli johtanut lapsen huostaanottoon.

Kolmannessa kysymyksessä tiedustelin, kuinka usein vanhempi tapasi huostaanotettua lastaan. Tämä oli kyselyn viimeinen vastaajien taustaa selvittävä kysymys. Jokainen (100 %) kyselyyn vastanneista vanhemmista tapasi huostaanotettua lastaan. Vajaa kolme neljäsosaa (67 %) vanhemmista tapasi lasta säännöllisesti. Epäsäännöllisesti lastaan tapasi noin viidesosa (19 %) vanhemmista. Kaikista 49:ä vanhemmista seitsemän (14 %) vastasi huostaanotetun lapsen asuvan taas luonaan.

Viisi seuraavaa kysymystä liittyivät häpeään ja niistä ensimmäisessä eli neljännessä kysymyksessä selvitin, millaisista asioista vanhempi oli elämänsä aikana tuntenut häpeää (kuva 3).



Kuva 3. Häpeän aiheet

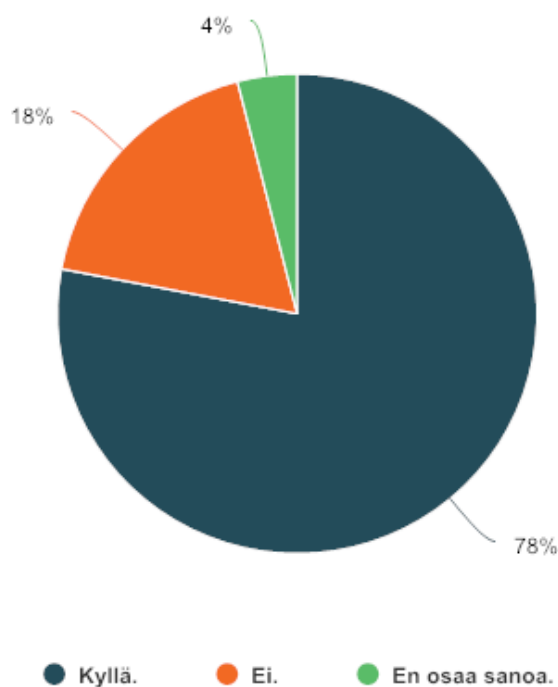
Kuva 3 havainnollistaa, että lähes kolme neljäsosaa (69 %) vanhemmista oli tuntenut häpeää omaan elämäntilanteeseensa liittyen. Toiseksi eniten (63 %) häpeää oli koettu omasta taloudellisesta tilanteesta. Reilusti yli puolet vanhemmista (59 %) oli hävennyt omia voimavarojaan ja omaa ulkonäköään puolestaan oli hävennyt hieman yli puolet (57 %) vanhemmista. Vanhemmuutta oli hävennyt lähes puolet (47 %) vanhemmista.

Kaksitoista (24 %) vanhempaa vastasi avoimeen kysymykseen ja nimesi itse häpeän aiheen oman elämänsä varrelta. Heistä neljä (33 %) oli hävennyt

omaa päihteiden käyttöään ja yksi (8 %) oman vanhempansa päihteiden käyttöä. Lastensuojeluviranomaisten toiminnan seurauksia ja lapsen huostaanottoa oli hävennyt kolme (25 %) vastaajaa. Loput neljä vastaajaa nimesivät häpeän aiheensa seuraavasti: oman häpeän kieltäminen (8 %), seksuaalinen hyväksikäyttö (8 %), koulukiusaaminen (8 %) ja parisuhteessa petetyksi tuleminen (8 %).

Ilmeisesti häpeän aiheita on ollut elämässä niin kovasti, että huomasin pitkään kieltäväni häpeän kokonaan.

Viidennessä kysymyksessä kysyin, onko vanhempi tuntenut häpeää siitä, kuka tai millainen hän on. Kuva 4 havainnollistaa kysymykseen saamiani vastauksia.



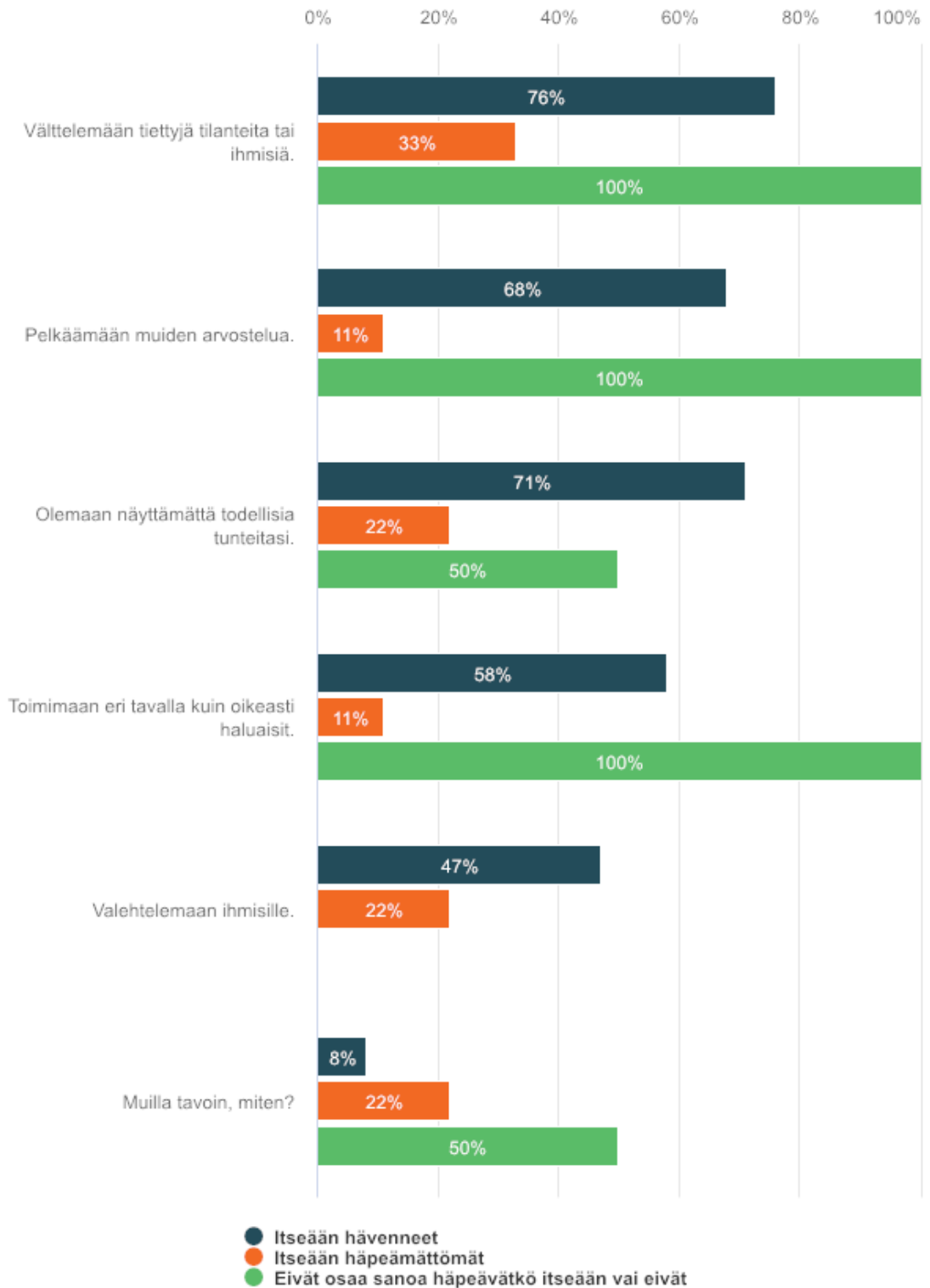
Kuva 4. Omaan itseen liittyvät häpeän tunteet

Kuvasta 4 on nähtävissä, että yli kolme neljäsosaa (78 %) vanhemmista oli tuntenut omaan persoonaansa liittyvää häpeää. Alle viidesosa (18 %) ei ollut tuntenut omaan persoonaansa liittyvää häpeää ja kaksi vanhempaa (2 %) 49:ä ei osannut sanoa, onko tuntenut tällaisia tunteita vai ei.

Kuudennessa kysymyksessä kartoitin sitä, millä tavoin häpeä on saanut vanhemman käyttäytymään. Vajaalla kolmella neljäsosalla (69 %) vanhemmista häpeä oli aiheuttanut välttämiskäyttäytymistä erilaisiin tilanteisiin ja ihmisiin liittyen. Muiden ihmisten arvostelun kohteeksi joutumista oli pelännyt reilusti yli puolet (59 %) vanhemmista ja lähes yhtä moni (61 %) vanhempi oli salannut todellisia tunteitaan. Noin puolet (51 %) vanhemmista oli häpeän takia toiminut toisin kuin olisi oikeasti halunnut ja alle puolet (41 %) vanhemmista oli häpeän takia valehdellut muille ihmisille.

Avoimeen kysymykseen siitä, millä muilla tavoin häpeä on saanut vanhemman käyttäytymään, vastasi kuusi (12 %) vanhempaa 49: ä. Viranomaisten välttelyn (33 %), tunteiden ja mielipiteiden salaamisen (33 %) ja itseluottamuksen menettämisen (17 %) lisäksi avoimista vastauksista nousi esille päihteiden käyttö (17 %).

Vertailin vanhempien valitsemaa väittämiä suhteessa siihen, oliko vanhempi kokenut häpeää omaan persoonaansa liittyen vai ei. Mukana vertailussa olivat myös vanhemmat, jotka eivät osanneet sanoa olivatko tunteneet tällaisia tunteita vai eivät. Kuva 5 havainnollistaa vastaajaryhmien vertailun häpeään liittyvän käyttäytymisen osalta.



Kuva 5. Vastaajaryhmien vertailu häpeään liittyvässä käyttäytymisessä

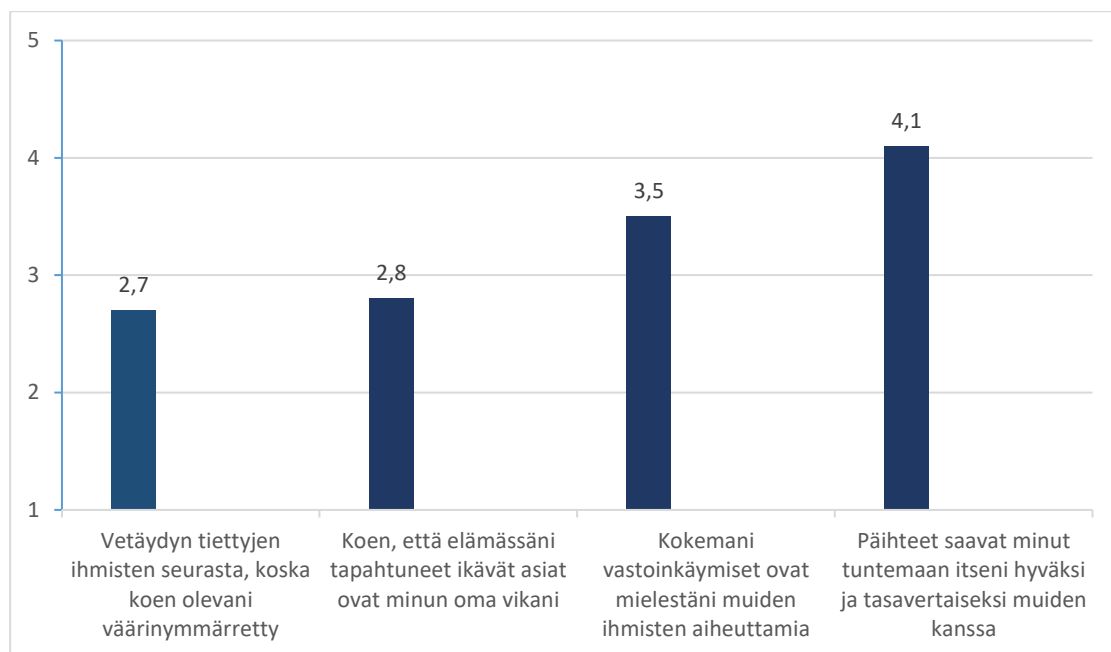
Kuvasta 5 nähdään, että vanhemmilla, jotka olivat hävenneet itseään ja vanhemmilla, jotka eivät osanneet sanoa olivatko hävenneet itseään vai eivät, oli enemmän häpeään liittyvää välttämiskäyttäytymistä kuin vanhemmilla, jotka

eivät olleet hävenneet itseään. Ainoastaan avoimen kysymyksen kohdalla itseään häpeämättömien vastaajien määrä oli suurempi kuin itseään hävenneiden määrä.

Seitsemännessä kysymyksessä vanhempi sai valita kymmenestä väittämästä ne, jotka kuvasivat häntä itseään. Runsas kolme neljäsosaa (81 %) vanhemmista laitto useimmiten muiden tarpeet omien tarpeidensa edelle ja kolme neljäsosaa (75 %) vanhemmista koki tarvetta olla vahva ja pärjäävä. Omia loukkaantumisen tunteitaan salasi reilusti alle puolet (42 %) vanhemmista ja lähes yhtä moni vanhempi (40 %) salasi omia ongelmiaan ja vastoinkäymisiään. Muiden miellyttämisen tarvetta koki reilusti alle puolet (40 %) vanhemmista.

Vajaa kolmannes (31 %) vanhemmista halusi ylittää sekä omat, että muiden ihmisten odotukset ja yhtä moni (31 %) kaipasi huomiota, muttei kokenut saavansa sitä tarpeeksi. Alle viidesosalla (16 %) vanhemmista oli tarve näyttää ulkoisesti mahdollisimman hyvältä ja huomion herättämisen halua keinolla millä hyvänsä koki yksi (2 %) vanhempi.

Kahdeksannessa kysymyksessä esitin vanhemmalle väittämiä, joista hän sai esittää mielipiteensä asteikolla yhdestä viiteen. Ykkönen tarkoitti vanhemman olevan täysin samaa mieltä väittämän kanssa ja kakkonen samaa mieltä olemista. Kolmonen tarkoitti, ettei vanhempi osannut sanoa mitä mieltä on. Nelonen tarkoitti eri mieltä olemista ja viitonen sitä, että vanhempi oli täysin eri mieltä väittämän kanssa. Kuva 6 havainnollistaa vanhempien vastauksia väittämiini liittyen.



Kuva 6. Väittämien perusteella saatujen vastausten keskiarvot

Kuvasta 6 voidaan nähdä, että vanhempien mielestä paikkansapitävin oli vetäytymiseen liittyvä väittämä, jonka mukaan vanhempi vetäytyy tiettyjen ihmisten seurasta, koska kokee olevansa väärinymmärretty. Tämän väittämän keskiarvo oli 2,7. Lähes saman keskiarvon (2,8) sai väittämä siitä, että vanhempi koki elämässään tapahtuneet ikävät asiat omaksi viakseen. Väittämä siitä, että vanhempi koki vastoinkäymisensä muiden ihmisten aiheuttamiksi, sai keskiarvon 3,5. Vähiten paikkansapitäväksi vanhemmat kokivat väittämän siitä, että päihteet saavat vanhemman tuntemaan itsensä hyväksi ja tasavertaiseksi muiden kanssa. Tämän väittämän keskiarvo oli 4,1.

Seuraavat kaksi kysymystä käsittelivät häpeän käsittelyyn liittyvää verkkokurssia. Yhdeksännessä kysymyksessä tiedustelin vanhemman kiinnostusta osallistua häpeän käsittelyyn liittyvälle verkkokurssille. Vajaa puolet (45 %) vanhemmista olivat erittäin kiinnostuneita häpeän käsittelyyn liittyvästä verkkokurssista. Vajaa kolmannes (31 %) vastasi voivansa harkita tällaiselle kurssille osallistumista. Kaikista 49:ä vastaajasta kuusi (12 %) ei halunnut osallistua verkkokurssille.

Kymmenes kysymys kartoitti sitä, mitä hyötyä häpeän käsittelyyn liittyvästä verkkokurssista voisi vanhemman näkemyksen mukaan olla hänelle itselleen. Suurin hyöty verkkokurssin käymisestä olisi vanhempien mielestä työkalujen saaminen oman elämän hallintaan (62 %). Seuraavaksi eniten hyötyä olisi

tunteiden käsittelystä ammattilaisen ohjauksessa (60 %) ja oman itsensä ymmärtämisen oppimisesta (51 %). Tunne siitä, että vanhempi saisi apua ja tukea (45 %) ja se, että vanhemman olisi helpompaa olla tekemisissä tiettyjen ihmisten kanssa (30 %) olivat myös verkkokurssista koettuja hyötyjä. Kuusi vanhempaa (13 %) oli sitä mieltä, ettei häpeän käsittelyyn liittyvästä verkkokurssista olisi mitään hyötyä.

Avoimeen kysymykseen siitä, mitä muuta hyötyä vanhempi koki verkkokurssista voivan olla hänelle itselleen, vastasi neljä (9 %) vanhempaa 49: ä. Vastauksissa mainittiin määrällisten vastausten kanssa samoihin teemoihin liittyvät yleinen tuen tarve ja itseluottamuksen lisääntyminen. Vastauksissa nousivat lisäksi kahdesti esiin määrällisistä kysymysvaihtoehdoista puuttuva päihitteettömyyden tukemiseen liittyvä teema.

Kun edes joku tukee, niin onhan se hyvä.

Yhdestoista eli viimeinen kysymys oli avoin ja antoi vanhemmalle mahdollisuuden kertoa mitä tahansa he halusivat. Kysymykseen vastasi 14 (29 %) vanhempaa 49: ä. Vastauksista kahdeksassa (57 %) annettiin positiivista palautetta tutkimukseen, kyselyyn tai verkkokurssin tarpeeseen liittyen.

Hyvä kysely, osuvia vastausvaihtoehtoja. Idea on loistava, kunhan osallistujat hakeutuvat kurssille täysin omasta halusta ja omaavat riittävät voimavarat ja tahdonvoimaa asioiden käsittelyyn. Olisin kaivannut vastaavanlaista kurssia aikanaan, kun lapseni sijoitettiin, se olisi ehkä auttanut minua löytämään elämästäni hyviä puolia, joihin panostaa, ja olisin hyväksynyt itseni ja tunteeni paremmin.

Jos tätä kaikkea omaa häpeää sais jotenkin ymmärrettyä tai jotain, niin luulen et vois olla helpompi ihan vaan hengittääkin.

Yhdessä (7 %) vastauksessa vanhempi koki kysymykset ennakoasenteelliseksi, mutta mahdollisen tuen hyödyllisenä.

Kysymyksesi olivat ennakoasenteellisia ja naiiveja. Oletuksesi on, että huostassa on mt-ongelmaisten, väkivaltaisten ja päihderiippuvaisten lapsia. Tuki olisi hyödyllinen, ettei olisi niin yksin kokemustensa kanssa.

Yksi (7 %) avoin vastaus liittyi kritiikkiin lastensuojeluviranomaisten toimintaa kohtaan, kaksi (14 %) vastausta sisälsi ehdotuksia opinnäytetyöhön liittyen, yhdessä (7 %) vastauksessa vanhempi mainitsi häpeäntunteensa vaihtelevan ja yhdessä (7 %) vastauksessa vanhempi kertoi häpeää käsiteltävän päihdekuntoutuksessa.

8.2 Johtopäätökset

Halusin tutkimukseni avulla selvittää, millaisista asioista huostaanotettujen lasten vanhemmat ovat mahdollisesti tunteneet häpeää, millaisia häpeään liitettäviä hallintamenetelmiä vanhemmilla mahdollisesti on ja millä tavoin he asennoituvat häpeää käsittelevää verkkokurssia kohtaan.

Tutkimustulosten mukaan suurella osalla huostaanotettujen lasten vanhemmista on ollut elämässään häpeään liittyviä tuntemuksia. Häpeän aiheista yleisimpiä olivat elämäntilanne, taloudellinen tilanne, omat voimavarat, ulkonäkö ja vanhemmuus. Reilulla kolmella neljäsosalla vanhemmista häpeäntunteet liittyivät omaan persoonaan eli siihen, kuka tai millainen vanhempi on.

Tutkimustuloksia tarkastelemalla selvisi, että huostaanotettujen lasten vanhemmilla ilmeni runsaasti erilaisia häpeän hallintamenetelmiä. Niistä yleisimpinä nousivat esiin muiden miellyttämisen tarve laittamalla muiden tarpeet omien tarpeiden edelle, vahvuuden ja pärjäämisen osoittamisen tarve, tiettyjen ihmisten tai tilanteiden välttely ja omien, todellisten tunteiden salaaminen. Välttelykäyttäytyminen oli tutkimustulosten perusteella suurinta niillä vanhemmilla, jotka olivat tunteneet omaan persoonaansa liittyvää häpeää ja niillä vanhemmilla, jotka eivät osanneet sanoa olivatko tunteneet persoonaansa liittyvää häpeää vai eivät.

Tutkimuksesta saatujen tulosten perusteella enemmistö huostaanotettujen lasten vanhemmista asennoituu positiivisesti häpeän käsittelyyn liittyvää verk-

kokurssia kohtaan eli on joko erittäin kiinnostunut verkkokurssista tai voisi har-
kita sille osallistumista. Verkkokurssin hyödyistä vanhemmat kokivat suurim-
maksi työkalujen saamisen oman elämänsä hallintaan.

Johtopäätöksenä voidaan todeta, että koska häpeän tunteita ja niiden hallinta-
menetelmiä ilmenee huostaanotettujen lasten vanhempien elämässä ja koska
he asennoituvat pääosin positiivisesti häpeän käsittelyyn liittyvää verkkokurs-
sia kohtaan, olisi verkkokurssin kehittäminen huostaanotettujen lasten van-
hemmille tutkimuksen mukaan perusteltua.

9 POHDINTA

Aloitin opinnäytetyön prosessin mielen tasolla jo vuoden 2017 aikana, mutta
käytännössä se alkoi keväällä 2019, jolloin keskustelin tilaajan kanssa mah-
dollisuudesta yhdistää kummankin kiinnostuksen kohteet hyödyllisellä tavalla.
Minä halusin kirjoittaa häpeään ja sen ilmenemisen tutkimiseen liittyvän opin-
näytetyön, ja tilaaja oli miettinyt työtapojensa laajentamista verkkokurssin ke-
hittämisen muodossa. Keskustelumme pohjalta päädyimme siihen, että teen
opinnäytetyöni yhdistämällä nämä kaksi asiaa. Tutkimuksen kohderyhmäksi
valikoituivat huostaanotettujen lasten vanhemmat, koska he ovat osa sekä
opiskelemani sosiaalialan, että tilaajan asiakaskuntaa. Tiesimme, että huos-
taanotettujen lasten vanhemmat ovat kritisoineet huostaanotto-prosessin ai-
kana ja etenkin sen jälkeen kokemaansa tuen saamisen vähyyttä. Ajatte-
limme, että häpeän käsittelyyn liittyvä verkkokurssi voisi osaltaan vastata tuen
saamisen tarpeeseen, etenkin jos se olisi mahdollista tarjota vanhemmille las-
tensuojelun kautta.

Tein opinnäytetyöni yksin, pääsyynä aiheen tärkeys itselleni ja opinnäytetyö-
prosessin etenemisen hallinta oman aikatauluni mukaisesti. Halusin myös,
että opinnäytetyöni on niin sanotusti itseni näköinen. Tämä on minulle tärkeää
siksi, että ajattelen opinnäytetyöni olevan enemmän kuin pelkkä opintosuori-
tus, joka johtaa valmistumiseen. Ensinäkin toivon, että tutkimuksellani on käy-
tännön merkitystä tilaajan työn kehittämiseksi ja toiseksi, että sillä on yhteis-
kunnallista merkitystä tavalla, jonka ansiosta häpeä ja sen aiheuttamat haas-
teet tulevat näkyvämmiksi. Kolmanneksi ajattelen työn olevan myös väline
oman osaamiseni markkinoimisessa tulevaisuutta ajatellen. Haluan hyödyntää

oppimaani niin, että otan jatkossa huomioon häpeän mahdollisen vaikutuksen ihmisten käytöksessä ja toimin tavalla, joka edesauttaa häpeän tunnistamista ja käsittelyä. Halusin myös kirjoittaa lisää häpeästä ja sen hallintamenetelmistä sekä luennoida aiheesta.

Opinnäytetyön tekeminen oli prosessina mielenkiintoinen ja opettavainen. Aluksi suurena haasteena oli oman, hyvin laajan kiinnostukseni ja aiheen rajaamisen välinen kuilu. Ensimmäinen opinnäytetyön suunnitelmani oli aivan liian laaja ja hajanainen, mutta opinnäytetyön ohjaajaltani saamani hyvän, rakentavan palautteen myötä opin itselleni sopivan tavan suunnitella työtä ja seuraava suunnitelma oli riittävän selkeästi rajattu ja toimiva. Tutkimuskysymysten suunnittelu oli innostavaa ja samalla hyvin haastavaa. Vaikka olin rajannut aiheeni, oli suurimpana haasteena häpeään liittyvien käsitteiden runsaus ja niistä sopivien valitseminen tutkimukseeni.

Näin jälkikäteen ajatellen minun olisi kannattanut valita ensimmäiset, vastaajien taustaa kartoittavat kolme kysymystä toisin. Kyselyssäni ne kartoittivat vastaajien sukupuolta, vanhemman suhtautumista lapsen huostaanottoon ja huostaanotetun lapsen tapaamistiheyttä. Halusin niiden avulla saada vertailtua erilaisten, huostaanottoon liittyvien taustojen ja häpeän mahdollisen ilmenemisen välistä suhdetta. Tätä vertailua tehdessäni huomasin, etten saanut niiden perusteella merkittävää lisätietoa tutkimukseeni. Tässä asiassa olin epähuomiossa mennyt niin sanotusti asioiden edelle. Olin taustakysymyksiä suunnitellessani ajatellut, että niistä saatujen vastausten avulla olisi ehkä mahdollista suunnata verkkokurssi eri huostaanottotilanteen omaaville asiakkaille riippuen siitä, millä tavoin mahdollinen häpeä näyttäytyisi suhteessa erilaisiin huostaanottotilanteisiin. Idea oli sinänsä hyvä, mutta ennemminkin jatkotutkimuksen aiheena. Tähän tutkimukseen se ei kuulunut, koska se ei varsinaisesti liittynyt tutkimusongelmaani.

Koska tutkimuskysymykseni liittyivät siihen, millaisista asioista vanhemmat olivat tunteneet häpeää, millaisia häpeään liitettäviä hallintamenetelmiä heillä mahdollisesti on ja millä tavoin he asennoituvat häpeää käsittelevää verkkokurssia kohtaan, olisivat vastaajien taustaa kartoittavat kysymykset voineet yhtä lapsen huostaanottoon liittyvää kysymystä lukuun ottamatta liittyä häpeään. Yhtenä esimerkkinä olisi voinut olla kysymykset siitä, onko vanhemmilla

ollut lapsuus- tai nuoruusaikana kokemuksia kaltoinkohtelusta, koulukiusatuksi tulemisesta, omasta huostaanotosta tai päihde- ja/tai mielenterveysongelmista perheessä ja mitä tunteita nämä lapsuus- ja nuoruusaikaiset kokemukset ovat aiheuttaneet heissä. Tällöin olisin saanut tarkempaa tietoa vanhempien tunteista elämän alkutaipaleelta ja voinut vertailla näitä vastauksia viidenteen kysymykseen, jossa kartoitin mahdollisen sisäsyntyisen häpeän ilmenemistä. Sisäsyntyinen häpeä vaikuttaa niin moniin asioihin ihmisen elämässä ja niin monilla elämänalueilla, että sen ilmenemisen tutkiminen vielä toisen kysymyksen verran olisi näin jälkikäteen ajatellen ollut kiinnostavaa ja se olisi voinut tarjota laajempaa tietoa nimenomaan sisäistetyin häpeän ilmenemisestä huostaanotettujen lasten vanhemmissa. Toisaalta aihe olisi mielestäni myös erinomainen jatkotutkimuksen aihe.

Työn teoreettinen viitekehys oli mielestäni riittävä tutkimukseeni nähden ja sen perusteella pystyin rakentamaan toimivan kyselyn ja arvioimaan tekemääni tutkimusta. Tutkimustuloksistani nousi esiin samanlaisia häpeänhallintamenetelmiä kuin äitien kokemuksia lasten huostaanotosta tutkineen Hiltusen (2015, 175) väitöskirjassa ja äidin kriisiä lapsen sijoituksessa tutkineen Kurkisen (2012, 29) opinnäytetyössä mainitut välttely- ja salailukäyttäytymiset. Välttely- ja salailukäyttäytyminen oli oman tutkimukseni mukaan yleisempää vanhemmilla, jotka olivat tunteneet häpeää omaa persoonansa kohtaan ja vanhemmilla, jotka eivät osanneet sanoa olivatko tunteneet persoonaansa kohdistuvaa häpeää vai eivät. Tulos on samansuuntainen työn teoriaosuudessa esiteltyjen, sisäsyntyisen häpeän vaikutusten kanssa. Vaikka vanhempien taustaa kartoittavat kysymykset olisivat voineet olla toisenlaiset, oli tutkimus kuitenkin mielestäni onnistunut. Sain vastaukset tutkimuskysymyksiini ja tutkimustuloksista oli todettavissa, että häpeän käsittelyyn liittyvän verkkokurssin kehittämisen on perusteltua vanhempien elämässä ilmenevien häpeän tunteiden, häpeän hallintamenetelmien ja häpeää käsittelevää verkkokurssia kohtaan koettua kiinnostuksen takia.

Häpeä on tärkeä tunne, sillä se toimii suojaavana tekijänä. Se saa ihmisen harkitsemaan tulevien tekojen mahdollisia seurauksia ja miettimään miten tietyissä tilanteissa kannattaa edetä. Eri ihmisillä on omat henkilökohtaiset häpeän aiheet ja monesti niiden juuret ovat omassa lapsuusajassa. Koska häpeä voi pahimmassa tapauksessa suuresti rajoittaa elämää, on tärkeää tulla

tutuksi omien häpeäntunteiden kanssa ja mahdollisuuksien mukaan käsitellä niitä, jotta häpeä ei hallitsisi elämää kohtuuttoman paljon. Häpeän tunnistaminen ja sen käsittely mahdollistaa syvemmän itsetuntemuksen ja tasavertaisemman vuorovaikutuksen muiden ihmisten kanssa. (Viljamaa 2018, 24, 16–17.) Koen häpeän tunnistamisen ja käsittelyn mahdollistamisen tärkeänä osana huostaanotettujen lasten vanhemmille suunnattua tukea. Erityisen tärkeää se on mielestäni siksi, että häpeän käsittelyyn liittyvän verkkokurssin tarjoama apu ja tuki edesauttaisi näkemykseni mukaan rakentamaan vankempaa pohjaa vanhemman omalle elämänhallinnalle, mikä edesauttaisi myös lapsen mahdollista kotiutumista tai lapsen ja vanhemman välisten tapaamisten säännöllistä toteutumista.

LÄHTEET

Alarto, P. 2018. Häpeä viihtyy pimeässä. *Tiimi* 4, 6–10.

Brown, B. 2012. En olekaan yksin. Totuus perfektionismista ja riittämättömyyden tunteesta. Tallinna: Raamatutrükikoja OÜ.

Brown, B. 2015. Uskalla haavoittua. Elä rohkeasti täydellä sydämellä. 2. painos. Tallinna: Raamatutrükikoja OÜ.

Heikkilä, T. 2014. Webropol-kyselyt. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://www.tilastollinentutkimus.fi/6.WEBROPOL/Webropol-kysely.pdf> [viitattu 2.6.2019].

Heino, T., Hyry, S., Ikäheimo, S., Kuronen, M. & Rajala, R. 2016. Lasten kodin ulkopuolelle sijoittamisen syyt, taustat, palvelut ja kustannukset. HuosTa-hankkeen (2014-2015) päätulokset. Raportti 3/2016. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.

Hiltunen, T. 2015. Äitiys, huostaanotto ja voimaantumisen. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Väitöskirja. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-6408-5> [viitattu 8.7.2019].

Kalliokoski, S-M. & Nissinen, H-T. 2010. Isien kokemuksia lastensa huostaanotosta. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2010111214409> [viitattu 8.7.2019].

Kananen, J. 2009. Toimintatutkimus yritysten kehittämisessä. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.

Kananen, J. 2011. Kvantti: Kvantitatiivisen opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.

Kananen, J. 2013. Digimarkkinointi ja sosiaalinen media liiketoiminnassa. Miten yritykset voivat saavuttaa tuloksia digimarkkinoinnilla ja sosiaalisella medialla? Tampere: Suomen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.

Kananen, J. 2014a. Toimintatutkimus kehittämistutkimuksen muotona. Miten kirjoitan toimintatutkimuksen opinnäytetyönä? Tampere: Suomen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.

Kananen, J. 2014b. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Tampere: Suomen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.

Koivuluoma, K., Pasanen, J. & Santalahti, N. 2009. Huostaanotettujen lasten vanhempien kokemuksia tuesta ja tuen tarpeista huostaanotto-prosessin aikana. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Hyvinvointiala. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jamk-1237967730-9> [viitattu 8.7.2019].

Kurkinen, A. 2012. Äidin kriisi lapsen sijoituksessa. Kymenlaakson ammatti-
korkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti.
Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201204034062> [viitattu 8.7.2019].

Käkönen, H. & Lyytikäinen, M. 2012. Mä en muista ihan tarkkaan sitä aikaa,
ku mä oon yrittäny pyyhkiä sen mielestä – isien kokemuksia lapsen huostaan-
otosta. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäy-
tetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: [http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-
201205025730](http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201205025730) [viitattu 8.7.2019].

Lastensuojelu.info. s.a. Miten huostaanotto toteutetaan käytännössä. Lasten-
suojelun keskusliitto. WWW-dokumentti. Saatavissa: [https://www.lastensuo-
jelu.info/lapsiperheiden-palvelut/miten-huostaanotto-toteutetaan-kaytannossa/](https://www.lastensuo-
jelu.info/lapsiperheiden-palvelut/miten-huostaanotto-toteutetaan-kaytannossa/)
[viitattu 10.7.2019].

Lastensuojelun käsikirja. 2019. Huostaanotto. Terveyden ja hyvinvoinnin lai-
tos. WWW-dokumentti. Saatavissa: [https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasi-
kirja/tyoprosessi/huostaanotto](https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasi-
kirja/tyoprosessi/huostaanotto) [viitattu 10.7.2019].

Malinen, B. 2005. Häpeän monet kasvot. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino
Oy.

Malinen, B. 2010. The Nature, Origins, and Consequences of Finnish Shame-
Proneness: A Grounded Theory Study. Väitöskirja. PDF-dokumentti. Saata-
vissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-10-6129-5> [viitattu 30.6.2019].

Malinen B. 2011. Elämää kahlitseva häpeä. 1. taskukirjalaitos. Juva: Bookwell
Oy.

Malinen, B. 2018. Häpeän monet kasvot. Tallinna: Raamatutrükikoda.

Mäkitalo, E. & Wallinheimo, K. 2012. Virtuaaliset ympäristöt. Innostava oppi-
minen, tehokas koulutus. E-kirja. Vantaa: Hansaprint Oy. Saatavissa:
<https://kaakkuri.finna.fi/> [viitattu 19.8.2019].

Ojanen, M. 2017. Vaihtoehtoisia faktoja? Miksi valehtelemme. Juva: Bookwell
Digital.

Paukkunen, A. 2013. Vähemmän häpeää, enemmän elämää. Tutkielma hä-
peästä ja sen terapeuttisesta hoitamisesta. Tampereen yliopisto. Yhteiskunta-
ja kulttuuritieteiden yksikkö. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saata-
vissa: <http://urn.fi/urn:nbn:fi:uta-1-23606> [viitattu 26.5.2019].

Pitkänen, M. 2011. Vastuun paikka! Vanhempien tukeminen lapsen huostaan-
otossa. Soccan ja Heikki Waris-instituutin julkaisusarja nro 26, 2011. Yliopisto-
paino.

Raitanen, M. 2019. Lehtori. Sähköpostikeskustelu 4.12.2019. Kaakkois-Suo-
men ammattikorkeakoulu.

Reinola, O. 2019. Älä torju vaan hyväksy häpeä. *Hyvä terveys* 4, 28–31.

Stenberg J-H. 2016. Psykoterapia ja siihen liittyvät etähoito- ja etäkuntoutusmenetelmät. Teoksessa Salminen, A-L., Hiekkala, S. & Stenberg, J-H. (toim.) Etäkuntoutus. Tampere: Juvenes Print. 63–84.

Tilastokeskus. Survey-tutkimus. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.stat.fi/meta/kas/survey_tutkimus.html [viitattu 2.6.2019].

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 11. uudistettu laitos. Vantaa: Hansaprint Oy.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. PDF-dokumentti. Saatavissa: http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf [viitattu 2.6.2019].

Valli, R. 2010. Kyselylomaketutkimus. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. 3. uudistettu ja täydennetty painos. Juva: Bookwell Oy. 103–127.

VALTO. Tieto hyvinvoinnin ja uudistuvien palvelujen tukena. Sote-tieto hyötykäyttöön-strategia 2020. Sosiaali- ja terveysministeriö. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3548-8> [viitattu 20.8.2019].

Vehkalahti, K. 2019. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Helsingin Yliopisto. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/305021/Kyselytutkimuksen-mittarit-ja-menetelmat-2019-Vehkalahti.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 7.10.2019].

Viljamaa, J. 2018. Hirveä häpeä. Suomalainen häpeä ja kuinka siitä pääsee eroon. EU: Atena Kustannus Oy.

Yle. 2018. Pelottava huostaanottokokemus voi aiheuttaa vaikeuksia aikuisuudessa ja johtaa ylisukupolvisen lastensuojelun tarpeeseen: ”Huostaanotetun leima ei katoa helposti”. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-10387746> [viitattu 10.7.2019].

Yle. 2019. Lastensuojeluilmoitukset ja kiireelliset sijoitukset lisääntyivät – Professori: ”Perheiden aikainen tukeminen ei ole onnistunut”. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-10814655> [viitattu 8.7.2019].

Yletyinen, A. 2015. Olemassaolon häpeä. Häpeän merkitys pitkään traumatisoituneen traumapsykoterapiassa. Teoksessa Suokas-Cunliffe, A. (toim.) Häpeästä myötätuntoon. Näkökulmia vakavaan traumatisoitumiseen. Helsinki: Kopio Niini Oy, 280–301.

KUALUETTELO

Kuva 1. Häpeään yhdistetyt minän rakenteet (Paukkunen 2013).....	12
Kuva 2. Vanhemman suhtautuminen lapsen huostaanottoon	31
Kuva 3. Häpeän aiheet.....	32
Kuva 4. Omaan itseen liittyvät häpeän tunteet	33
Kuva 5. Vastajaryhmien vertailu häpeään liittyvässä käyttäytymisessä	35
Kuva 6. Väittämien perusteella saatujen vastausten keskiarvot	37

TUTKIMUSLUPA OPINNÄYTETYÖTÄ VARTEN

Annan Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelija Jaana Honkaselle (opiskelijanumero 1601849) luvan kerätä opinnäytetyötä varten tarvittavaa tutkimusaineistoa sosiaalisessa mediassa ylläpitämästäni tukiryhmästä.

Julkistettavassa opinnäytetyössä mainitaan, että tutkimus on kohdistettu huostaanotettujen lasten vanhemmille ja että tutkimukseen osallistujat kuuluvat sosiaalisen median suljettuun tukiryhmään. Ylläpitäjien nimiä opinnäytetyössä ei mainita. Opinnäytetyön valmistuttua kaikki tutkimusaineisto poistetaan asianmukaisesti.

Olen tietoinen opinnäytetyön tarkoituksesta selvittää, ilmeneekö häpeä huostaanotettujen lasten vanhempien elämässä ja onko huostaanotettujen lasten vanhemmilla kiinnostusta häpeän käsittelyyn liittyvää verkkokurssia kohtaan.

Minulle on selvitetty, että opinnäytetyöhön liittyvään tutkimukseen osallistuminen tapahtuu nimettömänä eikä tutkimustuloksista ole mahdollista tunnistaa yksittäisiä henkilöitä. Mahdolliset henkilötiedot, joita tarvitaan yhteydenpitoa varten, säilytetään huolellisesti ja anonyymiteetti turvaten.

Olen saanut opinnäytetyön tekijän yhteystiedot ja minulla on mahdollisuus ottaa yhteyttä myöhemmin tutkimukseen liittyvien asioiden tiimoilta. Opinnäytetyön valmistuttua saan tekijältä linkin, jonka kautta pääsen lukemaan työn ja voin jakaa sen luettavaksi tukiryhmässä.

Suostumuslomake allekirjoitetaan kaksin kappalein, joista toinen jää itselleni ja toinen opinnäytetyön tekijälle.

_____/____ 20__
Paikka Aika

Opinnäytetyöhön osallistujan allekirjoitus Nimen selvennys

Opinnäytetyön tekijän allekirjoitus

Jaana Honkanen

ojaho022@edu.xamk.fi

Tutkimus häpeän mahdollisesta ilmenemisestä ja asennoitumisesta häpeän käsittelyyn liittyvään verkkokurssiin.

Tervetuloa kyselyyn, jonka tarkoitus on tutkia häpeän mahdollista ilmenemistä elämässäsi ja sitä, miten asennoidut häpeän käsittelyyn liittyvään verkkokurssiin. Tutkimus on osa opinnäytetyötäni ja sen tilaaja on kotkalainen psykoterapeutti, jonka tarkoitus on laajentaa toimintaansa verkossa pidettäviin kursseihin.

Kyselyyn vastaaminen vie noin 5-7 minuuttia. Kysely alkaa kolmella taustakysymyksellä, joita seuraa viisi häpeään liittyvää kysymystä. Lopussa on kaksi verkkokurssiin liittyvää kysymystä ja mahdollisuus antaa palautetta kyselystä tai kertoa vapaasti haluamastasi asiasta.

Kyselyyn osallistutaan nimettömänä eikä yksittäisiä henkilöitä ole mahdollista tunnistaa vastauksista.

Kyselyn aikana sinulla on mahdollisuus palata aiempiin kysymyksiin ja tarvittaessa muokata vastauksiasi. Kyselyn päätyttyä näet vielä yhteenvedon kaikista vastauksistasi.

Kiitos avustasi!

Ystävällisin terveisin,

Jaana Honkanen

Sosionomiopiskelija

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu

XAMK ojaho022@edu.xamk.fi

KYSELY

1. Sukupuolesi? Valitse yksi vastausvaihtoehto.

- Nainen.
- Mies.
- Muu.

2. Lapseni on (valitse yksi vastausvaihtoehto)

- Otettu huostaan suostumuksellani.
- Otettu huostaan vasten tahtoani.
- Otettu huostaan tehtyäni itse lastensuojeluilmoituksen.

3. Kuinka usein tapaat huostaanotettua lastasi/lapsiasi?

Valitse yksi vastausvaihtoehto.

- Säännöllisesti.
- Epäsäännöllisesti.
- En lainkaan.
- Lapsi/lapset asuvat taas luonani.

4. Millaista asioista olet elämäsi aikana tuntenut häpeää?

Voit valita useita vastausvaihtoehtoja.

- Lapsuudenperhe.
- Oma persoonallisuus.
- Elämäntilanne.
- Ulkonäkö.
- Koulutustaso.
- Vanhemmuus.
- Omat voimavarat.
- Taloudellinen tilanne.

Muu, mikä? _____

5. Oletko tuntenut häpeää siitä, kuka olet tai millainen olet?

Valitse yksi vastausvaihtoehto.

- Kyllä.
- Ei.
- En osaa sanoa.

6. Millä tavoin häpeä on saanut sinut käyttäytymään? Voit valita useita vastausvaihtoehtoja.

- Välttelemään tiettyjä tilanteita tai ihmisiä.
- Pelkäämään muiden arvostelua.
- Olemaan näyttämättä todellisia tunteitasi.
- Toimimaan eri tavalla kuin oikeasti haluaisit.
- Valehtelemaan ihmisille.
- Muilla tavoin, miten? _____

7. Mitkä seuraavista väittämistä kuvaavat mielestäsi sinua? Voit valita useita vastausvaihtoehtoja.

- Minun on oltava vahva ja pärjäävä.
- Haluan herättää huomiota kaikin mahdollisin tavoin.
- Pelkään omia vihan tunteitani ja niiden mahdollista purkautumista.
- Minulla on tarve miellyttää muita, jotta minusta pidettäisiin.
- Laitan usein toisten tarpeet omien tarpeideni edelle.
- Salaan omia ongelmiani/vastoinkäymisiäni.
- Kaipaen huomiota, mutta en tunne saavani sitä tarpeeksi.
- Haluan ylittää sekä omat että muiden odotukset.
- Haluan salata loukkaantumisen tunteeni.
- Minulla on tarve näyttää mahdollisimman hyvältä.

8. Mitä mieltä olet seuraavista väittämistä? Asteikko 1-5, jossa

1=täysin samaa mieltä, 2=samaa mieltä, 3=en osaa sanoa,

4=eri mieltä, 5=täysin eri mieltä.

1 2 3 4 5

Vetäydyn tiettyjen ihmisten seurasta, koska koen olevani väärinymmärretty.

Koen, että elämässäni tapahtuneet ikävät asiat ovat minun oma vikani.

Kokemani vastoinkäymiset ovat mielestäni muiden ihmisten aiheuttamia.

Päihteet saavat minut tuntemaan itseni hyväksi ja tasavertaiseksi muiden kanssa.

9. Mitä ajattelet mahdollisuudesta osallistua häpeän käsittelyyn liittyvälle verkkokurssille? Valitse yksi alla olevista vastausvaihtoehdoista.

- Olisin erittäin kiinnostunut.
- Voisin harkita sitä.
- En osaa sanoa.
- En ole kovinkaan kiinnostunut.
- En halua osallistua verkkokurssille.

10. Mitä hyötyä häpeän käsittelyyn liittyvästä verkkokurssista voisi olla sinulle? Voit valita useamman vastausvaihtoehdon.

- Oppisin ymmärtämään itseäni paremmin.
- Saisin käsitellä tunteitani ammattilaisen ohjauksessa.
- Saisin työkaluja oman elämäni hallintaan.
- Minun voisi olla helpompaa olla tekemisissä tiettyjen ihmisten kanssa.

- Tuntisin saavani apua ja tukea.
- Muuta, mitä? _____
- Ei mitään hyötyä.

11. Mitä haluaisit vielä sanoa?
