

Häpeävaate

Heli Säde

Pro gradu -tutkielma

Lapin yliopisto

Taiteiden tiedekunta

MUTE

2022

LAPIN YLIOPISTO, TAITEIDEN TIEDEKUNTA

Työn nimi:	Häpeävaate
Tekijä:	Heli Säde
Koulutusohjelma:	MUTE - Muodin, tekstiilitaiteen ja materiaalitutkimuksen koulutusohjelma
Työn laji:	Pro gradu -tutkielma
Sivumäärä:	99 + liitteitä 10, 21 sivua
Vuosi:	Syksy 2022

Tiivistelmä:

Tutkimuksen tarkoitus on selvittää millaiset vaatteet synnyttävät häpeän tunteen ja millaisissa tilanteissa. Tutkimus kysyy myös miten näihin pukeutumiseen liittyviin häpeätilanteisiin on reagoitu ja miten kokemus on vaikuttanut pukeutumiseen ja elämään yleisesti jatkossa. Tutkimuksen käsitys itsestä sosiaalisena konstruktiona perustuu symbolisen interaktionismin teoriaan. Häpeän syntyä ja alkuperää tarkastellaan sekä yleisellä tasolla, että syvemmin, tulkiten vastaajien subjektiivisia kertomuksia pukeutumiseen liittyvästä häpeästä SRG-mallin avulla.

Tutkimuksen aineisto koostuu 73 verkkokyselyyn vastanneen henkilön vastauksista. Kysely muodostuu monivalintakysymyksistä ja avoimista kysymyksistä, joiden analyysissa on käytetty teoriaohjaavaa sisällönanalyysia.

Tutkimuksen tulokset osoittavat, että vaatteissa ja pukeutumisessa häpeää aiheuttavien tekijöiden taustalla vaikuttaa sosiaaliset vaatimukset, joissa häpeän kokija tulkitsee epäonnistuneensa. Vaatimuskategorioita on kuusi: puhtauden vaatimus, etiketin noudattamisen vaatimus, yhdenmukaisuuden vaatimus, häveliäisyyden vaatimus, ulkonäön vaatimus ja menestyksen vaatimus. Eri vaatimuksissa epäonnistumiseen reagoitiin eri tavalla ja myös seuraukset vaihtelivat kategorioiden välillä.

Tutkimuksen mukaan häpeäkokemukset vaikuttavat pukeutumiseen mm. haluna piiloutua ja piilottaa. Vastaajat kätkeytyivät löysien ja tummien tai yksiväristen vaatteiden alle. Koettu häpeä saa välttelemään tapahtumia ja jopa vetäytymään kokonaan. Vaatteisiin liittyvillä häpeän tunteilla on merkittävä vaikutus elämään. Kertomalla häpeään ja vaatteisiin liittyvistä kokemuksista vastaajat paljastivat yhteiskunnassa vaikuttavia sääntöjä, ihanteita ja tavoitteita: normeja ja arvoja.

Avainsanat: vaatteisiin liittyvä häpeä, tunteet, häpeä, symbolinen interaktionismi, SRG

UNIVERSITY OF LAPLAND, FACULTY OF ART AND DESIGN

The title:	Garment of shame
Author:	Heli Säde
Degree programme:	Fashion, Textile Art and Material Research
The type of the work:	Pro gradu thesis
Number of pages:	99 + 21
Year:	2022

Summary:

The purpose of this study is to identify what kind of clothing causes feelings of shame and in what kind of situations. The study also asks how these situations have been reacted to and how the experience has affected dress and life overall. The study's conception of the Self as a social construct is based on the theory of symbolic interactionism. The genesis and origin of shame is examined both at a general level and more deeply, interpreting respondents' subjective narratives of dress-related shame using the SRG model.

The data for the study consists of responses from 73 people who took part to an online survey. The survey consists of multiple choice questions and open-ended questions. The analysis of the data has been done by theory-guiding qualitative content analysis.

The results of the study show that shame in clothing is influenced by social demands. The person experiencing shame interprets that they have failed these demands or at least some of them, and due to this interpretation feels shame. There are six categories of demands: demand for purity, demand for etiquette, demand for uniformity, demand for modesty, demand for appearance and demand for success. The consequences of shame varied between these categories as well as the reactions to it.

According to the study feelings of shame can cause changes in behavior as well as in clothing choices. Shame has significant impact on life. By sharing experiences related to shame and clothing, respondents revealed standards, rules and goals that affect society as norms and values.

Keywords: clothing and shame, emotions, shame, symbolic interactionism, SRG

Sisällys

1 JOHDANTO	6
1.1 Tutkimuksen tausta	7
1.2 Tutkimusongelma, tavoitteet ja ennakko-oletukset	8
1.3 Häpeä ja pukeutuminen käsitteinä	10
2 AIKAISEMPI TEORIA JA TUTKIMUS	16
2.1 Sanaton häpeä	18
2.2 Häpeä itseä arvioivana sosiaalisena tunteena	21
2.3 Häpeän merkit pukeutumisessa	23
3 TUTKIMUKSEN METODISET VALINNAT	27
4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	31
4.1 Metodologiset lähtökohdat	31
4.2 Hermeneuttinen tutkimusote	35
4.3 SRG-malli ja vaatimukset	39
4.4 Aineisto	43
4.5 Aineiston analyysimenetelmä	44
5 AINEISTON ANALYYSI	49
6 TUTKIMUKSEN TULOKSET	59
6.1 Häpeään liittyvät vaatimusten kategoriat	59
6.1.1 Puhtauden vaatimus	62
6.1.2 Etiketin noudattamisen vaatimus	64
6.1.3 Ulkonäön vaatimus	67
6.1.4 Yhdenmukaisuuden vaatimus	69

6.1.5 Häveliäisyyden vaatimus.....	71
6.1.6 Menestyksen vaatimus	74
6.2 Häpeän välttämiseen käytetyt vaatteet.....	75
6.3 Johtopäätökset.....	78
7 POHDINTA	84
Lähteet	93
Liitteet.....	100
Liite 1. Kyselylomake	100
Liite 2. Sosiaalisen median mainos kyselystä	105
Liite 3. Kyselyn saate	106
Liite 4. Word-tiedostoon tehty ryhmittely kysymysten 1–4 ja 9 vastauksista.....	107
Liite 5. Excel-taulukko kysymysten 5–7 vastausten ryhmittelystä.....	110
Liite 6. Alaluokkien muodostus kysymyksen 5 vastauksista	112
Liite 7. Alaluokkien muodostus kysymyksen 6 vastauksista	114
Liite 8. Alaluokkien muodostus kysymyksen 7 vastauksista	116
Liite 9. Kysymyksen 3 vastausten luokittelu	118
Liite 10. Kysymyksen 8 vastausten luokittelu	119

1 JOHDANTO

Häpeää tunteena on viime vuosikymmeninä alettu tutkia yhä enemmän, mutta yllättävän vähän suhteessa vaatteisiin ja pukeutumiseen. Viime vuosina on ollut enemmänkin esillä häpeän kokemukset suhteessa kehoon. Puhutaan paljon kehopositiivisuudesta ja kehorauhasta. Näiden käsitteiden taustalla on selkeä pyrkimys välttää ja jopa kieltää vertailu muihin ihmisiin ja heidän vartaloihinsa. Häpeän tunne perustuu nimenomaan sosiaalisiin tilanteisiin, joissa ihmiset arvioivat itseään ja muita vertaillen. Häpeän sanotaan muodostuvan toisen ihmisen katseen kautta. Ihminen tulee nähdyksi itselleen epäedullisella tavalla ja reagoi tilanteeseen monimutkaisesti muodostuvalla häpeän tunteella. Tällaiset tilanteet ovat meille kaikille arkipäivää, kun luovimme arjessa vertaillen, jäljitellen ja arvioiden, häpeää vältellen.

Tässä työssä tarkastelen vaatetta ja pukeutumista häpeän kokemuksen kautta. Tutkin sitä, millaiset vaatteet aiheuttavat häpeää, millaisissa pukeutumistilanteissa häpeä syntyy, ja miten häpeän kokemukset vaikuttavat pukeutumiseen jatkossa. Työni keskiössä on vaate ja pukeutuminen sosiaalisia symboleita sisältävinä järjestelminä ja häpeä sosiaalisessa vuorovaikutuksessa opittuna tunteena.

Tutkielman ensimmäisessä luvussa käyn läpi sitä, miksi ja miten työn aiheeksi valikoitui pukeutumiseen liittyvä häpeä. Käyn läpi tutkimuskysymyksiä ja ennakko-oletuksia, joihin tutkimukseni perustuu. Avaan myös tutkimukseni kannalta keskeisiä käsitteitä, kuten häpeää tunteena, häpeän kokemiseen väistämättä liittyvää minuuden käsitteistöä ja myös vaatetukseen liittyviä termejä.

Toisessa luvussa kartoitan aiempaa häpeän ja pukeutumisen tutkimusta teorioineen. Pyrin valottamaan sitä, kuinka monimutkaisesta tunteesta on kysymys ja kuinka monesta eri näkökulmasta eri tieteenalat sitä tutkivat. Jatkan esittelemällä nykysäityksiä häpeän syntyyn ja yksilöllisyyteen liittyen. Häpeän merkit pukeutumisessa luvussa esittelen löydöksiäni kirjallisuudesta vaatetukseen ja pukeutumiseen liittyvästä häpeästä lähihistoriassa. Siirryn sen jälkeen tarkastelemaan nykyajan lisääntyvää, mutta näkymätöntä häpeää ja sen merkityksiä.

Kolmannessa luvussa esittelen tutkielmani symboliseen interaktionismiin perustuvan ihmiskäsityksen. Käyn läpi teorian alkuperää ja käsitteistöä suhteessa tutkielmani aiheeseen. Työni tutkimuksellisessa osiossa keskityn valottamaan sitä, millainen merkitys häpeän kokemuksella pukeutumisessa on nykyihmisen jokapäiväisessä elämässä. Millaiset vaatteet herättävät häpeän tunteen ja miksi ja millaisia seurauksia kokemuksilla on? Luvussa 6.3 esitän yhteenvedon tutkimuskysymyksiini saamistani vastauksista. Työni päättyy pohdintaan luvussa 7.

1.1 Tutkimuksen tausta

Tutkimukseni liikkuu ihmisen tunnekokemuksen ja fyysisen maailman välillä sosiaaliskulttuurisessa ympäristössä. Tutkimuksen taustalla on oma henkilökohtainen kiinnostukseni häpeään ja sen vaikutuksiin ihmisiin sosiaalisina olentoina. Havahduin häpeän ja vaatetuksen yhteyteen puolisoni muistellessa lapsuuden kokemustaan neuvostoajan Virossa. Hän oli 3–4-vuotiaana kieltäytynyt päiväkodissa menemästä päiväunille, ja tästä harmistuneet hoitajat olivat pukeneet hänelle ”pikkuvauvahousut” rangaistukseksi siitä, että hän ei totellut sääntöjä vaan hangoitteli ”kuin pikkuvauva”. Rangaistukseksi päälle puetut housut olivat 1970-luvun lopun potkuhousut, joita tavallisesti käytettiin vain vauvoilla. Kumppanini muistaa yhä potkuhousujen kiristävän tunnun ja hirvittävän häpeän tunteen, kun muut lapset katsoivat häntä. Hapaisemällä lapsi tällä tavalla kasvatustavoissa kerran sai hänet jatkossa kontrolloimaan omaa käytöstään ja sopeutumaan päiväkodin hoitajien tahtoon.

Kumppanini lapsuudenkokemusta miettiessäni aloin pohtia, miten monin eri tavoin ihmiskunta on historiansa varrella häpäissyt ja kontrolloinut yksilöitä ja -ryhmiä. Olinko itse syyllistynyt joskus samaan omien lasteni kanssa? Painostanut tyttäriäni mekkoihin ”koska on juhlat” ja sivuuttanut heidän omat mielipiteensä. Aloin miettiä myös omia kokemuksiani ja kohtaamiani ennakkoluuloja tyttönä ja naisena pukeutumiseni kautta. Muistin kapinani epäinhimillisen tukaliksi kokemiani rintaliivejä kohtaan, joka päättyi tappioon ja kymmenien vuosien alistumiseen metallisten kaaritukien käyttöön vain siksi, että ilman rintaliivejä kulkevat naiset luokiteltiin jostain mystisestä syystä huonoiksi. Muistin myös ensimmäiset

häpeän tunteen kokemukset käyttämistäni vaatteista, kun havahduin yläasteella siihen, ettei perheelläni ollut varaa sellaisiin vaatemerkkeihin kuin muilla.

Kumppanini kokemus joutua puetuksi potkuhousuihin on esimerkki tarkoituksellisesta häpäisemisestä ja rankaisemisesta näennäisen tavallisen vaatteiden kautta. Oma kokemukseni rintaliiveistä sen sijaan on erilainen kokemus kontrolloimisesta, mutta yhtä lailla liittyy häpeällisyyteen ja vallankäyttöön. Jo varhain ymmärsin yhteiskunnan normit rintaliivien suhteen, mutta vasta paljon myöhemmin naiseuden suhteen. Tajusin olevani häpeällinen ilman rintaliivejä ja välttääkseni häpeän minun oli niitä käytettävä, jopa kotona yksityisessä tilassa.

Pukeutuminen ja vaatteet ovatkin olleet tärkeä osa ihmisten hallitsemisessa ja kontrolloimisessa. Ja ovat kenties yhä. Monet hallitsijat ja valtaa pitävät ovat pyrkineet eri keinoin, kuten lakeja säätämällä, määräämään ihmisten pukeutumista mm. sosiaalisen aseman mukaan. Paitsi että vaate on kantanut merkkiä ja merkityksiä sosiaalisesta asemasta se on myös erottanut erilaiset, epätoivotut tai sairaat ihmiset muusta väestöstä. Velvoittamalla tietyt yksilöt ja ryhmät pukeutumaan heille määrättyihin vaatteisiin heidät on samalla merkitty tavalla tai toisella. Omat vaatteet ja nk. oma tyyli ovat ainakin valtaosalle nykypäivän ihmisistä niin itsestään selvä asia, että tulemme harvoin ajatelleeksi, miten ohjailtua pukeutumistamme oikeastaan on edelleen. Tiedostammeko, miten sosiaaliset normit, asenteet ja arvot ohjaavat kaikkea inhimilliseen elämään kuuluvaa, mukaan lukien pukeutumisvalintojamme ja kokemuksiamme niistä? Tiedostammeko, millainen yhteys on näillä ihmiskunnan historiaan perustuvilla normeilla nykypäivänä kokemaamme häpeään pukeutumisessamme ja suhteessamme käyttämiimme vaatteisiimme?

1.2 Tutkimusongelma, tavoitteet ja ennako-oletukset

Tutkielmani keskiössä on yksilön kokemus häpeästä vaatteiden kautta. Käsittelen häpeää niin yleisellä tasolla kuin tutkimukseeni liittyvään kyselyyn vastanneiden omakohtaisina kokemuksina. Tarkoitus on lisätä ymmärrystä siitä, mitkä asiat vaatteissa ja pukeutumisessa aiheuttavat häpeää. Lisäksi minua kiinnostaa, millaisia reaktioita häpeätilanteisiin liittyy ja mitä seurauksia tilanteilla on ollut. Tutkimukseni vastaa seuraaviin kysymyksiin:

1. Mitkä asiat vaatteissa ja pukeutumisessa aiheuttavat häpeää?
2. Millaisissa tilanteissa häpeää koetaan suhteessa vaatteisiin ja pukeutumiseen?
3. Millaisia vaikutuksia häpeän kokemuksilla on ollut pukeutumiseen ja elämään yleisesti ja miten niihin on reagoitu?

Taustoitin häpeäkokemusten syntymistä sosiaalipsykologisten teorioiden kautta. Symbolinen interaktionismi ja Michael Lewisin sosiaalisiin ihanteisiin, sääntöihin ja tavoitteisiin perustuva SRG-malli tarjoavat käsitteistön, jonka kautta voidaan tulkita yksilöiden kokemuksia suhteessa vaatteisiin liittyvää häpeään. Erityisenä mielenkiinnon kohteenani on nk. häpeävaate, jota on käytetty tai käytetään nimenomaan häpäisemis- tai kontrolloimistarkoituksessa. Lähestyn aihetta määrittelemällä seuraavat oletukset em. teorioiden avulla:

1. Häpeä on biologinen, psykologinen, sosiaalinen ja kulttuurinen tunne, jonka syntymiseen vaikuttaa merkittävästi tiedostetut ja tiedostamattomat sosiaaliset ja kulttuuriset normit, jotka on jo lapsena opittu ympärillä olevilta aikuisilta.
2. Kaikki ihmiset tuntevat häpeää jossain määrin.
3. Pukeutumisen ja häpeän välillä on yhteys.

Tällä tutkimuksella vahvistetaan näitä teorioiden pohjalta tehtyjä oletuksia ja syvennetään tietoa vaatteiden aiheuttamasta häpeän kokemuksesta suomalaisessa kulttuurissa. Omaan intuition perustuva ennako-oletus kyselyä tehdessä oli myös se, että häpeää aiheuttavia vaatteita yhdistää se, että niitä käytetään vastentahtoisesti. Kiinnostavaa on millä tavalla vaatetuksessa koettu häpeä vaikuttaa ihmisen käyttäytymiseen jatkossa suhteessa kyseisiin vaatteisiin. Luopuuko hän kokonaan kyseisen vaatteiden käytöstä heittäen sen pois tai vältteleekö hän sosiaalista tilannetta, jossa häpeän kokemus on syntynyt

1.3 Häpeä ja pukeutuminen käsitteinä

Pystyväkseni käsittelemään häpeän ja pukeutumisen yhteyttä, määrittelen ensin tässä työssä käyttämäni tunnesanaston. Määrittelen tunteen käsitteen suhteessa emootioon ja edelleen häpeää kokevan itsen suhteessa minuuteen ja identiteettiin. Luvun lopussa käyn läpi vielä tutkimuksessa käyttämäni vaatetuksen ja pukeutumisen termistöä.

Tunne vai emootio?

Suomen kielen sana ”tunne” on varsin monimerkityksinen. Tunne viittaa niin tuntemuksiin, tuntoaistiin, fysiologisiin reaktioihin ja myös mielensisäisiin tietoisiin kokemuksiin (Nummenmaa 2017, 36). Tieteellisessä tutkimuksessa tunteita tarkastellaan mielellään affekti- ja emootiitermien avulla, koska tunne sanan katsotaan olevan liian yleisluontoinen, tuntemuksia ja aistimuksia tarkoittava sana. Affekti- ja emootio-termeille on pyritty rakentamaan eriytyneempiä merkityksiä. Näidenkään käsitteiden merkitys ei kuitenkaan ole yksiselitteinen.

Siinä missä englanniksi voidaan mielekkäästi erottaa toisistaan käsitteet affect, emotion ja feeling, ei suomen kielessä ole vastinetta käsitteelle affect. Siihen viitataan lainasanalla affekti. Tunteen käsitettä sen sijaan käytetään molemmissa jälkimmäisissä merkityksissä, puhuttaessa esimerkiksi häpeän tai vilun tunteista. Näistä kuitenkin vain häpeä on varsinainen tunne, kun taas vilu ja kylmyys on kehollinen aistimus. Tieteessä onkin ryhdytty puhumaan emootioista emotion-käsitteen merkityksessä. (Salmela 2017, 32–35)

Kysymys siitä, kumpi termi on tutkimuksessa oikeampi, tunne vai emootio, tavoittelee ydinkysymystä niihin liittyen: mikä on tunteiden suhde toisaalta ihmisen biologiaan ja toisaalta kieleen ja kulttuuriin. Kielitieteilijä, emeritusprofessori Anna Wierzbicka (1999) kritisoi tieteen emotion-termille antamaa painoarvoa suhteessa feeling-sanaan. Hänen mukaansa erityisesti psykologian tutkijat mieltävät emootion jollakin tapaa objektiivisemmaksi kuin tunteen. Emootiot ovat Wierzbickan mukaan kuitenkin aivan yhtä monimutkaisia organismin olotiloja kuin tunteetkin. Kokonaisuuksia, jotka liittyvät tunteisiin

(feelings), käyttäytymiseen, impulsseihin, fysiologisiin muutoksiin ja pyrkimyksiin kontrolloida kaikkia näitä. (Wierzbicka 1999, 1)

Niin englannin kielen feeling ja emotion termeissä, kuin suomen kielen tunteita kuvaavissa käsitteissä on omat ongelmansa, moniselitteisyytensä ja epämääräisyytensä. Tunne-sana on moniulotteinen ja -selitteinen, mutta ei ehkä sen enempää kuin emotion käsite. Olenkin päätenyt tässä tutkimuksessa käyttämään suomen kielen sanaa *tunne* häpeän kokemisessa suhteessa vaatteisiin ja pukeutumiseen.

Itse, minuus ja identiteetti

Häpeää on mahdotonta tarkastella ilman pohdintaa minuudesta häpeän kokijana. Millainen on olemukseltaan se minä, joka häpeää kokee ja siitä kärsii? Myös eri tieteissä pohditaan ihmisen kehon, ajatusten ja tunteiden suhdetta sosiaalisuuteen ja kulttuuriin. Psykologian, lääketieteen, sosiologian ja esimerkiksi antropologian piirissä on erilaisia käsityksiä siitä, missä määrin ihmisen minä rakentuu biologisesti tai psykologisesti ja missä määrin vuorovaikutuksessa muiden kanssa.

Minuus määritellään yksilön reflektiiviseksi ja refleksiiviseksi tietoisuudeksi itsestään (Mair 2018, 55). Identiteetillä taas usein tarkoitetaan omia ja toisten tekemiä määritelmiä siitä keitä me olemme. Identiteettejä on jokaisella yksilöllä useita elämänkaaren aikana ja myös yhtäaikaaisesti. Identiteetit ovat luonteenpiirteitä, sosiaalisia suhteita ja rooleja, jotka määrittelevät itse kunkin omaksi yksilökseen ja joiden kautta teemme suurempia ja pienempiä päätöksiä ja valintoja päivittäin. Identiteetit voivat kuulua menneisyyteen, nykyhetkeen tai tulevaisuuteen. Ne ovat suunnitelmia siitä millaisia aiomme tai toivomme jatkossa olevamme. Identiteetti ei täten ole pysyvä, vaan yksilö konstruoi sitä aktiivisesti suhteessa ympäristöönsä. (Oyserman, Elmore & Smith 2012, 69–70)

Minuudella arkikielessä viitataan usein tunteeseen siitä, että jokin on ”mun juttu” tai sopii minulle. Minuus ja itse käsitteinä sisältävät siis sekä ajattelijan ja ajattelun kohteen. Ajatteleva minä kykenee samanaikaisesti tiedostamaan oman toimintansa. Minuus on siten ihmisen refleksiivistä itsetietoisuutta, koska kykenemme käyttämään persoonapronominia

“minä”. Tämän kyvyn myötä yksilö sijoittuu aikaan, paikkaan ja yhteisön moraaliseen järjestykseen. (Oyserman ym. 2012, 71)

Sosiaalisesti moraaliseksi olennoksi kehittyminen liittyy tietoiseen minään siten, että ihmisellä on kyky eläytyä toisen ihmisen rooliin. Ottaessaan toisen roolin tietoisesti, ihminen myös kykenee näkemään itsensä toisen ihmisen näkökulmasta. Symbolisen interaktionismin isän George Herbert Meadin (1967, 152–153) mukaan lasten roolileikit liittyvät tietoisin minän kehittymiseen, koska ne auttavat lasta näkemään maailman toisten näkökulmasta. Näkökulman vaihtamisen kehittyminen edistää myös lapsen itsereflektion kehittymistä. Kun ihminen kykenee ottamaan tämän ns. *yleistetyn toisen* roolin (generalized other), on ihmisen *Itse* Meadin mukaan täysin kehittynyt.

Mead (1967, 173–175) kutsuu Itseä sosiaalisesti rakennelmaksi sen synnyn perusteella. Tämän vuorovaikutuksessa muodostuneen Itsen Mead jakoi kahteen erilaiseen minän osaan: subjektiin (I) ja sosiaaliseen objektiin (me), tietoiseen ja tietoisuuden kohteena olevaan minään. Subjekti reagoi Itseen, joka ilmenee omaksuessamme yleistetyn toisen näkökulman suhteessa itseemme. Nykytieteessä (Oyserman ym. 2012, 71; Feldman Barret, Lewis & Haviland-Jones 2016) käytetään subjekti- ja objektiminän sijasta refleksiivisyyden termiä tai yksinkertaisesti käsitettä itse.

Minuus ja identiteetti rakennetaan ja ilmenetään sosiaalisessa kontekstissa. Niiden muotoutumiseen vaikuttaa ennen muuta lapsuuden kasvuympäristö, koti ja koulu ja luonnollisesti kulttuuri, aika ja paikka, missä tuo ympäristö sijaitsee. Yksilö ei luo minuuttaan tyhjästä ilmasta, vaan Itsen sosiaalinen rakennelma muotoutuu suhteessa siihen, mikä on mahdollista ja mikä on tärkeää suhteessa toisiin ihmisiin. (Oyserman ym. 2012, 76; Barret ym. 2016) Meadin ajatukset Itsestä sosiaalisena rakennelmana saavat siis tukea nykykäsityksistä. Tutkielmani ihmiskäsitys perustuu meadilaiseen lähtökohtaan siitä, että ihmisellä todellakin on sosiaalisessa vuorovaikutuksessa muodostunut itse. Esittelen teoriaa ja termistöä tarkemmin symbolista interaktionismia käsittelevässä luvussa.

Häpeä

Tässä tutkimuksessa käytän häpeän käsitettä viittaamaan ainoastaan häpeän tunteeseen. Usein häpeään yhdistetään nolostumisen lisäksi myös syyllisyys, ja näitä kaikkia käytetään sekaisin varsinkin puhekielessä. Michael Lewisin (2016, 794) mukaan nolostuminen eroaa häpeästä useilla varsin kriittisillä tavoilla. Nolostumiseen liittyy usein virnistyksenomainen hymy. Nolostunut ihminen kykenee myös katsomaan toisia silmiin virnistyksen kohdistuessa aktiivisesti sosiaaliseen ympäristöön, toisiin ihmisiin. Häpeälle taas on Lewisin mukaan tyyppillistä kasvojen ilmeettömyys, katsekontaktin välttäminen ja kehon jäähmettynyt asento. Häpeävä myös pyrkii pakenemaan sosiaalisesta tilanteesta ja piiloutumaan. Lewisin mukaan häpeässä huomio suuntautuu itseensä, ei koskaan toisiin kuten nolostumisessa. Neel Burtonin (2014) mukaan nolostuminen on reaktio johonkin, joka uhkaa itsestämme projisoimaamme kuvaa, mutta ei koko itseä. Burtonin mukaan nolostuminen on moraalisesti neutraali tunne, toisin kuin häpeä, johon moraalitilanne olennaisesti liittyy.

Myös häpeä ja syyllisyys sekoittuvat usein keskenään. Tutkiessaan yliopisto-opiskelijoiden käsityksiä häpeästä ja syyllisyydestä Tangney ja Dearing (2002, 11) huomasivat, että opiskelijat eivät kyenneet kuvailemaan näiden kahden tunteen eroa johdonmukaisesti. Tämä ei varsinaisesti yllättänyt tutkijoita, sillä he olivat jo aiemmin havainneet, että esimerkiksi psykologian kirjallisuudessa alan asiantuntijatkin käyttävät molempia termejä yhtä lailla kuvaamaan moraalisia tunteita. Tangney ja Dearing huomasivat kuitenkin yllätyksekseen, että opiskelijat kykenivät kuvailemaan ja arvioimaan omia häpeään ja syyllisyyteen liittyviä tunteitaan teoreettisesti yhtenevästi ja mielekkäästi. Ikään kuin opiskelijat eivät olisi abstraktilla tasolla osanneet pukea sanoiksi näitä kahta eri tunnetta, mutta kokemuseräisesti tiesivät täysin niiden eron. (Tangney & Dearing 2002, 11–12)

Teologian tohtori ja häpeätutkija Ben Malinen (2003, 185) erottaa syyllisyyden teoksi ja häpeän tunteeksi, jolloin häpeän korjaaminen tai hyvittäminen muuttuu hankalaksi. Häpeä koskee koko itseä, se tuntuu peruuttamattomalta ja koko minä väärältä ja huonolta. Recharldtin ja Ikosen (1994, 279) mukaan häpeään sisältyy houkutus luovuttaa koko identiteettiä, vähintäänkin pyrkiä muuttamaan sitä niin, että se on ristiriidaton muiden

näkemyksen kanssa. Silfver-Kuhalammen ja Helkaman (2012, 382) mukaan tällainen syyllisyyden ja häpeän erottelu kielessä näyttäisi olevan hyvin samankaltainen kulttuurista riippumatta. Syyllisyyteen liittyy teko ja halu korjata teon seuraukset, kun taas häpeä on kokemus julkisesta paljastumisesta itselle vahingollisella tavalla. Häpeä syntyy kokemuksesta, että emme ole sellaisia kuin meidän pitäisi olla.

Käytän häpeää tässä tutkimuksessa kuvaamaan *yksilön subjektiivista tunnetta huonoudesta muiden silmissä, konkreettisesti ja omien oletustensa kautta*. Tiedostan kuitenkin koko ajan, että häpeä on kompleksinen ja monitasoinen tunne ja tila, johon liittyy biologisia, fysiologisia, emotionaalisia, kulttuurisia ja sosiaalisia elementtejä ja tasoja monimutkaisella tavalla toisiinsa kietoutuen. Tässä tutkimuksessa keskityn pukeutumisessa ja vaatteissa esille nousseisiin häpeän tunteisiin sosiaalisesti konstruoituneena tunteena. Yhdistän tähän teoreettiseen taustaan yksilön subjektiivisen kokemuksen hyväksyen kokemuksen kokemuksena, tietoisesti rajaten pois syvällisemmät pohdinnat kunkin yksilöllisen kokemuksen filosofisesta totuudellisuudesta.

Puhun tässä tutkimuksessa myös *häpeäkokemuksesta* ja tarkoitan sillä *yksilön kokonaisvaltaista, subjektiivista häpeän tunnetta suhteessa aikaan, paikkaan ja tilanteeseen*. Etsin häpeäkokemuksia suhteessa vaatteisiin ja pukeutumiseen ja pyrin löytämään myös mahdollisia jaettuja näkemyksiä vaatteen häpeällisyydestä. Pyrin tulkitsemaan häpeän tunteita kokonaisuutena, jossa biologiset, kulttuuriset, sosiaaliset ja psykologiset puolet kohtaavat. Lähestyn siis häpeän tunnetta pukeutumisessa yksilön ja hänen käyttämänsä vaatteen välisenä systeeminä, jossa vaikuttavat niin kulttuuriset ja sosiaaliset ulottuvuudet kuin fysiologiset prosessitkin.

Pukeutuminen

Vaatteen, vaatetuksen ja pukeutumisen käsitteet sekoittuvat puhekielessä yhtä usein kuin häpeän ja syyllisyydenkin käsitteet. Koskennurmi-Sivosen (2012, 6) mukaan pukeutuminen (dress) on laajasti hyväksytty yläkäsite, jonka alla vaatetus (clothing) on arjessa se näkyvin ja tärkeinkin ilmentymä. Koskennurmi-Sivonen huomauttaa kuitenkin, että käsitteellinen johdonmukaisuus vaatetuksen, muodin ja pukeutumisen tutkimuksessa on hyvin vaikeaa

jollei mahdotonta, koska monet tutkijat käyttävät vaatetuksen (clothing) termiä silloinkin, kun tutkivat ihmisen ulkonäköä (appearance) laajasti.

Vaatetus ja pukeutuminen voivat Koskennurmi-Sivosen (2012, 1–2) mukaan olla siis niin yleiskielessä kuin tieteellisessäkin tekstissä synonyymeja. Niiden käytöllä voidaan kuitenkin tähdätä myös ilmiöiden erotteluun. Tässä työssä vaatteella tarkoitetaan yksittäistä vaatekappaletta kuten paitaa, hametta tai sukkahousuja. Vaatteet ovat vaate-sanana monikkomuoto samassa merkityksessä. Vaatetuksella tarkoitan koko asukokonaisuutta, johon on pukeuduttu. Työni lähdemateriaaleissa esiintyy usein englanninkielinen ”clothing”, jonka olen suomentanut tilanneyhteyden mukaan vaate, vaatetus tai pukeutuminen. Koskennurmi-Sivonen (2012, 2) toteaa englanninkielisen termin clothing vastaavan lähinnä vaatetusta, mutta hänen mukaansa usein suomennokeksi sopii vaatteet jopa paremmin. Tutkimuskirjallisuudessa termiä käytetään Koskennurmi-Sivosen mukaan usein myös käsitteellisesti laajemmassa merkityksessä, jolloin pukeutuminen sopii suomennokeksi parhaiten.

Puvun käsite (costume) esiintyy tutkimuksessani varsin vähän, mutta sitä on kuitenkin syytä avata suhteessa muihin käsitteisiin. Puvun käsite esiintyy lähinnä historiallisissa lähteissä vaateen häpeällisyyttä taustoittaessani. Nykykielessä termi viittaa usein miesten pukuun, mutta se esiintyy myös sellaisissa sanoissa kuten yöpuku ja uimapuku (Koskennurmi-Sivonen, 2012, 3). Mimosa Norja (2017, 17) määrittelee puvun esityspuvuksi, jossa korostuu puvun merkitys esityksen paikkana. Esittävässä taiteessa puku itsessään on tila, paikka ja esitys, niin esiintyjälle kuin esityksen katsojallekin. Pukeutumisella ja pukeutumisvalinnoilla tarkoitetaan tässä tutkimuksessa myös prosesseja, joissa ihminen arvioi käyttämiään vaatteita ja vaatetusta kulttuurillisissa ja sosiaalisissa tilanteissa.

2 AIKAISEMPI TEORIA JA TUTKIMUS

Niin häpeää kuin pukeutumistakin on tutkittu varsin paljon viimeisien vuosikymmenien aikana, sitä vastoin näiden kahden suhdetta toisiinsa on tutkittu yllättävän vähän. Siinä missä häpeästä löytyy runsaasti lähteitä niin kirjallisuudesta, sanoma- ja aikakauslehdistä, internetistä puhumattakaan, pukeutumisessa ja vaatetuksessa koettu häpeä loistaa poissaolollaan. Thomas Scheffin (2003, 239) mukaan häpeä on tabu, vaikka se on tärkein sosiaalinen tunne. Häpeämällä häpeäämme, häpeä usein kielletään tai siitä puhutaan naamioimalla se joksikin toiseksi tunteeksi kuten vihaksi, peloksi tai suruksi. Myös tyttöjen ruumiillisuutta ja kuukautisia tutkineen Elina Oinaan (2011) mukaan häpeä on hankala tutkimuskohde. Häpeä on kyllä monissa aineistoissa läsnä, mutta huolellisesti piilotettuna. Häpeää harvoin ilmaistaan suoraan, sillä siihen liittyvissä aineistoissa esiintyy välttelyä ja vaikenemista, mahdollisesti myös vähättelyä mikä liittyy suoraan häpeän kipeään luonteeseen. (Oinas 2011, 153)

Etnologian tohtori Arja Turunen (2011) on tutkinut, miten suomalaisissa naistenlehdissä on käsitelty naisten housujen käyttöä vuosina 1889–1945. Hänen mukaansa pukeutumistutkimuksen näkökulmasta arkinenkin pukeutuminen on merkityksellistä toimintaa. Pukeutumiseen liittyvien sosiaalisten ja kulttuuristen koodien, sääntöjen, ihanteiden ja normien kautta yhteiskunta ikään kuin kirjautuu yksilön ruumiiseen ja kontrolloi sitä. Pukeutumisessa on siis kysymys vallankäytöstä, jota koskevaa neuvottelua käydään myös yksityisyydessä. (Turunen 2011, 23)

Marika Tiggeman ja Rachel Andrew (2012) ovat tutkineet vaatetuksen yhteyttä naisten kehohäpeään, negatiiviseen mielialaan ja tyytymättömyyteen omaan kehoonsa Objektifikaatioteoriaan perustuen. Teorian hypoteesi esittää, että varsinkin naiset oppivat sosiaalistumisen myötä suhtautumaan fyysiseen kehoonsa toisten katseiden ja arvioinnin kohteena olevana objektina. Tutkimuksen 102 naispuolista yliopisto-opiskelijaa vastasivat kyselylomakkeen kysymyksiin erilaisista pukeutumistilanteista arvioiden samalla tunteitaan ja suhtautumistaan itseensä ja kehoonsa. Tutkimustuloksissa todetaan, että erityisesti skenaariot itsestä paljastavissa vaatteissa kuten uimapuvussa, aiheuttivat naisissa itse-

objektifikaation (self-objectification) kasvua, kehohäpeää ja -tyytymättömyyttä ja mielialan laskua. Näin tapahtui erityisesti painoltaan suuremmissa naisissa. Tutkimuksen johtopäätöksissä todetaankin, että vaatetuksella on merkittävä rooli naisten keho- ja tunnekokemusten kannalta nyky-yhteiskunnassa. (Tiggemann & Andrew 2012)

Toisessa Yhdysvalloissa tehdyssä tutkimuksessa (Fredrickson, Roberts, Noll & Twenge 1998) joukko naisia ja miehiä pukeutui uimapukuun tehdessään matematiikan testiä. Uimapukuun pukeutuneet naiset pärjäsivät huonommin testissä kuin uimapukuun pukeutuneet miehet ja mikä kiinnostavampaa, huonommin kuin pärjäsivät tavallisissa peittävämmissä vaatteissa. Tutkimukseen osallistuneet naiset tunsivat välittömästi häpeää ja inhoa pukeutuessaan uimapukuun, kun taas miehet kertoivat ujouden ja typeryyden (sillyness) tunteista. Itse-objektifikaatio aiheutti tutkimuksen mukaan naisissa kehohäpeän lisäksi oman syömisen rajoittamista. Tutkimuksen johtopäätöksissä todetaan, että aktiivinen suhtautuminen Itseen objektina kuluttaa merkittävästi yksilön ajattelu- ja tunnekapasiteettia. Naisten suoriutumista matemaattisissa tehtävissä heikensi selkeästi se, että he olivat pukeutuneet uimapukuun. Miehillä tällaista tulosta ei saatu.

Marjo Kamila (2012) on tutkinut väitöskirjassaan opettajien käsityksiä siitä miltä opettaja saa näyttää. Kamilan mukaan opettajien pukeutumisen suhteen vallitsee kirjoittamattomat pukeutumissäännöt ja niiden rikkoja joutuu kokemaan kollegoidensa paheksuntaa ja ylenkatsetta. Varsinkin naisopettajaa saatetaan tutkimuksen mukaan pitää epäpätevänä liian lyhyen hameen tai tiukan paidan vuoksi. Seksualisoidut opettajat joutuvat tutkimuksen mukaan myös nimittelyyn, kateuden ja jopa sukupuolisen häirinnän kohteeksi. Kamila mukaan häpeän tunteen vähäisyyttä on ihmetelty hänen aineistossaan. Häpeän tunnehan on sidottu kontekstiinsa, ajan arvojen ja käytänteiden vaikuttaessa paljon häpeällisiin pidettyihin asioihin. Kamilan mukaan vanhemmat opettajat ovat ihmetelleet miksi nuoremmat kollegat eivät enää tunne häpeää epäasiallisen pukeutumisensa suhteen. (Kamila 2012, 150)

Kamilan (2012, 206) tutkimukseen osallistuneet opettajat muodostivat käsityksiä Itsestään katsomalla itseään peilistä, vertailemalla itseään muihin ja myös kuvittelemalla millaisena

muut ihmiset hänet näkevät. Psykologian professori Karen J. Pinen (2014) mukaan sillä, mitä yllemme vaatteina puemme, on kognitiivisia, emotionaalisia ja sosiaalisia vaikutuksia, aina. Siksi vaatetuksen ja pukeutumisen voimaa ei pitäisi aliarvioida tunteisiimme vaikuttavana tekijänä.

2.1 Sanaton häpeä

Michael Lewisin (2016) mukaan häpeän kokemus sisältää halun piiloutua, paeta, kadota tai jopa kuolla. Tunne on erittäin tuskallinen kokijalleen ja häpeän on todettu lisäävän stressihormoni kortisolin tuotantoa. Häpeä vaikuttaa kokijansa käyttäytymiseen ja mm. kykyyn ajatella ja puhua selkeästi. Häpeävä ihminen pyrkii myös fyysisesti pienentämään itseään hartioita ja päätä laskemalla. Häpeän torjuntaan on kehittynyt kognitiivisia strategioita. Esimerkiksi uudelleen tulkinnan, unohtamisen ja asian muuntamisen kautta yksilö pyrkii palauttamaan itsen tasapainon. (Lewis 2016, 804) Ben Malisen (2003) mukaan meillä jokaisella on omat ”häpeänappulamme”, joita painamalla häpeämme laukeaa. Kokemus voi olla niin rajua, että emme kykene sen aikana kokemaan iloa emmekä myöskään ajattelemaan selkeästi. Malinen kutsuukin häpeätilaa shokiksi. (Malinen 2003, 46)

Siru Kainulainen ja Viola Parente-Capková (2011, 8-9) pohtivat häpeän liittyvän ihmisen syvimpään olemukseen, itsetuntemukseen ja identiteettiin. Heidän mukaansa häpeän tunne perustuu siihen, että ihmisinä välitämme siitä mitä muut meistä ajattelevat ja näin ollen tätä vaikeaa tunnetta edeltääkin kiinnostus, mahdollisesti jopa rakkaus. Häpeä on dialoginen tunne ja näin ollen siinä on kyse kommunikaatiosta.

Symbolisen interaktionismin teorian kehittäjä George Herbert Mead (1967, 68–69) esitti, että näemme itseemme toisten mielissä ja sitä kautta myös elämme toisten mielissä. Suhtaudumme itseemme, kuten toiset meihin suhtautuisivat. Teemme tätä enemmän tai vähemmän tiedostamattomasti. Tämä on Meadin mukaan perustavanlaatuisen tärkeää, jotta voisimme ymmärtää minätietoisuuden syntymistä ja kehittymistä sekä sitä, miten minä muille ja itselle näyttää. Häpeän tunteen syntyminen ei siis ole riippuvainen todellisesta

yleisöstä, kuviteltu yleisö yksilön omassa mielessä riittää ja lopulta häpeän lähteenä voisivatkin olla omat ajatuksemme Itsestämme.

Tunteet luokitellaan primääri- eli perustunteisiin ja monimutkaisempiin, kognitiivisen ja sosiaalisen kehityksen myötä muotoutuviin sekundääritunteisiin, joita myös minätietoisuustunteiksi kutsutaan. Nummenmaa (2016) nimeää perustunnejärjestelmiksi ilon, hämmästyksen, surun, inhon ja vihan. Nummenmaan mukaan jokaiseen perustunteeseen liittyy tietynlainen hermostollinen jälki, jota mittaamalla on mahdollista tietää miltä ihmisestä tuntuu. Sekundääritunteista ja niiden synnystä sen sijaan tiedetään Nummenmaan mukaan vielä varsin vähän. (Nummenmaa 2016, 726)

Sekundääritunteet kuten häpeä vaativat ilmentyäkseen sen, että kaksi kognitiivista virstanpylvästä on saavutettu. Ensinnäkin tarvitaan selkeä käsitys minästä muista ihmisistä erillisenä olentona ja toiseksi sellaisten normien kehittyminen, suhteessa joihin itseä arvioidaan. Minätietoisuustunteet vaativat siis kehittyneen tietoisuuden minästä ja normit, säännöt ja ihanteet, joihin minää verrataan. (Tangney & Dearing 2002, 140)

Kyky kokea häpeää ei siis ole nykykäsityksen mukaan synnynnäistä. Minän tiedostaminen suhteessa toisiin alkaa ilmentyä lapsen toisen ikävuoden aikana. Samaan aikaan ilmenevät myös ensimmäiset minätietoisuustunteet. Suurin osa kehityspsykologeista on myös yhtä mieltä siitä, että on erittäin epätodennäköistä, että minätietoisuustunteet, kuten häpeä, pysyisivät samanlaisena koko ihmisen elämänkaaren ajan. Ihmisen käsitys Itsestään muuttuu dramaattisesti varhaislapsuudesta aikuisikään tullessa. Vastaavasti ajatellaan, että minäkäsityksen muuttuessa myös minätietoisuustunteet muuttuvat. (Tangney & Dearing 2002, 140-141)

Lapset alkavat sisäistää yhteisön normeja ja sääntöjä pikkuhiljaa. Viitteitä häpeän kokemisesta nähdään jo toisen ikävuoden lopulla. Vielä 8 vuoden ikäinen lapsi kuitenkin keskittyy muiden ihmisten reaktioihin ja arviointeihin suhteessa häpeään ja syyllisyyteen, mutta 11-vuotias arvioi omaa käyttäytymistään jo perustuen omiin sisäistettyihin normeihinsa. (Tangney & Dearing 2002, 140-141)

Tangneyn ja Dearingin mukaan (2002, 154–155) suurin osa ihmisistä kykenee tuntemaan häpeää, mutta alttiudessa kokea sitä on yksilöllisiä eroja. Alttius kokea häpeää ilmenee siinä, kuinka intensiivinen tunne on, ja kuinka usein sitä koetaan. Keltikangas-Järvisen (2008) mukaan temperamentti vaikuttaa siihen, millä tavoin yksilö ilmaisee kokemiaan tunteita. Temperamentti on joukko synnynnäisiä, biologiaan pohjaavia yksilöllisiä valmiuksia, jotka ilmaantuvat hyvin varhain ja ovat suhteellisen pysyviä. Temperamentti kertoo miten yksilö reagoi ja miten hän asiat tekee. Esimerkiksi melun vaikutusta oppimiseen on perusteltu temperamenttieroilla. (Keltikangas-Järvinen 2008, 12–14)

Suhteessa häpeään temperamentti ilmenee esimerkiksi tyyliissä, jolla yksilö ilmaisee tunnetta. Myös reagoitavat ovat erilaiset temperamentista riippuen. Temperamentti ei kuitenkaan kerro mitään siitä, miksi yksilö ilmaisee asioita tietyllä tyyllillä. Temperamenttipiirteisiin vaikuttaa jossain määrin biologinen ja psyykinen kypsyminen. Ympäristön odotukset ja normit vaikuttavat siihen, miten yksilö ilmaisee temperamenttiaan, vaikka temperamentti ei olisikaan muuttunut. Myös ympäristön tulkinnat yksilön temperamentista muuttuvat ja vaihtelevat. Yksilön touhukkuutta saatetaan ihastella vauva- ja taaperoiässä, mutta murrosiässä samat piirteet saatetaan tulkita hankaliksi. (Keltikangas-Järvinen, 2008, 16–18)

Temperamentti ja persoonallisuus ovat kaksi eri asiaa. Keltikangas-Järvisen (2008, 29–30) mukaan persoonallisuus sisältää ominaisuuksia kuten minuus, minäkuva, itsetunto, arvot ja normit ja tavoitteet, ja se muodostuu sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Temperamentti taas on yksilön luonteen biologinen lähtökohta, josta ympäristö muokkaa persoonallisuuden. Tässä lähestytään meadilaista ajattelutapaa sosiaalisissa interaktioissa rakentuneesta Itsestä, jolla kuitenkin on jonkinlainen ydin. Tämän tutkimukseni ihmiskäsitys perustuu tähän ajatukseen Itsen rakenteesta suhteessa häpeän kokemiseen. Sosiaalisesti rakentunut osa: minuus, identiteetti, sosiaaliset kyvyt, arvot, moraaliset asenteet ja tavoitteet, sisältää temperamentin yksilön biologisena ytimenä.

Häpeää laukaisevat tekijät ovat siis nykytutkimuksen mukaan yksilöllisiä. Tangney ja Dearing (2002, 154) ovat tutkineet sukupuolten välisiä eroja kokea häpeää useissa, yhteensä yli 3000

osallistujan tutkimuksissa, ja todettiin, että olipa tarkastelun kohteena kouluikäiset lapset, korkeakouluopiskelijat, aikuiset, isovanhemmat tai lentokentän läpi kulkevat satunnaiset matkustajat, tulokset ovat ällistyttävän yhtenevät: naiset raportoivat aina suuremmasta häpeästä ja syyllisyydestä kuin miehet. Malisen (2003, 46-47) mukaan on kuitenkin erotettavissa joitakin yleisinhimillisiä tekijöitä, jotka synnyttävät häpeää. Tällaisia tekijöitä ovat mm. riittämättömyyden ja alemmuuden tunteet, paljastumisen pelko ja ulkonäköön liittyvät asiat. Malisen mukaan ulkonäön merkitys näyttää koko ajan lisääntyvän nykyajassa ja -maailmassa: ihmisiä arvioidaan ja arvotetaan entistä enemmän sen perusteella, miten he muille näyttävät.

2.2 Häpeä itseä arvioivana sosiaalisena tunteena

Tunteiden nykytutkimusta laajasti esittelevässä *Handbook of Emotions* teoksessa (Feldman Barrett ym. 2016) häpeää käsitellään pääsääntöisesti itseä arvioivana minätietoisuustunteena (self-conscious evaluative emotion). Muita itseä arvioivia tunteita ovat mm. mustasukkaisuus, empatia, syyllisyys ja ylpeys. Näiden tunteiden kautta yksilö arvioi itseään suhteessa vuorovaikutuksessa sisäistettyihin normeihin ja ihanteisiin. Itseä arvioivien tunteiden ei siis katsota olevan synnynnäisiä kuten perustunteiksi nimetyt ilo, suru, hämmästyminen, inho ja viha. Lewisin (2016, 792–794) mukaan itseä arvioivien tunteiden tutkimusta vaikeuttaa se, ettei niillä ole mitään yhtä selkeää aiheuttajaa toisin kuin perustunteilla nähdään olevan.

Itseä arvioivat tunteet saavat alkunsa monimutkaisen kognitiivisen prosessin arvioinnissa. Lewis (2016, 628–630) erottaa prosessissa kolme vaihetta, joista jokaisella on oma vaikutuksensa tunteen muodostumisessa. Ensimmäisessä prosessin vaiheessa yksilö sisäistää vuorovaikutuksen kautta yhteisönsä *ihanteet* (standards), *säännöt* (rules) ja *tavoitteet* (goals). Käytän tässä tutkimuksessa näistä kolmesta tekijästä Lewisin tapaan nimitystä *SRG-malli*. Mallin kolmen tekijän sisäistäminen ja hyväksyminen on edellytys itseä arvioivan tunteen syntymiselle. Toisessa vaiheessa yksilö arvioi toimintaansa tilanteessa - onko hänen oma toimintansa onnistunut suhteessa yhteisön kolmeen tekijään. Mikäli näin

ei ole, voi hän valintansa mukaan syyttää Itseään tai muita tekijöitä Itsen ulkopuolella. Kolmanneksi yksilö arvioi Itseään henkilönä. (Lewis 2016, 628–630)

Yksilön Itseä arvioiviin minätietoisuustunteisiin liittyy Lewisin (2016) mukaan useita SRG-ryhmiä, jotka ovat kulttuurissa syntyneitä ja jotka välittyvät sosialisoinnin kautta. Itsearviointin kyvyn kautta yksilö arvioi onko vastuussa arvioinnin kohteena olevasta toiminnasta vai ei. Attribuutioteoriassa näitä arviointeja kutsutaan sisäisiksi henkilöön liittyviksi (internal) ja ulkoisiksi tilanteeseen liittyviksi (external) attribuutioiksi. Yksilön arvioidessa Itsensä vastuulliseksi, alkaa arviointi toiminnan merkityksestä suhteessa yksilön sisäistämiin SRG-ryhmiin. Häpeän tunne syntyy, kun ihminen arvioi toimintansa epäonnistuneen ja sen lisäksi arvioi Itsensä epäonnistuneeksi ihmisenä. (Lewis 2016, 801–803)

Häpeän luonteeseen kuuluu, että se on perustavanlaatuisella tavalla sidottu näkemykseen Itsestämme. Häpeä tunteena ilmenee, kun koemme tullemme negatiivisesti arvioiduksi ja nähdyksi toisten edessä. Kuten sanottua, symbolisen interaktionismin mukaan nuo toiset voivat olla olemassa pelkästään mielikuvituksessamme ja olla silti aivan yhtä todellisia häpeävän kannalta. Tangneyn ja Dearingin (2002, 59–60) mukaan alttius kokea häpeää korreloi mm. lapsen synnyntäisen temperamentin ja vanhempien kasvatustyylin kanssa. Itsetunnon ja häpeäalttiuden välillä on myös nähty jonkun verran yhteyksiä. On myös nähtävissä, että alhainen itsetunto altistaa häpeän kokemuksille useammin.

Kansainvälinen tutkimus (Robertson, Sznycer, Delton, Tooby & Cosmides 2018) kuvaa johtopäätöksissään häpeää sosiaalisesti kivuksi. Siinä missä fyysinen kipu varoittaa lisävaurioista kudokselle, häpeä varoittaa vahingoittamasta sosiaalisia suhteita. Tutkimuksen mukaan häpeä toimii myös motivoijana korjaamaan ihmissuhteita. Häpeän katsotaan syntyneen esivanhempiemme metsästäjä-keräilijäyhteisöissä. Tutkijat perustelevat näkemystään sillä, että yksilön eloonjääminen riippui täysin siitä, kuinka arvokkaana yhteisö häntä piti. Teoriaa selittänyt psykologian professori Leda Cosmides (2018) toteaa, että mitä vähemmän arvostusta yksilöllä oli, sitä vähemmän apua hän yhteisöltään sai, ja siten kaikki

yksilön arvoa vähentävä tieto oli uhka hänen selviytymiselleen. Tämän teorian mukaan reagoimme yhä edelleen samalta pohjalta välttämällä asioita, jotka voisivat saada meidät näyttämään huonolta muiden silmissä.

Yhteenvedona aiempien tutkimusten perusteella voidaan todeta, että häpeässä on paljon universaaleja piirteitä (Silfver-Kuhlampi & Helkama 2012, 392). Kulttuurisia eroja kuitenkin esiintyy. Häpeän kokeminen liittyy todennäköisesti kulttuurisiin arvoihin, kuten myös pukeutumisen merkitysten tulkitseminen liittyy. Yksilöllinen vaihtelu selittää näitä tunnetaipumuksia, mutta häpeä ei ole ainoastaan subjektiivinen ilmiö. Häpeä ei vain ilmaannu tyhjästä yksilön koettavaksi, vaan rakentuu siinä kulttuurillisessa ympäristössä, jossa yksilö kasvaa ja elää. Häpeän kulttuurillisia eroja selvittävä tutkimus pyrkiikin vastaamaan kysymykseen, millaista informaatiota häpeä vaatii syntyäkseen kulloisessakin ajassa ja paikassa (Mesquita, De Leersnyder & Boiger 2016, 394).

Tässä tutkimuksessa olen rajannut häpeän kulttuurillisen taustoittamisen pois. Pukeutumisen ja varsinkin häpeän kulttuuristen erojen syvällisempi ymmärtäminen vaatisi laajojen empiiristen aineistojen analysointia eri kulttuureista. Rajaan tutkimuksesta pois myös mahdollisen kyselyyn vastanneiden henkilöiden yksilöllisen alttiuden kokea häpeää. Tämän tutkimuksen kannalta ei ole myöskään merkitystä, voidaanko yksilön häpeäkokemus käsittää jollakin tavalla valheellisena tai irrationaalisena. Keskityn tässä tutkimuksessa tulkitsemaan kyselyn tuloksia Michael Lewisin SRG-mallin ja symbolisen interaktionismin -teorioiden pohjalta, lähtökohtaisena oletuksena siitä, että häpeä on sosiaalisesti ja kulttuurillisesti opittu vuorovaikutuksellinen tunne, jossa on niin yksilöllisiä kuin universaalejakin piirteitä.

2.3 Häpeän merkit pukeutumisessa

Vaatetus on kehon suoja, jonka peittävyyttä ja paljastavuutta säädellään ja tulkitaan sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Klassikoksi muodostuneen jaon pukeutumisen perusfunktioista on esittänyt John Carl Flügel (1933), jonka mukaan pukeutumisen perusfunktioita on koristautuminen, suojautuminen ja häveliäisyys. Malcolm Barnard (2013)

on jatkanut listaa lukuisilla muilla vaatteen funktioilla. Barnard esittelee häveliäisyyden lisäksi peittämisen, häpeämättömyyden, ja viestinnän funktion, identiteetin ilmaisemisen, sosiaalisen ja taloudellisen statuksen funktiot, sosiaalisten rituaalien ja uskonnollisuuden funktion ja useita muita. (Barnard 2013, 47–67)

Vaatteet toimivat myös mikroympäristönä kehon ja kehoa ympäröivän makroympäristön välillä. Mikroympäristössä vaatteet ovat vuorovaikutuksessa kehon kanssa ja siten vaikuttavat kehon toimintaan. Vuorovaikutuksen seurauksena vaate saattaa täten myös paljastaa asioita kehosta, esimerkiksi saaden aikaan erilaisia muutoksia kehon lämpötilassa. Pukeutumistutkimuksen näkökulmasta tavallinen vaate on siis paljon muutakin kuin kehon suoja. Pukeutuminen on viestintää, jossa vaatteiden kautta välitetään ja tulkitaan merkityksiä, tietoisesti ja tiedostamatta. Merkitykset, joita vaatetuksen kautta välitetään ja tulkitaan ovat luonnollisesti sidottuja aikaan ja paikkaan, kulttuurilliseen ympäristöön, jossa ne esiintyvät. (Roach-Higgins & Eicher 1992, 10)

Carolyn Mairin (2018, 55–56) mukaan vaatetus on kautta ihmiskunnan historian erottanut ja yhdistänyt eri ihmisryhmiä. Näin on edelleen myös nyky-yhteiskunnassa. Mairin mukaan emme oikeastaan voi erottaa vaatetusta itsestä ja identiteetistä, koska vaatteet ovat näiden kahden ulkoisia ilmentymiä. Tavoittelimmepä sitä tai emme. Vaattemme ovat osa meitä ja muodin seuraaminen tarjoaa mahdollisuuden näyttäytyä ja tulla nähdyksi mahdollisimman edullisella tavalla. Toisaalta koemme pukeutumisemme sosiaaliset rajat välttäessämme tulemasta nähdyksi itselle epäedullisella tavalla.

Sosiaalisten rajojen rikkomisesta seuraavan rangaistuksen keskeisenä tarkoituksena on luoda järjestystä muuten kaoottiseen maailmaan (Douglas 2000, 50). Tuskin kukaan voi välttyä viesteiltä, joilla rakennetaan ja muokataan kulttuurillisia merkityksiä suhteessa ulkonäköön ja pukeutumiseen. Vaatetuksen ihanteet suhteessa yksilön ikään, kokoon, sukupuoleen tms. on tarkasti määritelty ja ylläpidetty sosiaalisen vuorovaikutuksen pelissä. Ja me itse toimimme tuon pelin vartijoina häpeän herättämänä ja ohjaamana. Pukeutumiseenkaan liittyvä häpeä ei siis suinkaan ole vaistonvarainen tunne, vaan yksilön elämänkaaren varrella opittu, opetettu ja rakennettu olemisen ja näkymisen raja.

Vaatetuksella on merkittävä rooli itsen ja identiteetin kehittämisessä, säilyttämisessä ja muokkaamisessa. Vaatteillamme on myös merkittävä rooli siinä, miten näemme itseämme ja mitä ajattelemme itsestämme. Vaatteemme symboloivat yhteiskunnan ja sen ryhmien perinteitä, arvoja ja ideologioita, johon olemme soisaalistuneet. Myös vaatteita ja muotia markkinoivilla kuvilla on suuri vaikutus itsen kehitykseen. Tietoisuus omasta kehosta ja pukeutumisesta kasvaa, kun yksilö kokee olevansa vääränlainen suhteessa yhteisönsä markkinointikuvastoon. (Mair 2018, 58, 67)

Vivienne Richmond (2013, 13–14) on ammentanut vaatteiden häpeällisyyteen liittyviä kuvauksia 1800-luvun Englannin kaunokirjallisuudesta, koulujen ompeluoppaista ja omaelämäkertoista. Vaatetus on Richmondin mukaan tarjonnut mahdollisuuden salata tai korostaa kantajansa identiteettiä, ikää, sukupuolta, uskontoa ja sosiaalista statusta. Vaatetuksen kautta voitiin määrittellä yksilön kuuluminen yhteisöön tai sen ulkopuolelle. Ennen kaikkea se määritteli yksilön kunniallisuutta (em. 122).

Sophie Wörsdorfer (2007, 13–15) on tutkinut puhtauden vaatimusta nyky-yhteiskunnassa osoittamalla sen yhteyden energian ja veden kulutuksen nousuun kuluneen sadan vuoden aikana. Wörsdorferin mukaan puhtauden normi ilmestyi 1800-luvulla siitä perustavanlaatuisesta syystä, että hygienian uskottiin auttavan ehkäisemään kuolettavien virusten leviämistä. Puhtaudesta muodostui tuolloin merkittävä sosiaalinen normi ja vaatimus, jonka laajempi yhteisö jakoi ja myös säännönmukaisesti valvoi sen noudattamista. Wörsdorferin mukaan tutkimus osoittaa myös, että nyky-yhteiskunnassa pyykkiä pestään paitsi terveyssyistä myös sosiaalisten syiden vuoksi.

Douglasin (2000) mukaan yhteiskunta määrittää sen mikä kulloinkin koetaan puhtaudeksi ja mikä liaksi. Douglasin mukaan olemme yksilöinä omaksuneet yhteisömmemme kirjoittamattomatkin säännöt järjestyneisiin systeemeihin sopimattomista osista. Esimerkiksi ruoka ei ole likaista itsessään, mutta vaatteessa ne muuttuvat liaksi. Samoin esimerkiksi alusvaatteiden säilyttäminen päällysvaatteille varatussa paikassa herättää meissä levottomuutta, Douglasin mukaan tunnetta likaisuudesta. (Douglas 2000, 86)

Tarkastelemalla historiaa taaksepäin (Wörsdorfer 2007; Richmond 2013) havaitaan, että puhtaus on ollut varsin pitkään statussymboli. Vain hyvin harvalla oli 1800-luvulla varaa tai

mahdollisuuksia huolehtia hygieniastaan ja täten puhtauden vaatimus tuolloin kohdistui eri tavalla, kuin nykyään. Nyky-yhteiskunnassa (Wörsdorfer 2007, 13–14) puhtauden vaatimus korostuu erityisesti suhteessa hajuun. Toisin kuin 1800-luvulla, puhtauden normi kohdistuu nyt tasapuolisesti kaikkiin.

Vaatteisiin ja pukeutumiseen liittyvien symbolien ja merkkien historia on samalla myös häpeän historiaa, ja saattaa parhaimmillaan valottaa sellaisia koloja ja nurkkia häpeästä, joita ei ole vielä muilla tieteenaloilla tavoitettu. Paitsi että häpeä on sosiaaliskulttuurillinen tunne, se on myös sitä tapojen, sopimuksien, merkkien ja viestien näkökulmasta (Frevert 2020, 17). Lapsi oppii tuntemaan häpeää ympärillä olevilta aikuisilta, joko tarkkailemalla tai tullessaan moitituksi rikkoessaan sääntöjä. Yhteiskunnat kautta aikojen ovat käyttäneet häpeää ja häpäisyä käyttäessään valtaa. Häpeä on myös sukupuolittunutta, naisen häpeällä on eri merkityksiä kuin miehen.

Joanne Entwistlen (2001, 47) mukaan vain harva ihminen on immuuni sille sosiaaliselle paineelle, jonka yhteiskunnan normit pukeutumiselle asettavat. Uhmaamalla yhteisönsä normeja yksilö asettaa itsensä vaaraan joutua pilkatuksi ja halveksutuksi, vähintään kummeksutuksi. Häpeän välttäminen on merkittävä tekijä pukeutumisessa ja sitä kautta yksilön identiteetin ja itsen muotoutumisessa sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Pukeutuessamme sopimattomasti tai jollakin tapaa ”väärin” on suuri mahdollisuus, että tunnemme itsemme hyvin haavoittuvaksi ja koemme häpeää.

3 TUTKIMUKSEN METODISET VALINNAT

Tutkimukseni perustuu Michael Lewisin SRG-mallin ja symbolisen interaktionismin teorian pohjalle. Symbolisen interaktionismin mukaan ihmisen todellisuus ja sen rakenteet muodostuvat sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Tutkimukseni ihmiskuva perustuu tähän symbolis-interaktionistiseen minäkäsitykseen ja edelleen siihen, että häpeä perustuu sosiaalisiin suhteisiin, paitsi muiden ihmisten kanssa, myös oman minän eri puolien kanssa. Minäkäsitys viittaa siihen kuvaan, jonka ihminen on muodostanut itsestään. Etenkin symbolinen interaktionismi tarjoaa vastauksia ja taustaa siihen millä tavoin minäkäsitys vuorovaikutuksessa muiden ja itsen kanssa muotoutuu.

Lähtökohtani tutkimuksessa on, että vaatetuksen ja häpeän välinen suhde on sosiaalisessa vuorovaikutuksessa muotoutunut ja, kuten minäkäsitys, myös vaatteen ja häpeän välinen suhde on jatkuvan arvioinnin ja kehityksen kohteena. Arviointia tekevät sekä muut, että yksilö katsomalla itseään toisten silmin. Kokemukset sosiaalisesti onnistuneesta pukeutumisvalinnasta koetaan ylpeytenä ja vastaavasti epäonnistuneesta häpeänä. Häpeän tunne ei kuitenkaan ole väistämätön reaktio, vaan yksilö käy myös neuvottelua itsensä kanssa suhteessa tilanteeseen, ja sitten joko hyväksyy tai hylkää häpeän. Äärettömän kiinnostavaa häpeän muodostumisen suhteen onkin juuri tämä evolutiivinen näkökulma: häpeää aiheuttavat merkitykset pukeutumisessa eivät ole kiveen hakattuja, vaan ne voivat muuttua. Yksilöiden välisessä vuorovaikutuksessa merkityksiä muokataan jatkuvasti uudelleen ja näin myös häpeän aiheet muuttuvat. Näkökulman myötä häpeästä tuleekin kenties luovuutta edeltävä tunne.

Tämän tutkimuksen teoreettinen viitekehys rakentuu symbolisen interaktionismin ja SRG-mallin pohjalle. Teoriat tarjoavat häpeän ja pukeutumisen suhteen tarkasteluun näkökulmia, joiden avulla on mahdollista muodostaa kuva häpeävaatteesta. Teorioiden avulla myös rajaan viitekehystä, jossa tutkimuksessa liikutaan.

Symbolinen interaktionismi on alun perin sosiologian tutkimusmenetelmä, jolla on juurensa filosofiassa. Teorian alkuperäisenä kehittäjänä pidetään George Herbert Meadia, jonka opetuksia on julkaistu vasta hänen kuolemansa jälkeen hänen opiskelijoidensa muistiinpanojen perusteella. Erityisesti Meadin *Mind, Self and Society* teos on ollut edellä aikaansa ja lisännyt merkittävästi ymmärrystä vuorovaikutuksesta. Varsinaisen symbolisen interaktionismin käsitteen loi Meadin oppilas Herbert Blumer. (Baert 2000, 66–68)

Blumerin (1986) mukaan symbolisen interaktionismin teoria nimensä mukaisesti korostaa yksilön ja ryhmän vuorovaikutusta suhteessa sosiaalisiin rakenteisiin. Emme ainoastaan reagoi muiden ihmisten toimintaan, vaan aktiivisesti tulkitsemme toisten toimien merkityksiä. Tulkintamme perustuu paitsi yhteiskunnan sosiaalisiin normeihin ja sääntöihin, myös omiin käsityksiimme niistä ja toisista. Interaktionismin käsite siis tarkoittaa sitä, että olemme kiinnostuneita inhimillisestä vuorovaikutuksesta, joka koostuu symboleista, tulkinnoista ja merkityksistä (Blumer 1986, 78–79).

Yksi Meadin ydinkäsitteistä on Itse (self), jolla Mead viittaa ihmisen kykyyn tarkastella itseään toisten ihmisten kautta (1967, 135). Mead esitti, että Itse on sosiaalisessa vuorovaikutuksessa syntynyt rakennelma, joka syntyy vaiheittain roolin ottamisen (role-taking) prosessin kautta. Roolin ottamisella Mead tarkoittaa prosessia, jossa yksilö asettaa itsensä toisen ihmisen asemaan ja tämän toisen ihmisen kautta arvioi itseään. (Mead 1967, 254)

Tämän tutkimuksen käsitys ihmisestä häpeän tunteen kokijana perustuu symbolisen interaktionismin teorian näkemyksiin. Häpeää kokeva Itse on kunkin yksilön sosiaalisessa vuorovaikutuksessa rakentunut identiteetti, jonka ytimessä on synnynnäinen temperamentti eli tapa reagoida asioihin ja tunteisiin. Roolin ottamisen prosessin kautta yksilö tarkastelee ja arvioi pukeutumistaan ja itseään suhteessa ympäristönsä sääntöihin ja toisiin.

Blumerin (1986, 2–5) mukaan symbolisen interaktionismin teoria muodostuu kolmesta keskeisestä elementistä: Ihmisen toimintaa ohjaa merkitykset, jotka hän on itse antanut asioille. Toiseksi asioiden merkitykset muotoutuvat vuorovaikutuksessa muiden ihmisten

kanssa. Kolmanneksi ihmiset suhteuttavat toimintaansa yleistettyyn toiseen valitessaan toimintatapojaan.

Jodi O'Brienin (2006, 5–6) mukaan symbolinen interaktionismi tarjoaa yhden hyödyllisimmistä viitekehyksistä inhimillisen käyttäytymisen ymmärtämiseen. O'Brienin mukaan interaktionistinen tutkija pyrkii omaksumaan tutkittavan näkökulman kokemuksessaan, ja tulkitsemaan sitä siinä kontekstissa, missä kokemus on tapahtunut. Teorian perimmäinen päämäärä onkin sijoittaa yksilö ja yhteiskunta tutkimuksessa samalle tasolle ja analysoida näiden vastavuoroista suhdetta toisiinsa. O'Brien kutsuu sosiaalisia suhteita osallistujien välillä dynaamiseksi seitiksi, jota yksilöt kutovat ja samaan aikaan yksilöihin vaikuttaa jo olemassa olevien, aikaisemmin kudottujen seitin säikeiden muodostamat kuviot.

Pukeutuminen on Ritva Koskennurmi-Sivosen (2012) mukaan keskeinen sosiaalinen merkkijärjestelmä. Sosiokulttuurisessa ympäristössä ihmisen etu on, että hän ottaa muut ihmiset huomioon pukeutumisessaan. Univormut ja ammattivaatetus ovat esimerkkejä siitä miten sosiaalisen tulkinnan koodi on kaikille yhteisössä selvä. Muussa pukeutumisessa tuo koodi perustuu sosiaaliseen neuvotteluun. (Koskennurmi-Sivonen 2012, 74–75)

Symbolinen interaktionismi on nimenomaan kiinnostunut sosiaalisista prosesseista ja rakenteista. Vaatetuksen ja pukeutumisen kautta näitä prosesseja voidaan tarkastella hyvin konkreettisesti. Ulkonäkö ja pukeutuminen on jokapäiväinen aktiivinen prosessi, joka liittyy itsen ilmaisuun ja tulkintaan. Vaatetukseen liittyvien symbolien kautta jaetaan, muokataan ja tulkitaan merkityksiä, joita olisi usein varsin vaikea ilmaista verbaalisessa viestinnässä. Pukeutuminen on prosessi, jossa neuvottelun kautta konstruoidaan omaa ja muiden käsitystä itsestä ja identiteetistä. (Kaiser, Nagasawa & Hutton 1991)

Konstruoidessamme identiteettiämme pukeutumisen kautta, koemme monenlaisia ja osin ristiriitaisiakin tunteita ja ajatuksia. Pohdimme, mikä on visuaalisesti miellyttävää ja sosiaalisesti hyväksyttävää itselle ja muille, ja samanaikaisesti mietimme, pitäisikö meidän kiinnittää näihin asioihin huomiota enemmän tai lainkaan. Tunnetimme mahdollisesti mielihyvää pukeutumisen luovasta prosessista, väreistä ja materiaalin tunnusta sekä

mahdollisuudesta näyttäytyä tietynlaisena. Samaan tapaan saatamme tuntea jo ennalta häpeää, jos emme halua näyttäytyä tietynlaisena. Pohdimme, keitä oikein olemme suhteessa sosiaaliseen ympäristöömme ja sovimme sen tuottamaan kuvastoon. Pukeutuminen ja ulkonäkö yleisesti ovat siis aktiivinen kollektiivinen prosessi, joka vaikuttaa merkittävästi yksilöiden elämään hyvin henkilökohtaisella tasolla. (Kaiser ym. 1991)

Mistä sitten oikeastaan pukeutuessamme neuvottelemme? Tärkeitä neuvottelun lähtökohtia sosiaalisessa vuorovaikutuksessa on se mikä on haluttavaa (desirable), sopivaa (appropriate), hyväksyttävää (acceptable) ja tyylikästä (tasteful) (Kaiser ym. 1991). Näiden elementtien kokonaisuudesta syntyy kulttuurillinen käsityksemme pukeutumisen esteettisyydestä. Elementtejä yhdistelemällä tai poisjättämällä saadaan aikaan uudenlaisia muoti-ilmiöitä, mutta otetaan myös yksilön kannalta riski. Yleisö eli toiset, jotka yksilön pukeutumista katsovat, tekevät erilaisia tulkintoja asukokonaisuudesta kontekstissaan. Tulkintojen laadusta riippuen niillä saattaa olla vaikutusta yksilön asuvalintoihin jatkossa, mutta ei välttämättä. (Kaiser ym. 1991)

Arvioimme kanssaihmissiämme jatkuvasti tietoisesti ja tiedostamatta. Osallistumme näin sanattomaan neuvotteluun. Reaktiomme muiden pukeutumiseen vaihtelevat tylsästä neutraaliin ja kiinnostukseen. Kiiinnostuksemme herättää varsinkin epätavallinen ja poikkeava pukeutumistyyli tai vaate. (Kaiser ym. 1991) Stonen (1962) mukaan ihminen ohjautuu luonnostaan kohti kiinnostuksen herättänyttä asiaa ja pyrkii tulkitsemaan sitä, osallistuen näin merkitysten sosiaaliseen konstruoimiseen. Tätä suuntautumista selittää ihmisen tarve saada selkeyttä monimutkaista sosiaalista maailmaa. Tulkintojen kautta rakennetaan paitsi järjestystä sosiaaliseen ympäristöön myös omaan Itseen. Ympäristön kanssa neuvottelussa yksilö pyrkii rakentamaan ja vahvistamaan omaa Itseään ja identiteettiään. (Kaiser ym. 1991)

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tämän tutkimuksen tavoitteena on lisätä tietoa ja ymmärrystä häpeän ja vaateen yhteydestä ihmisten arkielämässä. Tavoitteena on ymmärtää paremmin, miten ja miksi koemme häpeää ja millaisissa tilanteissa suhteessa vaatteisiin ja pukeutumiseen. Lisäksi tutkin sitä, miten näihin kokemuksiin ja tilanteisiin on reagoitu ja miten ne ovat vaikuttaneet myöhemmin elämään ja pukeutumiseen. Keskeiset tutkimuskysymykset ovat: mitkä asiat vaatteissa ja pukeutumisessa aiheuttavat häpeää? Millaisissa tilanteissa häpeää koetaan suhteessa vaatteisiin ja pukeutumiseen? Ja millaisia vaikutuksia häpeän kokemuksilla on ollut ja miten niihin on reagoitu?

Tässä luvussa esittelen tutkimukseni toteuttamista. Alaluvuissa käsittelen tutkimukseni metodologisia lähtökohdista, hermeneuttista menetelmää ja SRG-mallia aineiston analyysin teoriaohjaavana taustamallina. Lisäksi esittelen aineiston valintaa ja sen keruumenetelmän ja luvun lopussa tutkimukseen valittua analyysimenetelmää.

4.1 Metodologiset lähtökohdat

Laadullisessa tutkimuksessa pyritään ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä tutkimuksen kohteena olevien henkilöiden näkökulmasta, olemalla kiinnostunut heidän subjektiivisista kokemuksistaan, tunteistaan ja ajatuksistaan. Laadullisessa tutkimuksessa ollaan myös kiinnostuneita merkityksistä, joita tutkimuksen kohteena olevat henkilöt kokemuksilleen antavat. Tutkijana en voi täysin päästä toisen ihmisen kokemusmaailmaan tai päin sisälle, mutta erilaisilla menetelmillä on mahdollista päästä lähemmäs sen ymmärtämistä. (Puusa, Juuti & Aaltio 2020, luku 2)

Pertti Alasuutarin (2011) mukaan laadullinen tutkimus on tasavertainen määrällisen, eli kvantitatiivisen tutkimuksen kanssa. Tieteiden metodisessa kentässä nämä kaksi halutaan usein asettaa vastakkain, vaikka ne voisi nähdä toisiaan täydentävinä analyysimalleina. Kaikessa tieteellisessä tutkimuksessa on yhtäläisiä piirteitä ja ne kaikki nojaavat tutkijoiden havaintoaineistoihin eivätkä subjektiivisiin mieltymyksiin. (Alasuutari 2011, luku 2)

Laadullisen tutkimuksen valintaa tässä tutkimuksessa voidaan perustella sillä, että tutkimuskohteena oleva vaatetukseen liittyvä häpeä on hyvin usein näkymätön. Yksilö ei välttämättä osoita millään tavalla häpeävänsä tai kerro siitä suoraan.

Tuomen ja Sarajärven (2018) mukaan yksi laadullisen tutkimuksen peruskulmakivi on havaintojen teoriapitoisuus. Tällä tarkoitetaan sitä, että tutkimuksen tuloksiin vaikuttaa se millainen käsitys yksilöllä ilmiöstä on ja millaisia merkityksiä tutkittavalle ilmiölle annetaan. Myös tutkimusvälineet vaikuttavat tuloksiin. Absoluuttista tieteellistäkin totuutta ei siis ole olemassa, vaan tutkijan ymmärrys tutkimusasetelmastaan vaikuttaa saatuihin vastauksiin. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 19)

Ian Dey (2003) vertaa laadullista tutkimusta vuorelle kiipeämiseen. Nähdäksemme maiseman meidän on kiivettävä mahdollisimman korkealle. Samalla tapaa tutkijan on noustava tasaisen maan eli arkielämän yläpuolelle saadakseen tieteellisemmän perspektiivin arjessa esiintyville ilmiöille. Arjessa otamme usein asiat itsestäänselvyytenä sen tarkemmin pohtimatta tai kyseenalaistamatta niitä. Kiipeämisen vaiheet ovat samanlaiset vuoren koosta riippumatta, mutta mitä ylemmäs mennään sitä haastavammiksi käyvät olosuhteet. Kiipeilijän tavoitteena ei tässä analogiassa ole vuoren huippu, vaan paras mahdollinen näkymä alas. Joskus tuon näkymän saamiseksi joutuu koluamaan ennen kulkemattomia polkuja. (Dey 2003, 53–54)

Laadullisen tutkimuksen menetelmään sisältyy kysymys siitä mitä merkityksiä tutkitaan. Harold Kincaid (2004) erottaa viisi erilaista merkityksen lajia, joita saatetaan tarkoittaa, kun puhutaan ymmärtävästä ihmistieteestä. Havaintomerkityksellä (perceptual meaning) viitataan siihen, kuinka henkilö havaitsee maailman. Doksastisella merkityksellä (doxastic meaning) viitataan siihen mitä yksilö uskoo. Intentionaalinen merkitys (intentional meaning) tarkoittaa sitä mitä henkilö tarkoittaa tai toivoo. Symbolisella merkityksellä (symbolic meaning) viitataan siihen mitä yksilön käyttäytyminen symboloi ja normatiivisella merkityksellä (normative meaning) siihen mitä normeja yksilön käyttäytyminen ilmentää. (Kincaid 2004, 212) Raatikaisen (2004, 116) mukaan teksti tutkimuksen kohteen

merkityksellisyydestä saakin aivan eri sisällön riippuen siitä mitä merkityksellisyydellä oikeastaan tarkoitetaan.

Työn alussa voi olla varsin vaikeaa määritellä millaisia merkityksiä tutkittavaan ilmiöön sisältyy. Käsitteet yhteisön normeista ja ihanteista kietoutuvat yhteen yksilön havaintojen ja kokemusten kanssa. Vaikka minulle on oman elämäkokemukseni myötä kehittynyt ymmärrys häpeästä, en voi kuitenkaan täysin samaistua toisen ihmisen kokemukseen siitä. Tulkintani perustuu aina omaan kokemukseeni ja käsityksiini maailmasta. Toisen ihmisen sisäinen maailma on yksityinen ja minulle näkymätön. Tutkittaessa häpeän ja vaatetuksen yhteyttä, liikutaan yhteisten uskomusten maailmassa. Symbolisen interaktionismin mukaan olemme oppineet uskomukset, kuten normit ja ihanteetkin sosialisoinnin kautta. Tämä tutkimus liikkuu doksastisten ja symbolisten merkitysten maailmassa, yksilön subjektiivisen havainto- ja tunnekokemuksen kautta.

Kakkuri-Knuuttilan ja Ylikosken (1998) mukaan merkitysten tulkinnan prosessia voi verrata kielen kääntämiseen. Peruslähtökohtana inhimilliselle kommunikaatiolle on, että merkitykset ovat julkisia ja kaikkien kieltä osaavien tulkittavissa. Merkityksiä on kuitenkin tulkittava aina siinä asiayhteydessä, jossa ne ilmaistaan ja huomioitava ilmaisujen konventionaalisuus eli sopimuksenvaraisuus. Eri yhteisöillä ilmaisut voivat tarkoittaa eri asioita. Tuttujenkin ilmaisujen ymmärtäminen on tulkintaa. Merkitykset myös muuttuvat ajan myötä, koska ne ovat tulevaisuudelle avoimia. (Kakkuri-Knuuttila & Ylikoski 1998, 29)

Kumppanini lapsuuden kokemus joutumisesta puetuksi potkukousuihin rangaistuksena tottelemattomuudesta on jättänyt jälkensä häneen. Kokemus on saatu erilaisessa kulttuurissa neuvostoajan Virossa ja lähes 44 vuotta sitten. Konteksti on siten muuttunut suhteessa tämän tutkimuksen aiheeseen. Kokemuksella on ollut kuitenkin suuri vaikutus kiinnostuessani häpeän ja vaatteen välisestä yhteydestä. Läheisessä suhteessa olen saanut käsityksen kumppanini kokemuksesta ja vaikutuksista hänen elämäänsä myöhemmin. Myös oma elämäni on tarjonnut lukuisia tilanteita, joissa olen kokenut häpeää. Timo Laineen (2001, luku 1) mukaan merkitysten tutkimuksessa tulkinnan kohde ei olekaan tutkijan

merkitysmaailmalle koskaan täysin vieras, vaikka en tutkijana eläisikään täysin samassa kulttuuriympäristössä kuin tutkittava, olemme kuitenkin samanlaisia ihmisolentoja.

Laadullisen tutkimuksen ymmärtäminen kulkee kahteen suuntaan. Tässä luvussa on keskitytty paljon siihen, miten tutkijan on mahdollista ymmärtää tutkimuksensa kohdetta, mutta on syytä myös pohtia sitä, miten lukijan on mahdollista ymmärtää tutkijan tekemää työtä. Tämä kysymys vie laadullisen tutkimuksen toiseen peruskulmakiveen, metodologisiin lähtökohtiin ja niiden mahdollisimman selkeään aukikirjoittamiseen. (Sarajärvi & Tuomi 2018, 57)

Laadullinen tutkimus on sarja erilaisia vaiheita, joka tavallisesti koostuu tutkimustehtävästä ja sen rajauksesta, teorian muodostuksesta, tutkimusmenetelmien valinnasta, aineistosta ja sen analysoinnista. Tutkimus on joustavaa, eri vaiheet risteävät ja lomittuvat toisiinsa ja tutkija voi palata niihin tutkimuksen edetessä ja muuttaa niitä tarvittaessa ymmärryksen kartuttua. (Puusa ym. 2020, 20–21) Tutkijan tulisi säilyttää mielensä avoimena tiedon karttuessa ja antaa aineistonsa kertoa tutkittavasta ilmiöstä (Dey 2003, 63).

Aineiston keruun ja analyysin tekee laadullisessa tutkimuksessa yleensä tutkija itse. Tutkimuksen edetessä tutkija havainnoi, pohtii ja tulkitsee ja pyrkii muodostamaan kokonaisuuden, jonka läpi punainen lanka kulkee. (Puusa ym. 2020, 340) Palatakseni Deyn vertaukseen vuorikiipeilystä, on aivan eri asia kiivetä vuorelle itse ja nähdä maisema omin silmin, kuin saada kuvaus tapahtumista joltain toiselta kiipeilijältä. Myös tutkijan näkökulmalla on merkitystä ja hänen esiymmärryksensä tutkittavasta aiheesta vaikuttaa väistämättä niin aineiston hankintaan kuin analyysiinkin (Puusa ym. 2020, 185).

Laadullinen tutkimusote soveltuu sellaisten ilmiöiden tutkimiseen, joiden perusta on tajunnassa, ihmisten vuorovaikutuksessa ja kielessä (Puusa ym. 2020, 173). Pukeutumiseen liittyvä häpeä, joka on olemassa ihmisen kokemuksessa ja sosiaalisessa todellisuudessa on tällainen tajunnallinen ilmiö. Laadullisen tutkimusotteen avulla pyrin tarkastelemaan kriittisesti häpeän kokemuksen ilmiötä ja nostamaan näkyväksi se, mikä kenties on tuttuuden ja tottumuksen vuoksi häipynyt tai häivytetty näkymättömäksi ja puhumattomaksi, häpeälliseksi.

Tutkijalla on yleensä ainakin jonkinasteinen esiymmärrys tutkimastaan aiheesta ja tämä ymmärrys johdattelee tiedon hakua ja aineiston keruuta. Vaikka mieli on avoin, ei tutkijan pää ole tyhjä tutkimusprosessia aloittaessa. (Puusa ym. 2020, 181) Laadullisen tutkimusotteen avulla tutkittavaa ilmiötä käsitteellistetään vähän kerrallaan seuraavassa luvussa esitellyn hermeneuttisen kehän mukaisesti. Kirjallisuuskatsauksen avulla saadun lisätiedon myötä tutkija saa uusia näkökulmia ja pystyy tarkastelemaan tutkimuksensa tavoitteita uudelleen. Tutkimusprosessi elää, muovautuu ja rakentuu koko tutkimuksen ajan. (Puusa ym. 2020, 181)

4.2 Hermeneuttinen tutkimusote

Tutkielmani tieteenfilosofisena lähtökohtana on hermeneuttinen eli tulkinnallinen tiedonintressi. Hermeneuttisen filosofian mukaan tärkeintä on ymmärtää tutkimuksen kohdetta ja eläytyä siihen (Puusa ym. 2020, 185). Hermeneutiikka tutkii merkityssisältöjä, toisin sanoen kulttuuria. Jotta eri aikojen, paikkojen ja kulttuurien merkityksiä voitaisiin tutkia, täytyy tutkijan kyetä tulkitsemaan. Termi juontaakin juurensa kreikankieliseen verbiin hermeneuein, joka tarkoittaa tulkitsemista. (Niiniluoto & Haaparanta 2016, luku 6.4.3)

Hermeneutiikka on laaja filosofian osa-alue, jonka juuret ulottuvat antiikkiin saakka. Termi otettiin kuitenkin käyttöön vasta 1600-luvulla, jolloin sillä viitattiin teologien harjoittamaan Raamatun selitysooppiin. 1800-luvulla hermeneutiikan perinteen avainhahmona pidetty Wilhelm Dilthey otti tehtäväkseen puolustaa ihmistieteiden erityislaatuisuutta ja korosti tutkimuksen kohteen sisäisen kokemuksen ymmärtämisen merkitystä. Hermeneutiikan käsitteen filosofiaan toi Martin Heidegger ja hänen oppilaansa Hans-Georg Gadamer, jolle ymmärtäminen oli ihmisen alkuperäinen olemisen tapa. (Raatikainen 2004, 89–96)

Eryteisesti filosofisen hermeneutiikan lähtökohtana on, että mikä tahansa merkitysten kokonaisuus on kielen ja tekstin asemassa (Määttänen 1995, 228). Tulkittaessa eri ilmaisujen merkityksiä tulkinta annetaan toisilla merkityksillä perustuen siihen asiayhteyteen, jossa ilmaus esiintyy. Yksittäistä ilmausta tulkittaessa tulkitaan myös niitä ilmaisuja, jota esiintyvät sen yhteydessä. Prosessi johtaa uusiin ilmaisiin ja niiden

tulkintaan. Tätä jatketaan, kunnes ne muodostavat toinen toisensa määrittelevän kokonaisuuden. Tämä kokonaisuus ymmärretään sen muodostaneiden osien kautta ja osat puolestaan kokonaisuuden kautta. (Kakkuri-Knuutila 1998, 30)

Puhuttaessa hermeneuttisesta kehästä tarkoitetaan sillä edellisessä kappaleessa esiteltyä tapaa tarkastella merkitysten suhdetta arjen käytäntöihin, arvoihin, sääntöihin ja tavoitteisiin. Hermeneuttinen kehä viittaakin merkitysten ja käytännön välisiin suhteisiin. (Määttänen 1995, 228.) Tulkintaprosessin perustana on tutkijan aikaisempi tieto tai ymmärrys. Nämä ennakkokäsitykset voivat aluksi olla hatarallakin pohjalla, mutta vankistuvat tai muuttuvat ymmärryksen kasvaessa tutkimusta tehdessä. Tulkitsija ei saa jäädä ennakkokäsitystensä vangiksi, vaan tutkijan tulee kyseenalaistaa ne ja korjata niitä ymmärryksen ja tiedon kasvaessa. Ennakkokäsityksistä ymmärryksen lähtökohtana käytetään nimitystä esiymmärryksen periaate. (Kakkuri-Knuutila 1998, 30)

Gadamer (2002, 66) kutsuu hermeneuttista kehää ymmärtämisen kehäksi ja vertaa sitä kielten oppimiseen. Ymmärtääksemme vieraskielisen lauseen meidän on ensin ymmärrettävä edes jonkin sanan merkitys. Ymmärtäminen liikkuu kokonaisuudesta osaan ja takaisin kokonaisuuteen. Ymmärtämisessä ei ole kyse mistään mystisestä, vaan osallisuudesta yhteisiin merkityksiin, jotka täytyy vain oppia. (Gadamer 2002, 66)

Hermeneuttinen kehä kuvaa holistista tapaa ymmärtää ja tulkita tutkimuksen kohdetta siinä ajassa ja paikassa missä kohde sijaitsee. Kaikki kohteen todellisuudessa on merkityksellistä. (Raatikainen 2004, 87.) Kehä ei pääty alkupisteeseen, vaan tulkinta etenee spiraalimaisesti kehältä toiselle. Tutkija kiertää kehää edeten koko ajan lähemmäs tutkimuskohdettaan ja spiraalin tasoilla nousemalla alkaa myös hahmottaa oman lähestymistapansa ja tutkittavan kohteen olemuksen eron. Hermeneuttinen kehä viittaakin paitsi merkitysten vastavuoroiseen määrittelyyn, myös merkitysten suhteeseen arkielämän arvoihin ja käytäntöön. Kehässä liikutaan siis symbolisten merkitysten ja arjen toiminnallisten merkitysten välillä. (Anttila 1998, luku 7.3.2)

Hermeneuttisen tutkimuksen perustason muodostaa tulkinnan kohteena olevan henkilön koettu elämä sellaisena kuin hän sen kokee ja tutkijalle ilmaisee (Laine 2001, luku 1). Tässä

tutkimuksessa ensimmäisen tason muodostaa kyselyyn vastanneiden omat kertomukset ja tulkinnat vaatteisiin ja pukeutumiseen liittyvistä häpeällisistä kokemuksista. Perustaso on siis kyselyyn vastanneiden omaa tulkintaa ilmiöstä, maailmasta ja heistä itsestään. Toinen taso eli kaksoishermeneutiikka on itse tutkimus, jossa tutkija pyrkii käsitteellistämään ensimmäisen tason merkityksiä (Anttila 1998, luku 7.3.2). Toisella tasolla minä tutkijana pyrin selittämisen ja ymmärtämisen kautta tulkitsemaan kyselyyn vastanneiden vastauksia ja tekemään niistä ymmärrettäviä teoreettisia tulkintoja muille. Sillä on merkitystä mihin tutkijana kiinnitän huomiota pyrkimyksessäni ymmärtää tutkittavan kokemusta.

Ymmärtäminen vaatii tulkintaa ja tulkinnan tavoitteena on paljastaa tulkittavan ilmiön merkityssisältö kokonaisuudessaan. Tulkinnan tulee olla sopusoinnussa tutkimuksen tekstin kanssa, eikä lukijalle saisi jäädä olo, ettei täysin ymmärrä miten tekstin osat liittyvät tulkintaan. Tätä kriteeriä kutsutaan ilmeisyyden periaatteeksi. (Kakkuri-Knuuttila & Ylikoski, 1998, 30) Alla olevassa taulukossa kuvataan tämän työn etenemistä tulkinnasta ymmärtämiseen edellä mainittujen hermeneutiikan periaatteiden kautta.

Hermeneutiikan kolme periaatetta:
✓ ESIIYMMÄRRYS: Ilmiön tulkinnan lähtökohtana on tulkitsijan ilmiötä koskevat ennakkokäsitykset. Käsityksiä korjataan tulkinnan edetessä.
✓ HERMENEUTTINEN KEHÄ Ilmiön kokonaisuus muodostuu yksittäisistä osista ja osat ymmärretään kokonaisuuden kautta.
✓ ILMEISYYS Tulkinnan tavoite on tehdä ilmiötä kuvaava teksti ymmärrettäväksi ja lukijalle ilmeiseksi.

Kuvio 1. Hermeneutiikan periaatteet (Kakkuri-Knuuttilan & Ylikosken 1998, 31, mallia mukaillen).

Kolmoishermeneutiikan käsite viittaa hermeneuttisen tulkinnan kolmanteen tasoon, jossa tutkija tarkastelee kriittisesti kaikkia niitä prosesseja, jotka ovat vaikuttaneet tutkittavan ilmiön tarkasteluun (Anttila 2000, 203). Riippuen tutkimukseen osallistuneiden kyvystä ja halusta kuvailla kokemuksiaan ja tutkijan omasta kyvystä ymmärtää, saa tutkija tietynlaisen kuvan tutkittavasta ilmiöstä (Laine 2001, luku 1). Tässä työssä hermeneuttisen tulkinnan kolmannen tason muodostaa osaltaan myös tutkimusmenetelmän kriittinen tarkastelu.

Kysyttiin tutkimuksessa oikeita asioita tutkimuskysymysten kannalta ja osattiinko ne muotoilla selkeiksi ja ymmärrettäviksi. Miten se mitä kysyttiin, vaikutti tutkimukseen osallistuneiden vastauksiin ja lopulta tulkintoihin. Pohdinta-luvussa tarkastelen tutkimuksen kokonaisuuden onnistumista.

Pukeutumiseen liittyvä häpeä on merkitysten tulkintaa. Häpeää ei ole olemassa ilman kokijaansa ja jokaiselle kokijalle häpeän syyt ovat yksilölliset. Ihminen tulkitsee ympäröivää maailmaa ja itseään aina jossain valossa, ennako-oletuksin ja -uskomuksin. Tämä tekee tulkinnasta hyvin haastavaa. Häpeä myös piiloutuu, pakenee, välttelee ja vähättelee, niinpä aineistosta nousevat merkitykset vaativat herkkää tulkintaa ja merkitysten tarkastelua hermeneuttisen kehän mukaisesti.

Elisa Aaltolan (2018, luku 1) mukaan tunteet ovat tapa muokata kaoottista maailmaa merkitykselliseksi. Järki on hukassa ilman tunteita ja inhimillisyydellä viitataan Aaltolan mukaan nimenomaan myötätuntoiseen tapaan suhtautua muihin. Empatian kautta kykenemme lähestymään toisia ihmisiä subjekteina objektien sijaan.

Empatia eli kyky asettaa itsensä toisen asemaan on elementti, jonka tutkija tuo analyysiin. Asettautuessaan tulkittavan kohteen asemaan tutkija pyrkii selvemmin tulkitsemaan tutkittavan ilmiön luonnetta. Rationaalisen ajattelun keinoin on mahdoton päästä lähelle ymmärrystä toisen ihmisen ajattelusta tai tunteista. Hermeneuttinen tutkimusote toteaaakin tunteiden olevan tiedon välittäjiä ja niiden avulla saadaan sellaista tietoa todellisuudesta, mitä järki ei mahdollista. (Anttila 1998, kappale 2.3.2)

Ymmärtääksemme toisia ihmisiä meidän ei suinkaan tarvitse olla samaa mieltä ymmärtämiemme asioiden tai mielipiteiden kanssa. Gadamer (2003) puhuu ”ymmärtämisen taiteesta” tarkoittaen sitä, että ymmärtäminen vaatii kykyä punnita ja arvioida oikeudenmukaisesti sitä, mitä toinen sanoo tai ajattelee. Hermeneuttinen ymmärrys on dialogista, jossa tulkitsija ja tulkinnan kohde ovat yhteydessä toisiinsa jonkinlaisen yhteisen ymmärryksen kautta, ymmärryksen, jonka ansiosta inhimillinen vuorovaikutus on ylipäänsä mahdollista. (Gadamer 2003, 9–11)

Pukeutumiseen ja vaatteisiin liittyvä häpeä on yksilön subjektiivinen kokemus. Kyselyaineistoni vastaukset sisältävätkin vastaajien monenlaisia yksilöllisiä tulkintoja koetuista tilanteista. Olen huomionnut tutkimuksessani tämän mahdollisen yleistettävyyden ongelman käyttämällä aineiston analyysimenetelmänä teoriaohjaavaa sisällönanalyysia. Analyysini apuna on toiminut Michael Lewisin (2016) SRG-malli, joka perustuu häpeän syntyprosessiin minätietoisuustunteena. Esittelen mallia ja sen soveltamista analyysissa seuraavassa luvussa 4.3. SRG-malli ja vaatimukset.

Tämän työn prosessi on lähtenyt liikkeelle hermeneuttisen kehän aloituskohdasta, itselleni merkityksellisen tutkimusaiheen valinnasta. Lähdekirjallisuuden ja taustateorioiden kautta ymmärrykseni aiheesta on laajentunut ja siten myös itsetuntemukseni. Alun ennakkokäsitykset ovat matkan varrella muuttuneet tiedoksi ja käsitysten toisenlaisiksi näkökulmiksi. Hermeneuttisen kehän toisella tasolla työ on edennyt aineiston analyysivaiheeseen. Tätä tulkintaprosessia voidaan kuvata Ian Deyn (2003) tutulla vuorelle kiipeämisen metaforalla. Hermeneuttisessa tulkinnassa vuorta kiivetään kehämäisesti yhä ylemmäs ja ylemmäs, kiinnittäen huomio aina uusiin yksityiskohtiin niin vuoren rinteillä kuin alapuolellakin, huomioiden koko ajan myös tutkijan tunteet ja ajatukset. Jotta vuoren rinteiltä havaituista yksityiskohdista muodostuisi kokonaisuus, on vuorelta palattava alas useita kertoja tarkastelemaan vuorta kokonaisuudessaan. Tavoitteenani onkin hermeneuttisen kehän mukaisesti edetä esiyymmärryksen perustasolta käsitteellistämisen kautta hermeneuttisen tulkinnan kolmannelle tasolle, vuoren läpikotaisin kolunneena kiipeilijänä tarkastelemaan koko prosessia tulosluvussa 6.

4.3 SRG-malli ja vaatimukset

Michael Lewis (2016, 792) käsittelee häpeää itseä arvioivana minätietoisuustunteena (evaluative self-conscious emotion). Minätietoisuustunteen kautta yksilö arvioi itseään suhteessa vuorovaikutuksessa sisäistettyihin normeihin ja ihanteisiin. Itseä arvioivat tunteet vaativat syntyäkseen tietynlaisia tapahtumia ja tilanteita, jotka vain tunteet kokeva yksilö tunnistaa. Häpeä ja ylpeys esimerkiksi tarvitsevat tekijöitä, jotka liittyvät kognitioihin itsestä.

Häpeä ilmenee Lewisin mukaan, kun yksilö arvioi tai vertaa itseään tai toimintaansa suhteessa ympäristönsä ihanteisiin (standards), sääntöihin (rules) tai tavoitteisiin (goals) (SRG) ja arvioinnin myötä havaitsee, että on jotenkin epäonnistunut.

Käytän tässä työssä Lewisin (2016, 800) käyttämää kirjainlyhennystä hänen kehittämästään SRG-mallista. Mallin englanninkieliset termit standards, rules ja goals (SRG) olen suomentanut ihanteet, säännöt ja tavoitteet. Yksilön Itseä arvioiviin minätietoisuustunteisiin liittyy Lewisin mukaan useita SRG-ryhmiä, jotka ovat kulttuurissa syntyneitä ja jotka välittyvät sosialisoinnin kautta. Itsearviointin kyvyn kautta yksilö arvioi onko vastuussa arvioinnin kohteena olevasta toiminnasta vai ei. Yksilön arvioidessa itsensä vastuulliseksi, alkaa arviointi toiminnan merkityksestä suhteessa yksilön sisäistämisiin SRG-ryhmiin. Epäonnistuminen suhteessa sisäistettyihin ihanteisiin, sääntöihin ja tavoitteisiin, synnyttää myös Itseä arvioivan minätietoisuustunteen, häpeän.

Lewis ei määrittele SRG-mallin termejä tarkemmin vaan kutsuu niitä ainoastaan ”ryhmäksi uskomuksia”. Nämä uskomukset ovat varsin monimutkaisia rakennelmia, jotka vaihtelevat kulttuureittain ja muuttuvat myös iän myötä. (Lewis 2016, 801) Yksilö oppii sosiaalistumisen kautta mitä ympäristön aikuiset arvostavat ja alkaa sisäistää näitä arvoja pikkuhiljaa. Arvot liittyvätkin kiinteästi yhteiskunnan ihanteisiin, sääntöihin ja tavoitteisiin. Se mitä kulloisessakin yhteiskunnassa ja ajassa arvostetaan, määrittelee pitkälti myös yksilön elämän tavoitteita. Jokainen sukupolvi tarkastelee vanhempiansa ja isovanhempiensa arvoja oman aikansa näkökulmasta ja pyrkii joko muuttamaan niitä kapinoimalla, sietää niitä omien arvojensa rinnalla tai hyväksyy ne omikseen. Arvot siis toimivat ihanteiden, sääntöjen ja tavoitteiden perustana ja kehyksenä, odotuksina siitä miten yksilön tulisi toimia ja käyttäytyä.

Kari Turunen (2004, 28–29) kuvaa ihmisen sielunelämän rakentuvan ihmislaajalle tyypillisistä ulottuvuuksista, kokemustilanteista ja toimintoista. Olemme Turusen mukaan ihmisinä kaikki kiinni samoissa ”koordinaateissa”, vaikkakin niiden arvot ja keskinäiset suhteet vaihtelevat yksilöittäin. Näitä koordinaatteja määrittelevät Turusen mukaan pitkälti sosiaaliseen ympäristöön liittyvät vaatimukset kuten hyvät tavat ja siisteys. Vaatimuksia on niin paljon,

ettemme useinkaan edes tiedosta sitä ja olemme alkaneet pitää niitä itsestäänselvyyksinä. Turusen mukaan yksilön elämä onkin pitkälti luovimista näiden vaatimusten viidakossa, jossa niiden noudattamisesta ja noudattamatta jättämisestä on seurauksena varsin monimutkainen palkintojen ja rangaistusten järjestelmä.

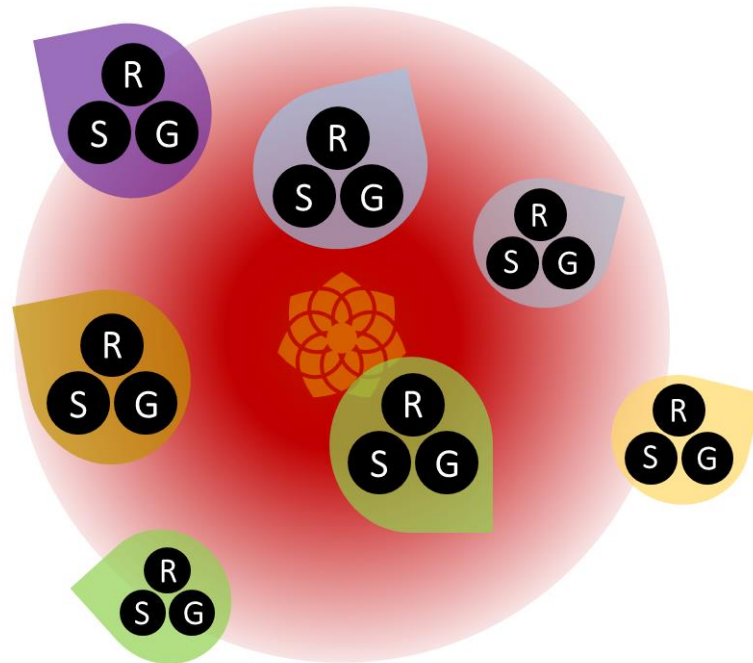
Sarpila, Pajunen, Kekäläinen ja Åberg (2017) ovat tutkineet millaisiin arvoihin suomalaisten hyvän ulkonäön arvostuksen lisääntyminen liittyy. Vuosina 2009 ja 2014 suomalaiset arvioivat yksimielisesti tärkeimmäksi arvoksi terveyden. Seuraavina tulivat vapaus, rakkaus, itsekunnioitus ja kansallinen turvallisuus. Arvot olivat pysyneet valtaosin samanlaisina eri vuosina. Mukava elämä ja hyvä ulkonäkö olivat ainoat asiat, joita arvostettiin enemmän vuonna 2014 kuin 2009. Tutkijat esittävät johtopäätöksissään, että kulutuskulttuurissa hyvä terveys kietoutuu ulkonäön arvostukseen, ja sitä kautta koko ruumis politisoituu. Hyvän ulkonäön ihannetta voidaankin kirjoittajien mukaan tarkastella yksilön moraalisenä velvollisuutena huolehtia terveydestään.

Toisaalta suomalaisen ulkonäkö- ja pukeutumiskulttuurin voi edelleen nähdä olevan vaatimaton ja varsin käytännönläheinen. Ulkonäöstä huolehtiminen merkitsee eri asioita eri ihmisille. Osa rakentaa minäkuvaansa edelleen siisteyteen, käytännöllisyyteen ja vaatimattomuuteen perustuen, osa taas sosiaalisen median ihanteita tavoitellen. Suurelle osalle meistä pukeutuminen on näiden kaikkien ihanteiden, sääntöjen ja tavoitteiden välillä tasapainoilemista. (Sarpila ym. 2017)

Lewisin (2016, 800) SRG-mallin lähtökohta on ajatus siitä, että yksilön arviointi onnistumisestaan tai epäonnistumisestaan perustuu niihin yksilöllisiin ihanteisiin, sääntöihin ja tavoitteisiin, jotka hän on sisäistänyt. Sisäistetyt SRG-ryhmät ovat täten aina yksilöllisiä, vaikka ne onkin toisilta vuorovaikutuksessa opittu. Tämä osaltaan selittää esimerkiksi sitä, miksi kaikki eivät koe häpeää samoista asioista suhteessa pukeutumiseen. Vaikka esimerkiksi puhtaus on yleisesti hyväksytty ja noudatettu normi eivät kaikki kuitenkaan koe häpeää suhteessa likaiseen vaatteeseen (Wörsdorfer 2007).

Alla olevassa kuviossa (kuvio 2) kuvataan häpeän tunteen muodostumisen prosessia suhteessa sisäistettyihin SRG-ryhmiin, joita nimitän tässä työssä Turusen (2004, 28-29)

tapaan *vaatimuksiksi*. Kuvion keskellä oleva kukka symboloi *Itsen ydintä*, jonka tässä tutkimuksessa nähdään edustavan synnynnäistä temperamenttia, jonka ympärille sosiaalinen Itse rakentuu.



Kuvio 2. Sosiaalisten ihanteiden (Standards), sääntöjen (Rules) ja tavoitteiden (Goals) eli vaatimusten, Itsen ja häpeän välinen yhteys. Perustuu Michael Lewisin (2016) SRG-malliin.

Olen kuvannut SRG-ryhmiä eri kokoisina ja eri värisinä. Värit viittaavat tämän työn aineiston analyysissä nousseihin *vaatimusluokkiin*, jotka kolmannessa luokitteluvaiheessa koodasin eri värein (ks. kuvio 5, s. 53). Vaatimuksen koko taas viittaa SRG-ryhmän merkityksellisyyteen, siihen kuinka voimakkaaksi normiksi kyseinen vaatimus koetaan. Esimerkiksi puhtauden vaatimus koetaan taustakirjallisuuden (Wörsdorfer 2007; Douglas 2000) perusteella yleismaailmallisesti hyvin voimakkaana.

Lewisin SRG-malli ei pyri täsmällisesti määrittelemään millainen tapahtuma tai toiminta on yksilön kannalta epäonnistunut, tai sitä miten yksilö tilannetta arvioi. Malli ei myöskään määrittele mitään tiettyjä ihanteita, sääntöjä tai tavoitteita suhteessa häpeää. Edelleen mallissa oletetaan, että itseattribuutiot, jotka johtavat tiettyihin tunteisiin ovat yksilön

sisäisiä, vaikkakin sosialisatiossa opittuja. Häpeä on yksilön sisäinen toimintakaava, jolla on fysiologiset vaikutukset. Lewisin mukaan häpeän tunteen voimakkuus riippuu siitä, millaisten SRG-ryhmien kohdalla yksilö kokee epäonnistuneensa. SRG-ryhmät, jotka on sisäistetty hyvin läheisesti ja tiiviisti itsen, synnyttävät epäonnistumisen kautta intensiivisemmän häpeän kuin ne ryhmät, jotka eivät ole itsen kannalta elintärkeitä. (Lewis 2016, 800)

Lewisin SRG-malli saa tässä tutkimuksessa merkityksen hermeneutiikan täydentäjänä. Malli on toiminut aihetta fokuoivana tukena aineistoon syventyessäni pyrkiessäni tulkitsemaan mitä kyselyn vastaajat yrittävät häpeäkokemuksistaan kertoa ja suhteessa millaisiin ympäristönsä odotuksiin he kokevat epäonnistuneensa. SRG-mallin avulla olen ryhmitellyt aineistosta nousevia ilmaisuja eri luokkiin ja esittelen niiden muodostumista luvussa 5 Aineiston esittely ja käsittely.

4.4 Aineisto

Tutkimusmenetelmänä tässä tutkimuksessa käytettiin kyselytutkimusta, jonka vastauksista tutkimuksen aineisto muodostui. Kyselyn idea oli varsin yksinkertainen, haluttiin tietää millaiset vaatteet ja pukeutumiseen liittyvät tilanteet aiheuttavat häpeää jaärkevintä asiaa oli kysyä kokijoilta itseltään. Yksi taustakirjallisuuden perusteella tehty lähtöoletus oli, että kaikki kokevat häpeää ainakin jossain määrin, joskin eri syistä. Sähköisen kyselyn kautta minun oli mahdollista tavoittaa suuri määrä ihmisiä, joita aihe kiinnosti. Kysely oli myös varsin ekonominen ja helppo tiedonkeruumuoto.

Työn alussa olen käynyt läpi aiheeseen liittyvää taustakirjallisuutta ja teoreettista pohdintaa. Pohdinnan perusteella voitiin olettaa, että ihminen kokee häpeää aina yksilöllisesti, tulkiten tilanteita omista lähtökohdistaan ja näkökulmastaan. Lisäksi voitiin symbolisen interaktionismin teorian perusteella olettaa, että häpeän tunteen syntyminen on sosialisatation kautta rakentunut prosessi, joka liittyy yhteisön ihanteisiin, sääntöihin ja tavoitteisiin (SRG-malli). Sarajärven ja Tuomen (2018, 65) mukaan kyselylomakkeella kysytään tutkimusongelman kannalta merkityksellisiä asioita. Tutkijan pitää kyetä

perustelemaan jokainen kysymyksensä tutkimuksen viitekehyksellä, tutkittavasta ilmiöstä jo tiedetyllä tiedolla.

Edellisessä luvussa kuvasin hermeneuttisen tutkimuksen spiraalimaista etenemistä perustason esiymmärryksestä laajempaan ymmärrykseen. Tutkimusote mahdollisti oloni tutkijana spiraalin kehien keskellä, intuitiivisesti empatian kautta asettautuen tutkittavien asemaan. Omat kokemukseni ja taustakirjallisuuden kautta laajentuneet lähtöoletukseni auttavat minua tutkijana tulkitsemaan vaatteisiin liittyvää häpeää, ihmisenä ihmisten joukossa, samankaltaisiin sosiaalisiin normeihin ja ihanteisiin kasvaneena. Samaan aikaan ymmärrän kuitenkin, että minun on tutkijana tiedostettava miten omat ajatukseni ja tunteeni vaikuttavat havaintoihin, joita tutkimuksen edetessä teen.

Hermeneuttisen kehän alkumetreillä aloin laatimaan kyselylomakkeen kysymyksiä. Rakensin sen tutkimuskysymyksiini perustuen, suunnitellen kysymyksiä koko syksyn 2021 ja testaten niitä läheisilläni. Suunnittelin kysymykset aluksi Word-tiedostoon ja myöhemmin testasin kyselylomakkeen mahdollista ulkonäköä, asettelua ja kysymysten järjestystä Powerpoint-ohjelmassa. Sähköinen kyselylomake jakaantui kahteen osaan. Ensimmäiset kolme monivalintakysymystä olivat lomakkeen alussa ja lomakkeen toinen osa muodostui kuudesta avoimesta kysymyksestä. Pyrin tekemään kyselystä tiiviin ja sujuvan, mahdollisimman yksinkertaisen vastaajalle täyttää. Samalla kuitenkin lisäsin kyselyyn useita kohtia, joissa oli mahdollista kirjoittaa lisätietoa. Toivoin, että näihin kohtiin vastaajat kertoisivat vapaasti omin sanoin kokemuksistaan pukeutumiseen liittyvästä häpeästä.

Lopullisen kyselylomakkeen (liite 1) tein Webropol-ohjelmalla. Kyselylomaketta esitellään tarkemmin luvussa 5. Aineiston esittely ja käsittely.

4.5 Aineiston analyysimenetelmä

Tämän tutkimuksen aineiston analyysimenetelmäksi valikoitui teoriaohjaava sisällönanalyysi. Sisällönanalyysi on Sarajärven ja Tuomen (2018, 78–79) mukaan perusanalyysimenetelmä, jota käytetään laajasti kaikissa laadullisen tutkimuksen

perinteissä. Teoriaohjaavalla analyysillä tarkoitetaan, että tutkijan analyysin apuna on jokin aikaisempi teoria tutkittavasta ilmiöstä. Analyysin apuna käytettävä teorian tarkoituksena ei ole testata sitä, vaan saada teoriasta ideoita uudenlaisiin näkökulmiin tutkimusaiheesta (Sarajärvi & Tuomi 2018, 96). Juuri tämä on teoreettisen viitekehyksen merkitys tässä tutkimuksessa.

Laadullisen aineiston sisällönanalyysia voidaan tehdä aineistolähtöisesti, teorialähtöisesti tai teoriaohjaavasti. Aineistolähtöisessä analyysissä aineistosta pyritään luomaan teoreettinen kokonaisuus. Aikaisemmillä teorioilla tai tiedoilla tutkittavasta ilmiöstä ei siis pitäisi olla tutkimuksen lopputuloksen kanssa mitään tekemistä analyysin perustuessa täysin aineistoon. Teoria liittyy vain analyysin toteuttamiseen. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95)

Aineistolähtöinen analyysi kuvaa Eskolan ja Suorannan (2014, 135) mukaan jossain määrin kaikkea tutkimusta. Tutkimus ilman mitään tutkijan havaitsemiseen vaikuttavaa teoriaa ei ole heidän mukaansa edes mahdollista. Vastaavasti teorialähtöinen aineiston analyysi nojaa selkeästi johonkin aikaisempaan tutkittavasta ilmiöstä tiedettyyn teoriaan ja ohjaa analyysiyksiköiden luokittelua (Tuomi & Sarajärvi 2009, 97).

Omassa tutkimuksessani hyödynnän teoriaohjaavaa sisällönanalyysia, joka etenee aineiston ehdoilla kuten aineistolähtöinen analyysikin. Tutkimuksen edetessä aineistoa kuitenkin tarkastellaan teoreettisen viitekehyksen avulla. (Sarajärvi & Tuomi 2018, 96) Teoriaohjaavan analyysin avulla aineistoa jaotellaan ja järjestellään erilaisiin luokkiin, jotta aineiston analyysi on helpompi rajata vastaamaan tutkimuskysymyksiä ja -ongelmaa (em. 2018, 97–98). Analyysin yläkategoriat tuodaan teoriaohjaavassa tutkimuksessa aiemmin tiedettyyn perustuen, kun taas alakategoriat luodaan aineistosta (em. 2018, 80–81).

Tämän tutkimuksen analyysin apuna käytetään Michael Lewisin (2016) SRG-mallia. Malli on teoriaohjaavan lähestymistavan mukaisesti apuna aineiston luokittelussa. Näkökulmani lähtökohtana on symbolisen interaktionismin ihmiskuva häpeää kokevasta sosiaalisesti rakentuneesta Itsestä ja pukeutumisen merkitysten häpeällisyyttä tulkitessa. Tätä tutkimuksen taustalla vaikuttavaa teoriaa täydentää SRG-malli, jonka avulla olen luonut aineiston analyysin kolmannessa vaiheessa käytettävät yläkategoriat. Analyysini luokittelun

kategoriat siis nousevat ensinnä aineistosta, mutta luokittelussa taustalla vaikuttaa symbolinen interaktionismi ja SRG-malli.

SRG-malli täydentää myös analyysini hermeneuttista tutkimusotetta fokusoiden ja rajaten tulkintaani aineistosta. Luvussa 5 Aineiston esittely ja käsittely esittelen tarkemmin, miten sovelsin hermeneutiikkaa ja SRG-mallia analyysissä. Aineiston analyysin kulku on kuvattu alla olevassa kuviossa (kuvio 3).



Kuvio 3. Tutkimuksen aineiston analyysin kulku (perustuu Sarajärvi & Tuomi 2018, 92)

Sisällönanalyysin ensimmäinen vaihe on aineiston pelkistäminen karsimalla siitä tutkimuksen kannalta epäolennainen materiaali pois (Sarajärvi & Tuomi 2018, 92). Oman tutkimukseni analyysissä toteutin tämän yliviivaamalla korostusvärillä pdf-tiedostoihin tutkimustehtävää kuvaavat ilmaisut. Aineiston pelkistämisen jälkeen materiaali ryhmitellään eli klusteroidaan (Sarajärvi & Tuomi 2018, 92). Pelkistetyistä ilmaisuista tehdystä listasta

muodostetaan ryhmiä samaa ilmiötä kuvaaville ilmaisuille. Nämä ryhmät muodostavat alaluokat, jotka nimetään. Luokittelua jatketaan muodostamalla alaluokista yläluokkia ja niistä edelleen pääluokkia, jotka niin ikään nimetään. Pääluokista muodostetaan lopuksi yhdistävä luokka, joka vastaa tutkimusongelmaan. (Sarajärvi & Tuomi 2018, 93)

Kyselyn vastausten läpikäyminen on hermeneuttisen kehän perustason työvaihe. Tarkka aineistoon perehtyminen ja muistiinpanojen tekeminen on tärkeä analyysin vaihe niin pelkistämisen kuin luokittelunkin onnistumisen kannalta. Luokittelun työvaihe edustaa hermeneuttisen kehän toista tasoa, jossa tutkija tekee tulkintoja paitsi aineistostaan myös itsestään tulkitsijana (Eskola & Suoranta 2014, luku 4).

Aineistoa lukiessani alleviivasin tutkimuskysymysten kannalta olennaisia asioita. Jo tässä vaiheessa tein myös tulkintoja ennakkokäsitysteni perusteella. Tutkijan ajatteluprosessissa vaihtelevatkin aineistolähtöisyys ja taustalla vaikuttavat valmiit teoriat ja mallit, joita hän yhdistelee luovasti (Sarajärvi & Tuomi 2018, 81). Lukiessani alleviivaamaani aineistoa aloin tiivistämään kyselyyn vastanneiden alkuperäisiä ilmauksia pelkistettyyn, ilmaisun ydintä kuvaavaan muotoon. Anttilan (1998) mukaan aineiston dataa tulkitaan, vertaillaan ja luokitellaan ja sitä merkitään erilaisilla koodeilla. Koodauksen kanssa samanaikaisesti tutkija tekee muistiinpanoja ja miellekarttoja jäsentääkseen aineistosta nousevia luokkia. Tutkijan ensimmäisenä tehtävänä on siis löytää aineistostaan keskeiset ilmiötä kuvaavat käsitteet eli koodit. (Anttila 1998, luku 8)

Pelkistämisen ja ryhmittelyn vaiheiden jälkeen seuraa aineiston abstrahointi eli käsitteellistäminen. Käytännössä ryhmittely on jo osa tätä prosessia, mutta käsitteellistämisen vaiheessa edetään alkuperäisistä ilmaisuista teorettisiin käsitteisiin. Tätä vaihetta jatketaan luokkia yhdistellen niin kauan kuin se on aineiston kannalta mahdollista. Alkuperäinen yhteys aineistoon täytyy säilyä koko prosessin ajan. (Sarajärvi & Tuomi 2018, 93)

Analyysin käsitteellistämisen vaiheessa tutkija rakentaa muodostamiensa käsitteiden avulla kuvauksen tutkimuksen kohteena olevasta ilmiöstä. Taustalla ohjaavia teorioita ja malleja verrataan koko ajan aineistoon ja lopulta liitetään ne yhteen, koko ajan pyrkien

ymmärtämään mitä tutkittava ilmiö merkitsee tutkittaville henkilöille. (Sarajarvi & Tuomi 2018, 94–95) Seuraavassa luvussa käydään läpi tarkemmin aineiston analyysiprosessia.

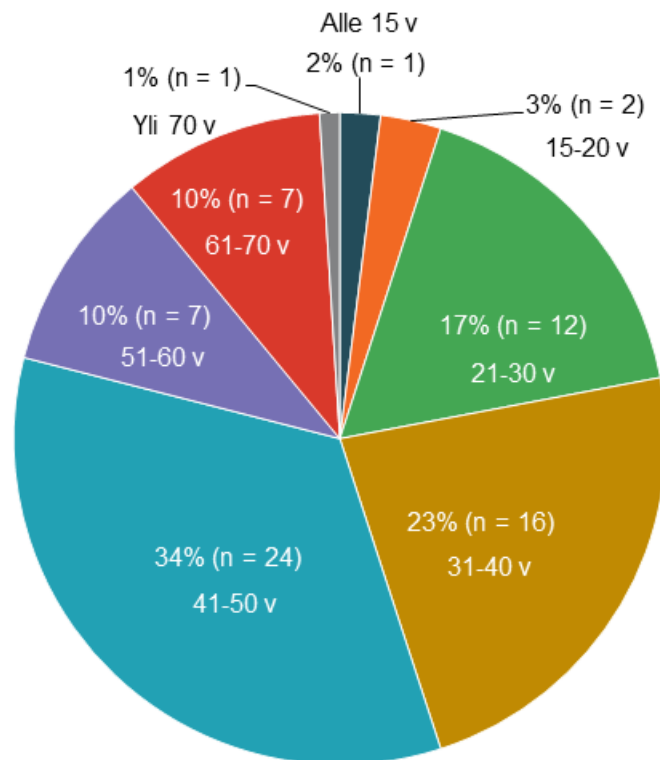
5 AINEISTON ANALYYSI

Tutkimusaineisto kerättiin sähköisen kyselylomakkeen avulla, johon johtavan linkin julkaisin 10.3.2022 Instagram-tilini profiilissa ja Facebook-tilini julkaisussa (liite 2). Hashtageina kummassakin käytin termejä kuten häpeä, häpeävaate, häpeällisyys, vaate, keho, vaatteet, pukeutuminen, valta, stigma, gradu, kysely, tunteet, tutkimus jne. saavuttaakseni asiasanojen avulla mahdollisimman laajan vaatteista ja häpeästä kiinnostuneen yleisön. Kyselyn saatteessa (liite 3) kerroin, että vastaamiseen kuluu aikaa 10–20 minuuttia, mikä osoittautui joidenkin vastaajien kohdalla niukaksi. Kerroin myös, että kaikki kyselyn vastaukset käsiteltäisiin luottamuksellisesti ja anonyymisti, eikä niitä luovutettaisi eteenpäin. Sähköisen kyselylinkin ansiosta edes minä tutkijana en tietäisi vastaajien henkilöllisyyttä, koska siitä ei jäisi mitään tietoa iän, sukupuolen ja asuinpaikan lisäksi.

Kysely avautui 10.3.2022 ja se toteutettiin kotimaisella Webropol kysely- ja raportointityökalulla. Maaliskuun loppupuolella huomasin Webropolin seurantatyökalussa, että kyselyn linkkiä oli klikattu yli 100 kertaa, n. 70 oli aloittanut vastaamisen, mutta vain 23 oli tehnyt kyselyn loppuun. Olin suunnitellut lomakkeen niin, että jokaisen kysymyksen jälkeen oli mahdollista tallentaa kysely keskeneräisenä ja poistua siitä. Huhtikuun alussa muutin kyselylomakkeen asetuksia niin, että sitä ei enää voinut tallentaa ja jättää kesken. Tämän jälkeen kyselyyn tuli nopeasti lähes 40 uutta vastausta ja vastauksien kokonaismäärä pysyi 70 tietämällä toukokuun alkuun saakka. Kyselyn linkin suljin 6.5.2022, joten kysely oli lopulta avoinna 10.3.-6.5.2022. Lopullinen tulos oli, että kyselyn nettilinkkiä oli klikattu 265 kertaa, kyselyyn vastaaminen aloitettu 96 vastaajan toimesta ja valmiiksi tehtyjä vastauksia oli 73.

Kyselyyn vastanneista oli lähes kaikki naisia, 68. Miehiä vastaajista oli 2, ja 2 ei halunnut määritellä sukupuoltaan. Yksi vastaaja jätti vastaamatta tähän osioon kokonaan. Asuinpaikkansa ilmoitti 63 vastaajaa. Kyselyyn osallistuneet olivat kotoisin melko kattavasti koko Suomen alueelta Rovaniemeltä Helsinkiin ja Vaasasta Imatralle. Yksi vastaajista asui vastaamishetkellä ulkomailla ja muutama ilmoitti asuinpaikakseen ”maalaispitäjä” ja ”Pk-

seutu”. Alla olevassa kuviossa (kuvio 4) esitettynä kyselyyn vastanneiden ikäjakauma (70 vastausta).



Kuvio 4. Kyselyyn vastanneiden ikäjakauma.

Kyselylomake (liite 1) koostui monivalintakysymyksistä ja avoimista kysymyksistä jakautuen näin kahteen osaan. Kolme monivalintakysymystä oli lomakkeen alussa ja jokaisen alapuolella oli tila vapaalle tekstille, jos sitä halusi kirjoittaa. Lomakkeen loppuun olivat sijoittaneet avoimet kysymykset, joita oli kuusi. Lomakkeen alkupuolen kysymykset keskittyivät niihin vaatteiden häpeällisiin ominaisuuksiin, joista olin taustamateriaalin ja teorioiden pohjalta tehnyt lähtöoletukset. Näitä oletuksia vaatteiden häpeällisyydestä olivat mm. vaatteiden haju, likaisuus, kireys ja paljastavuus. Symbolisen interaktionismin teoriaan perustuen oletin myös, että häpeää koetaan paitsi julkisessa tilassa myös intiimissä yksityisyydessä suhteessa pukeutumiseen.

Kahdessa ensimmäisessä kysymyksessä pyydettiin arvioimaan erilaisiin vaatteisiin liittyvää häpeää asteikolla; ei yhtään, vähän, jonkin verran, melko paljon, paljon, ja tarkentamaan vastaustaan tarvittaessa. Ensimmäinen kysymys liittyi vaatehäpeään julkisessa tilassa ja

toinen yksityisyydessä. Monivalintakysymysten jälkeen kyselyn osallistuja pääsi vastaamaan vapaammin omista kokemuksistaan, tunteistaan ja reaktioistaan suhteessa häpeälliseen vaatteeseen ja pukeutumistilanteisiin.

Lomakkeella oli myös kysymyksiä, joilla pyrittiin kartoittamaan lapsuuden häpeävaatekokemuksia ja omaa vallankäyttöä suhteessa muiden pukeutumiseen häpeän näkökulmasta. Lopuksi kyselyn vastaajalla oli mahdollisuus kertoa jotain muuta vaatehäpeään liittyvää mitä lomakkeella ei ollut kysytty. Taustatietoina lomakkeella kysyttiin ikää, sukupuolta, jos sen halusi kertoa ja asuinpaikkaa. Kyselyn osallistujilla kului vastaamiseen aikaa muutamasta minuutista 40 minuuttiin.

Aineiston käsittely

Kyselyn vastaukset olivat monenlaisia, osa hyvin lyhyitä muutaman sanan kommentteja ja osa pitempiä. Lyhyitä vastauksia oli määrällisesti enemmän. Luokittelin vastaukset pääsääntöisesti kaikki samalla tavalla ja samassa järjestyksessä luokittelurungon mukaisesti. Pieniä eroavaisuuksia luokittelussa kuitenkin oli riippuen kysymyksestä, joten esittelen seuraavaksi jokaisen kysymyksen analyysin vaiheet.

Luokittelin vastaukset aineistosta nousevien ryhmien mukaan, jotka löysin vaiheittain kolmella eri luokittelukierroksella SRG-mallia apuna käyttäen. Ensimmäisessä vaiheessa merkitsin korostusvärillä yliviivaamalla aiheeseen liittyvät ilmaisut tallentamiini pdf-tiedostoihin, jonka jälkeen listasin ne pelkistetyssä muodossa erillisiin Word-tiedostoihin. Toisessa vaiheessa vertailin ilmaisuja etsien yhtäläisyyksiä ja erilaisuuksia ja tein ensimmäiset ryhmittelyt samaa tarkoittaville ilmaisuille. Tätä ryhmittelyä jatkoin, kunnes aiheen alaluokat olivat muodostuneet. Kolmannessa vaiheessa yhdistin aineistosta löytämäni alaluokat SRG-malliin pohjautuviin yläluokkiin teoriaohjaavan sisällönanalyysin mukaisesti.

Kysymykset 1–4 ja 9 (1. Arvioi minkä verran seuraavat asiat hävettävät sinua julkisessa paikassa oleskellessasi. 2. Arvioi minkä verran samat asiat hävettävät sinua yksityisessä paikassa oleskellessasi. 3. Arvioi seuraavat väittämät. 4. Millaisissa tilanteissa vaate on

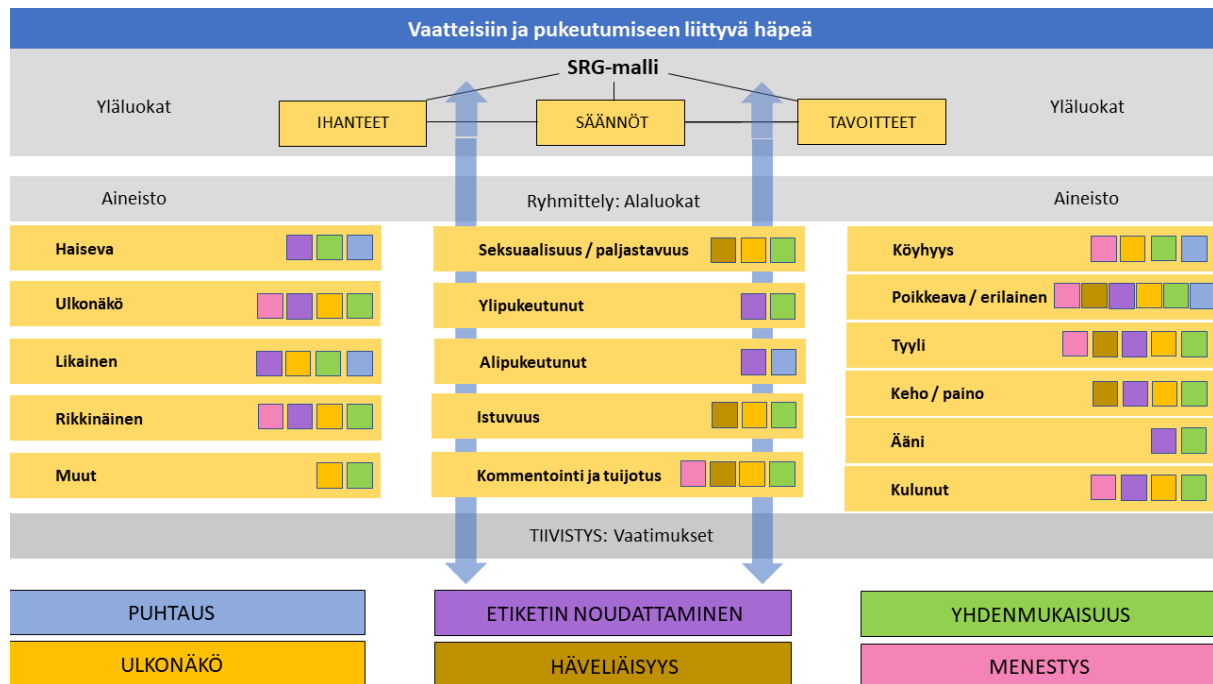
aiheuttanut sinulle häpeää? 9. Jotain muuta mitä haluat kertoa vaatteisiin ja häpeään liittyen mitä tässä kyselyssä ei ole vielä kysytty.)

Sisällönanalyysin luokittelurungon (kuvio 3) mukaisesti aloitin analyysin perehtymällä aineistooni. Selasin kyselyyn tulleet vastaukset ensin Webropolissa ja vein aineiston sen jälkeen henkilöittäin muodostetuiksi pdf-tiedostoiksi. Selasin niistä muodostuneet 270 sivutiedostoa tutustuen aineistoon paremmin. Kolmannella lukukerralla yliviivasin jokaiseen tiedostoon korostusvärillä aiheeseen liittyvät ilmaisut ja muutin jokaisen henkilön tiedoston nimen numeroiksi 1-73. Tein seuraavaksi listan yliviivaamistani kysymysten 1-4 ja 9 (24 vastausta) vastauksista erilliseen Word-tiedostoon. Tarkastelin tätä listaa etsien samankaltaisuuksia ja erilaisuuksia luokittelurungon mukaisesti. Tein uuden Word-tiedoston (liite 4), johon yhdistin samankaltaiset ilmaisut omiksi ryhmikseen. Annoin ryhmille niiden sisältöä kuvaavan lyhyen nimen muodostaen näin ensimmäiset tutkittavaa ilmiötä kuvaavat alaluokat.

Samaan aikaan aineiston läpilukujen aikaan perehdyin edelleen taustakirjallisuuteen ja jatkoin kirjoittamista. Samalla pyrin tiedostamaan entistä paremmin omat lähtökohtani ja ennakko-oletukseni tutkijana perustuen omiin ja puolisoni häpeäkokemuksiin. Pyrin hermeneuttisen tulkinnan kautta ymmärtämään mitä vastaajat oikeastaan yrittivät kokemuksistaan kertoa. Jotta tämä tulkinnan vaihe ei jäisi liian subjektiiviseksi otin avuksi SRG-mallin ja ryhdyin yhdistämään aineistosta nousseita alaluokkia malliin perustuviin yläluokkiin: ihanteisiin, sääntöihin ja tavoitteisiin.

Yhdistelin SRG-mallin ihanteiden, sääntöjen ja tavoitteiden alle 16 erilaista aineistosta nousutta vaatteissa ja pukeutumisessa häpeää synnyttävää alaluokkaa. Asettelin kategoriat SRG-mallin yläkategorioiden alle intuitiivisesti, vaikka moni alaluokista liittyi niihin kaikkiin. Alaluokat merkitsin värilaatikoilla yhdistämään ne eri vaatimusten kategorioihin. Tässä vaiheessa kävin kaikki vastaukset vielä kertaalleen läpi, jonka jälkeen olin valmiimpi arvioimaan häpeään liittyviä ilmaisuja ja muodostamaan ala- ja yläkategorioita yhdistävät luokat. Alla olevassa kuviossa (kuvio 5) esitellään vaatteisiin ja pukeutumiseen liittyvään

häpeään yhdistämäni aineistosta nousseet 16 alaluokkaa ja niiden luokittelussa ja tiivistämisessä apuna käyttämäni SRG-mallin yläluokkien merkityksen.



Kuvio 5. Hermeneuttisen spiraalin toinen vaihe, aineistosta löytyneiden alaluokkien yhdistäminen teoriasta nouseviin yläluokkiin: ihanteet, säännöt ja tavoitteet. Vaatimuskategorioiden muodostaminen värikoodausta käyttämällä. Värit viittaavat aineistosta nousseisiin vaatimuksiin, jotka koodasin väreillä intuitiivisesti. Värien käyttö selkeytti luokitteluprosessia.

Aloin tiivistämään kategorioita pohtimalla millaisiin ihanteisiin, sääntöihin ja tavoitteisiin, eli vaatimuksiin alaluokat pyrkivät vastaamaan. Luokittelemalla häpeää aiheuttaneita pukeutumistilanteita kuvaavat alakategoriat vaatimusten kategorioihin (kuvio 5) ymmärsin paremmin millaisten sisäistettyjen sosiaalisten ihanteiden, sääntöjen ja tavoitteiden kanssa kokemukset olivat ristiriidassa.

Selkeinä aineistosta nousivat *puhtauden vaatimus*, *etiketin noudattamisen vaatimus*, *yhdennukaisuuden vaatimus*, *häveliäisyyden vaatimus* ja *ulkonäön vaatimus*. Lisäksi aineistosta nousi lukuisia ilmaisuja köyhyyteen ja varallisuuteen liittyen. Nämä ilmaisut

luokittelin *menestyksen vaatimuksen* alle. Vaatimusten kuusi luokkaa esitellään alla olevassa kuviossa (kuvio 6).



Kuvio 6. Vaatteisiin ja pukeutumiseen liittyvän häpeän taustalla vaikuttavien vaatimusten kategoriat ja niihin liittyvän häpeän syntyminen.

Näin muodostettiin aineistosta nousseita alaluokkia ja SRG-mallin yläluokkia yhdistävät 6 tiivistettyä luokkaa eli vaatimusta.

Kysymykset 5–7 (5. Miltä tilanne tuntui? Miten reagoit? 6. Miten kokemus on sinuun vaikuttanut? 7. Millaisia seurauksia kokemuksella oli pukeutumiseesi?)

Seuraavaksi luokittelin kysymykset 5–7. Edellisten kysymysten tapaan etsin aluksi ilmiötä kuvaavat ilmaiset pdf-tiedostoista ja merkitsin ne korostusvärillä. Tein Excel-taulukon, johon kirjoitin kaikki kuusi vaatimusta ja niihin liittyvät vaatteiden häpeällisyyttä kuvaava alaluokat (liite 5). Kirjasin taulukon yläreunaan kysymysten 5–7 aiheet (tunne ja reaktio (5), vaikutus elämään (6) ja vaikutus pukeutumiseen (7) ja aloin ryhmitellä vastauksia näiden alle vastaavan vaatimuksen viereen. Osassa vastauksia oli lueteltu useampia tapoja reagoida. Kopioin nämä vastaukset ja lisäsin ne jokaiseen alaluokkaan, johon ne kuuluivat.

Jokaisen kuuden vaatimuksen luokittelu tehtiin samalla tavalla samaan Excel-taulukon (liite 5). Tällä luokittelumetodilla sain tietää millä tunnesanalla vastaajat kuvailivat eri tilanteisiin liittyviä häpeäkokemuksia. Ryhmittelyssä selviää myös millaisia reaktioita ja vaikutuksia liittyi suhteessa eri vaatimusten kategorioissa epäonnistumiseen. Alla

esimerkkinä tunteisiin, reaktioihin, elämään ja pukeutumiseen liittyvien vastausten jaottelu puhtauden vaatimuksen alle (taulukko 1).

Taulukko 1. Esimerkki vastausten (5–7) ryhmittelystä vaatimusten kategorioiden alle tunteen, reaktion ja vaikutusten perusteella.

Vaatus	Tunne	Reaktio	Vaikutus elämään	Vaikutus pukeutumiseen
Puhtaus ja siisteys	kauhu	välttelin ihmisten lähellä olemista	arvioin käyttämäni vaateen laadun paremmin	en käytä samaa päitää useampana päivänä peräkkäin
Lika	paniikki	välttelin muita, pikapeseydyin	mietin mitä puen, ettei tule kuuma	housuja voi käyttää max. 2 päivää peräkkäin
Haju	epämiellyttävä	mietin huomaavako muutkin sen	olen varovaisempi	arvioin kangaslaadun paremmin
Rikki	ärsyttää	pyrin olla mahdollisimman neutraali	varmistan ettei enää käy niin	mietin mitä puen, ettei tule kuuma
	hirveältä	halusin vaihtaa vaatteet mahdollisimman pian	käytän enemmän rahaa vaatteisiin	varavaatteet töihin
	ketutti	koittaa peitellä	jos mahdollista meen suoraan kotiin	varmistan enemmän istuvuuden
	kamalaista	en välittä, mutta jotakin varmaan häiritsee	pyrin huolehtimaan perheen puhtaudesta	satsaan laadukkaisiin vaatteisiin
		jos mahdollista meen suoraan kotiin	perussiisteys	otan vaihtovaatteet mukaan jos mahdollista
		pyrin välttelemään	ei ole vaikuttanut	pyrin huolehtimaan perheen vaatteiden ehjyydestä ja puhtaudesta
		Poisin tilan/en käyttänyt likaista vaatetta/jesu	Ei mitään.	likaisilla vaatteilla ei lähdetä mihinkään
		Ajattelin ettei kaikki työt ole "puhtaissa" Vaatteissa oleskelua	Rohkeasti uskaltanut useamminkin tekemään saman.	hajusteettomuus vaatteiden pesussa, ei tupakoida
		ja siten iloisin mielin suoritin sovittu asiat	Varovaisuutta syödessä seurassa	Kiinnitin huomiota siihen, että lähtessäni kotoa vaatteet olis puhtaat ja ehjät
		kuittasin huumorilla	Psulalaskuja, ylimääräistä vaivaa.	En koskaan menis julkiselle paikalle likaissa, haisevissa tai rikkiäisissä vaatteissa
		piti yrittää vetää päitään koko ajan ettei näkynt		Olen usunut farkut aiemmin, etteivät ne ole päässeet kulumaan niin pahoin
		Menin varmaan vessaan piiloon ja mietin, mitä voisin asialle tehdä.		Kyllä usein on pitkä pusero päällä että jos tapahtuu taas niin ei näy
		vaihtamaan vaatteet niin pian kuin mahdollista tai lähtää kotiin.		Tarkistan vaatteet kotona ennen pukeutumista.

Edellä mainittua ryhmittelyä varten olin edellisten kysymysten tapaan merkinnyt, pelkistänyt ja listannut aiheeseen liittyvät ilmaiset erillisiin tiedostoihin ja vertaillut niitä keskenään. Päätin kuitenkin Excel-taulukossa (liite 5) käyttää mahdollisimman alkuperäisiä pelkistämättömiä ilmaisia säilyttääkseni kaiken mahdollisen informaation tarkastelua varten. Excel-taulukon valmistuttua jatkoin aiemmin pelkistämieni vastausten luokittelua muodostaakseni tiivistetyt luokat reaktioille ja vaikutuksille.

Viidenteen ja kuudenteen kysymykseen vastasi 58 ja seitsemänteen 54 ihmistä. Alaluokkia nousi pelkistettyjen ilmaisujen yhdistämisessä useita (5) 21 (liite 6), (6) 17 (liite 7) ja (7) 22 (liite 8). Toisella luokittelukierroksella kategoriatiivistykset ja kolmannella kierroksella niitä oli 9 (5), 6 (6) ja 5 (7).

Seuraavaksi esittelen esimerkin luokittelumenetelmästä, jota käytettiin kaikissa kolmessa kysymyksessä (5, 6 ja 7) kategorioiden tiivistämisessä. Pelkistin pdf-tiedostoihin merkitsemäni aiheeseen liittyvät ilmaiset ja keräsin ne omaan taulukkoonsa. Näistä pelkistetyistä ilmaisuista muodostin alaluokat, jotka nimesin avainsanoilla. Luokittelun kolmannessa vaiheessa muodostin avainsanoja taustateoriaan vertailemalla ja yhdistelemällä samaa asiaa tarkoittavat yläluokat (kuvio 7).

Alla esimerkki luokittelusta ilmaisujen pelkistämisen ja avainsanojen avulla (taulukko 2).

Taulukko 2. Teoriaohjaavan sisällönanalyysin esimerkki kysymyksestä 7. Miten häpeäkokemus on vaikuttanut pukeutumiseesi?

7. Miten häpeäkokemus on vaikuttanut pukeutumiseesi? (54 vastaajaa)	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka
"Olen mieluummin yli kuin alipukeutunut."	Ylipukeutuminen	Varautuminen	Varautuminen
"Pyrin itse huolehtimaan ettei perheessämme kuljeta likaisissa vaatteissa ja vaihdetaan rikkimenneet ehjin."	Huolehtiminen	Huolehtiminen	
"Kyllä usein on pitkä pusero päällä että jos tapahtuu taas niin ei näy."	Varautuminen	Tarkistaminen	
"Olen tarkempi, kysyn etukäteen etikettiä sekä kyselen ystäviltä mitä he aikovat laittaa tilaisuuteen päälle. Varmistan et pukeutumiseni on linjassa muiden kanssa."	Tarkkuus ja varmistelu	Välttäminen	Piilottaminen
Pukeudun useammin huomiota herättämättömästi.	Huomion välttely	Luopuminen	
"Välttelen pieniä ihonmyötäisiä vaatteita vaikka haluaisin niitä käyttää, mutta vatsa ei anna oikeutta käyttää. Pukeudun väljemmin."	Välttäminen ja eri tavalla pukeutuminen	Piiloutuminen	
"Vältän vaatteita, missä koen näyttäväni isolta."	Tietyntyyppisten vaatteiden välttely	Eri tavalla pukeutuminen	Välttäminen
		Harkitseminen ja arviointi	

Alaluokat (7) yhdistettiin teoriaohjaavasti yläluokkiin, jotka kaikki ovat lueteltuna alla olevassa kuviossa (kuvio 7).



Kuvio 7. Häpeän vaikutus pukeutumiseen (7). Alaluokkien tiivistäminen yläluokiksi.

Vastaukset häpeän vaikutuksista elämässä yleisesti (6) ja suhteessa pukeutumiseen (7), menivät osin päällekkäin. Luokittelemistani häpeän vaikutuksiin liittyvistä avainsanoista *välttäminen*, *varautuminen* ja *luopuminen* liittyivät niin pukeutumiseen kuin reaktioon tai toimintaan, jolla häpeää pyrittiin välttämään ja pakenemaan. *Piiloutuminen* ja *pakeneminen* liittyivät suoraan häpeän laukaisemaan reaktioon. Alla olevassa kuviossa (kuvio 8) kuvattuna häpeäkokemuksen vaikutukset elämään alaluokkia kuvaavien avainsanojen muodossa.



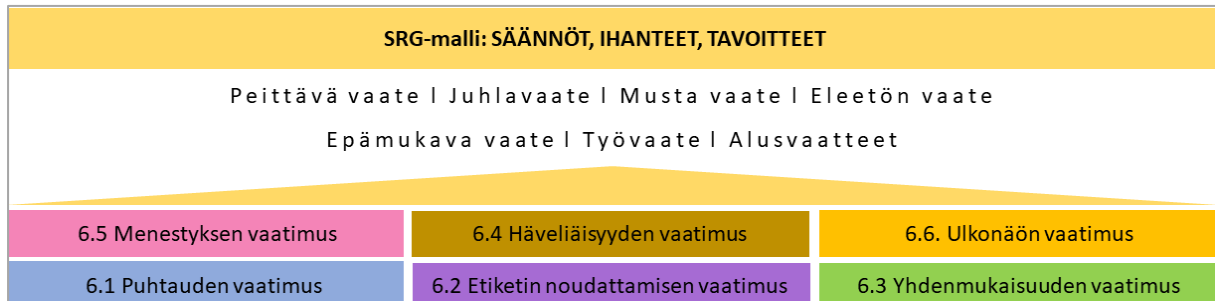
Kuvio 8. Häpeän vaikutus elämään (6). Alaluokkien tiivistäminen yläluokiksi.

Avainsanojen muodostamat alaluokat tiivistettiin edelleen häpeän vaikutuksia kuvaaviin yläluokkiin, joita on 10: stressi, itsetunnon lasku, varautuminen, luopuminen, piiloutuminen, välttäminen, varmistaminen, voimaantuminen, pukeutumisen muuttaminen ja ei mitään vaikutuksia.

Kysymys 3 (Arvioi seuraavat väittämät:)

Kysymyksessä 3 pyydettiin arvioimaan erilaisia väittämiä pukeutumiseen liittyen. Olin jo aiemmin merkinnyt ilmiötä kuvaavat ilmaisut tiedostoihin ja tulkinnut niitä yhtä aikaa kysymysten 1–2, 4 ja 9 kanssa. Minua kiinnosti erityisesti kysymyksen kohdat ”Käytän joitain vaatteita vastentahtoisesti” ja ”Pukeudun johonkin vaatteeseen välttääkseni häpeän tunnetta. Jos, niin mihin vaatteeseen?” Ennako-oletukseni kyselyä tehdessä oli, että yksi häpeää aiheuttavia vaatteita yhdistävä tekijä on se, että niitä käytetään vastentahtoisesti.

Tein listan kaikista vastauksissa mainituista vaatteista pelkistäen jälleen ilmaisut tiivistetympään muotoon ja luokittelin ne sitten eri ryhmiin (liite 9). Alla olevassa kuviossa (kuvio 9) näkyy 7 aineistosta noussutta vaatetta.



Kuvio 9. Vaatteet, joihin pukeudutaan häpeän välttämiseksi.

Aineiston analyysissä nousseet häpeän välttämiseen käytetyt vaatteet yhdistin teoriasta nousevan SRG-mallin sääntöihin, ihanteisiin ja tavoitteisiin, ja edelleen malliin perustuviin vaatimusten luokkiin.

Kysymys 8 (Onko sinut lapsena puettu vastentahtoisesti johonkin vaatteeseen?)

Kahdeksannessa kysymyksessä kysyttiin, oliko vastaaja puettu vastentahtoisesti lapsena johonkin vaatteeseen. Vastaajia oli 60. Vastauksista etsittiin edellisten kysymysten tapaan ensin ilmiöön liittyvät ilmaisut, jotka pelkistettiin ja ryhmiteltiin alaluokkiin. Alaluokat tiivistettiin ja niistä muodostettiin hermeneuttisen tulkinnan avulla teoriaan nojaavat yläluokat (liite 10).

Suurin osa vastauksista oli lyhyitä kyllä tai ei vastauksia, joista oli mahdoton päätellä yhteyttä häpeään. Myöskään pitemmistä vastauksista ei löytynyt häpeään viittaavia asioita.

6 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää millaiset vaatteet ja pukeutumistilanteet aiheuttavat häpeää. Lisäksi tutkin sitä, miten vastaajat olivat näihin kokemuksiin ja tilanteisiin reagoineet ja miten ne vaikuttivat myöhemmin heidän elämäänsä ja pukeutumiseen. Työni lähtökohtana oli vaate sosiaalisia merkityksiä sisältävänä symbolina ja häpeä sosiaalisessa vuorovaikutuksessa opittuna minätietoisuustunteena. Keskeiset tutkimuskysymykseni olivat: mitkä asiat vaatteissa ja pukeutumisessa aiheuttavat häpeää? Millaisissa tilanteissa häpeää koetaan suhteessa vaatteisiin ja pukeutumiseen? Millaisia vaikutuksia häpeän kokemuksilla on ollut ja miten niihin on reagoitu?

Työni alkupuolella määrittelin työni kannalta keskeiset käsitteet ja häpeän syntyyn nykytutkimuksen mukaan vaikuttavat tekijät, sekä esittelin symboliseen interaktionismiin perustuvan ihmiskäsityksen ja teoriaohjaavan sisällönanalyysin apuna käytetyn SRG-mallin. Näin muodostin työlleni lähtöoletukset, jotka luettelen vielä tässä: häpeä on biologinen, psykologinen, sosiaalinen ja kulttuurinen tunne, jonka syntyyn vaikuttaa merkittävästi tiedostetut ja tiedostamattomat sosiaaliset ja kulttuuriset normit, jotka on jo lapsena opittu ympärillä olevilta aikuisilta. Kaikki ihmiset tuntevat häpeää jossain määrin ja pukeutumisen ja häpeän välillä on yhteys.

Käyn läpi tutkimuksen tulokset esittelemällä ensiksi kuusi häpeään ja pukeutumiseen liittyvää vaatimuksen kategoriaa. Sen jälkeen esittelen häpeän välttämiseen käytetyt vaatteet luvussa 6.2. Lopuksi esittelen tutkimuksen tulosten yhteenvedon luvussa 6.3.

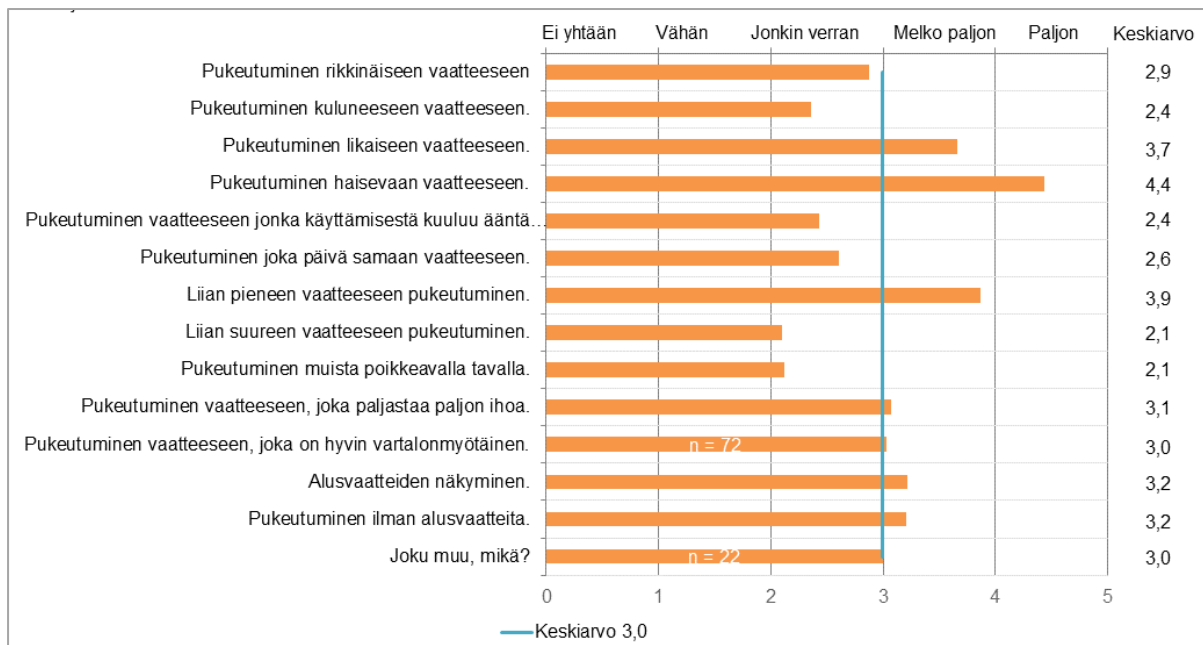
6.1 Häpeään liittyvät vaatimusten kategoriat

Yhdistäessäni aineistosta nousseita alaluokkia teoriaan pohjautuviin yläluokkiin tunnistin niiden vastaavan tietynlaisiin sosiaalisiin vaatimuksiin. Huomasin myös, että eri vaatimuksissa epäonnistumiseen oli reagoitu eri tavalla, myös seuraukset vaihtelivat kategorioiden välillä. Kokemusta kuvaavat häpeän tunnetta kuvaavat ilmaisut, tunnesanat, olivat myös erilaisia. Tästä syystä päätin esitellä tutkimuksen tulokset aineiston analyysissä

löytyneiden kuuden vaatimuksen kategorian muodossa aloittamalla eniten häpeää aiheuttaneista pukeutumistilanteista ja vaatteista. Jokaisen kategorian kohdalla esittelen, miten häpeällisiin tilanteisiin on reagoitu, millaisella tunnesanastolla niitä on kuvailtu, ja edelleen millaisia seurauksia niillä on ollut pukeutumisessa ja elämässä yleisesti. Tulosten rinnalla käytän Webropolista saatuja graafeja ja avoimista vastauksista poimittuja sitaatteja. Tutkimuksen tulosten esittelyn sujuvuuden vuoksi suluissa on esitetty kysymyksen numero, johon tuloksissa viitataan.

Kysymysten 1 ja 2 avulla haluttiin selvittää kaikkein häpeällisimpiä asioita vaatetuksessa ja pukeutumisessa. Vastaajaa pyydettiin arvioimaan erilaisten vaatteiden häpeällisyyttä julkisessa paikassa (1) ja yksityisessä paikassa (2) asteikolla 0–5 (ei yhtään – paljon). Alla olevassa taulukossa (taulukko 3) näkyy keskiarvo jokaisen erityyppisen vaateen arvioidusta häpeällisyydestä julkisessa paikassa. Vastaajien määrä oli 73 paitsi niissä missä pylvääseen on merkitty eri vastaajamäärä.

Taulukko 3. Vastaukset kysymyslomakkeen 1. kysymykseen (Arvioi minkä verran seuraavat asiat hävettävät sinua julkisessa paikassa oleskellessasi.) ja muuttujien keskiarvot.



Asteikolla 0–5 keskiarvo eri vaateyyppien häpeällisyydessä on julkisessa tilassa 3,0. Häpeällisimmäksi koetun haisevan vaateen keskiarvo on 4,4. Vain kaksi vastaajaa arvioi

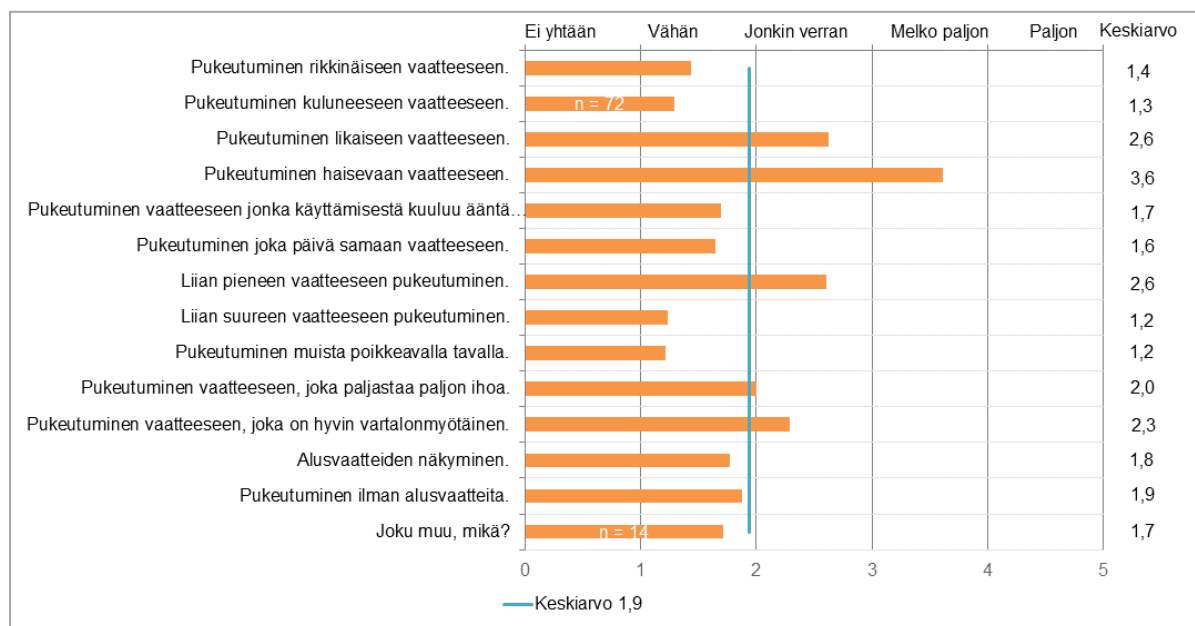
haisevan vaatteen häpeällisyydeksi ”ei yhtään”. Alla olevassa taulukossa (taulukko 4) näkyy vastausten jakautuminen julkisessa paikassa.

Taulukko 4. Vastausten jakautuminen vaatteiden häpeällisyydestä julkisessa paikassa (1).

Muuttujien lyhenne	Ei yhtään	Vähän	Jonkin verran	Melko paljon	Paljon	Yhteensä	Keskiarvo	Mediaani
Rikkinäinen	8	22	22	13	8	73	2,9	3,0
Kulunut	14	29	20	10	0	73	2,4	2,0
Likainen	2	10	17	26	18	73	3,7	4,0
Haiseva	1	2	6	19	45	73	4,4	5,0
Ääni	18	25	16	9	5	73	2,4	2,0
Joka päivä sama vaate	17	22	14	13	7	73	2,6	2,0
Pieni	2	12	10	19	30	73	3,9	4,0
Suuri	27	21	17	7	1	73	2,1	2,0
Poikkeava	25	24	17	4	3	73	2,1	2,0
Paljastava	9	15	24	12	13	73	3,1	3,0
Vartalonmyötäinen	14	15	14	13	16	72	3,0	3,0
Alusvaatteiden näkyminen	7	15	21	15	15	73	3,2	3,0
Ilman alusvaatteita	12	14	14	13	20	73	3,2	3,0
Joku muu	7	2	3	4	6	22	3,0	3,0
Yhteensä	163	228	215	177	187	970	3,0	3,0

Yksityisessä tilassa häpeällisimmäksi koettiin edellisen kysymyksen tapaan pukeutuminen haisevaan vaatteeseen 3,6 keskiarvolla. Taulukossa 5 näkyy keskiarvo eri vaatetyyppien koetusta häpeällisyydestä yksityisyydessä.

Taulukko 5. Vastaukset kysymyslomakkeen 2. kysymykseen (Arvioi minkä verran seuraavat asiat hävettävät sinua yksityisessä paikassa oleskellessasi.) ja muuttujien keskiarvot.



Alla olevassa taulukossa (taulukko 6) näkyy vastausten jakautuminen yksityisessä paikassa.

Taulukko 6. Vastausten jakautuminen yksityisessä paikassa (2).

Muuttujien lyhenne	Ei yhtään	Vähän	Jonkin verran	Meiko paljon	Paljon	Yhteensä	Keskiarvo	Mediaani
Rikkinäinen	49	19	3	1	1	73	1,4	1,0
Kulunut	56	12	3	1	0	72	1,3	1,0
Likainen	13	28	15	7	10	73	2,6	2,0
Haiseva	5	9	17	20	22	73	3,6	4,0
Ääni	44	16	7	3	3	73	1,7	1,0
Joka päivä sama vaate	44	18	5	5	1	73	1,6	1,0
Pieni	16	25	13	10	9	73	2,6	2,0
Suuri	61	7	5	0	0	73	1,2	1,0
Poikkeava	60	10	3	0	0	73	1,2	1,0
Paljastava	32	23	8	6	4	73	2,0	2,0
Vartalonmyötäinen	27	21	8	11	6	73	2,3	2,0
Alusvaatteiden näkyminen	39	20	9	2	3	73	1,8	1,0
Ilman alusvaatteita	43	12	8	4	6	73	1,9	1,0
Joku muu	10	1	1	1	1	14	1,7	1,0
Yhteensä	499	221	105	71	66	962	1,9	1,0

30,1 % vastaajista arvioi haisevan vaatteen hävettävän yksityisyydessäkin paljon. Seuraavaksi häpeällisimmiksi vastaajat arvioivat pukeutumisen likaiseen vaatteeseen ja liian pieneen vaatteeseen, kumpikin 2,6 keskiarvolla. Huomionarvoista on, että yksityisessäkin tilassa kaikkien vaatetyyppien häpeällisyyden keskiarvo oli vähintään vähän, 1,2.

6.1.1 Puhtauden vaatimus

Puhtauden vaatimuksen kategorian alle sijoittuivat haisevista, likaisista ja rikkinäisistä vaatteista ja näihin vaatteiden ominaisuuksiin liittyvistä pukeutumistilanteista kertovat vastaukset. Osassa vastauksia lueteltiin useampia tilanteita ja osa kertoi vain yhdestä tilanteesta. Selkeästi eniten kommentteja kerrottiin rikkoutuneista, likaantuneista ja haisevista vaatteista, mikä on linjassa kahden ensimmäisen monivalintakysymyksen tulosten kanssa. Ensimmäisissä kysymyksissä häpeällisimmäksi vaatetyypiksi arvioitiin nimenomaan haiseva vaate. Häpeää koettiin epäonnistumisesta suhteessa puhtauden vaatimukseen. Avoimissa vastauksissa haisevaan vaatteeseen liittyviä muistoja ja kommentteja oli kuitenkin vain muutama. Suurin osa näistä vastauksista liittyy rikkoutuneeseen tai likaantuneeseen vaatteeseen.

"Jos se on revennyt kesken kaiken tai, kun farkut repesivät "kriittisestä paikasta" kesken junamatkan."

"Kun vaatteeseen on tullut tahra, vaikka menkkojen ylivuoto tai ruokatahra rinnuksilla."

Likaisen vaateen häpeällisyyden keskiarvo oli kolmanneksi korkein, 3,7 (ks. taulukko 3, s. 60). Hygienian ja puhtauden vaatimus onkin yksi merkittävimmistä normeista länsimaisessa yhteiskunnassa. Antropologi Mary Douglas (2000, 47) on määritellyt lian olevan perimmältään epäjärjestystä. Douglasin mukaan lian välttämiseen liittyviä monenlaisia tapoja ja sääntöjä selittää se, että lika loukkaa järjestystä. Pyrkimyksemme poistaa lika on yritys palauttaa järjestys ympäristöön.

"Tämä on ihan painajainen! Joskus olen haissut hieltä enkä ole päässyt vaihtamaan vaatteita. On hävettänyt niin, että olen ollut fyysisesti kipeä."

Häpeällisimmäksi koetun haisevan vaateen keskiarvo on korkea, 4,4 (taulukko 3, s. 60) ja 30,1 % vastaajista arvioi haisevan vaateen hävettävän yksityisyydessäkin paljon (taulukko 6, s. 62). Puhtauden ja siisteyden vaatimuksessa epäonnistumista myös kuvailtiin kaikkein voimakkaimmilla tunneilmaisuuilla (5). Häpeän tunnetta kuvattiin mm. kauhuksi, paniikiksi, hirveäksi ja kamalaksi. Ihmiset olivat reagoineet (5) tilanteeseen pääasiassa välttelemällä, mutta myös pakenemalla paikalta.

"Menin varmaan vessaan piiloon ja mietin, mitä voisin asialle tehdä."

Vastaajat kertoivat miettineensä tilanteessa huomaavatko muutkin vaateen hajun, likaisuuden tai rikkinäisyyden, mutta pyrkineensä vaikuttamaan neutraalilta. Osa yritti piilottaa likaista tai rikkinäistä kohtaa vaatteessa, osa pesi vaateen tai itsensä pikaisesti vessassa.

"Poistin lian / en käyttänyt likaista vaatetta / pesu / kiskoin paitaa jatkuvasti alas."

Yksi vastaaja kertoi ajatelleensa, ettei kaikkia töitä tehdä puhtaissa vaatteissa ja suorittaneensa sitten iloisin mielin sovitut asiat. Toinen vastaaja kertoi, ettei välittänyt

likatahrasta, mutta arveli jotakin toista sen häiritsevän. Kolmas kertoi kuitanneensa vaatteen rikkoutumisen huumorilla.

Puhtauden ja siisteyden vaatimuksessa epäonnistumisen vaikutukset elämässä yleisesti (6) vaihtelivat paljon ja menivät osin päällekkäin pukeutumiseen liittyvien vaikutusten (7) kanssa. Moni kertoi olevansa tapahtuneen jälkeen varovaisempi ja miettivänsä tarkemmin mitä vaatteita laittavat päälleen.

”Pyrin itse huolehtimaan, ettei perheessämme kuljeta likaisissa vaatteissa ja vaihdetaan rikkimenneet ehjin. Omassa kotona se ei niin haittaa, mutta ihmisten ilmoilla kyllä. Likaset pestään eikä niillä samoilla lähdetä mihinkään ennen pesua, mikäli lika huomattava. Pikkulika ei maata kaada, mutta perussiisteys paras.”

Osa pyrki arvioimaan käyttämiensä vaatteiden laadun paremmin ja myös satsaamaan laadukkaampiin vaatteisiin. Seurauksena he käyttivät enemmän rahaa vaateostoksiin ja pesulaan. Rikkoutuneista vaatteista kertoneet vastaajat myös pyrkivät uusimaan vaatteitaan aikaisemmin varotoimenpiteenä. Muutama vastaaja kertoi, ettei kokemus ollut vaikuttanut heidän elämäänsä mitenkään.

6.1.2 Etiketin noudattamisen vaatimus

Etikettiin liittyviä häpeäkokemuksia oli vastauksissa paljon. Etiketin noudattamisen kategoriaan (taulukko 7) olin ryhmitellyt yli- ja alipukeutumiseen liittyvät vastaukset.

Taulukko 7. Etiketin noudattamisen vaatimuksen alaluokat, häpeää kuvaavat tunnesanat, reaktiot ja vaikutukset elämään ja pukeutumiseen.

Vaatus	Tunne	Reaktio	Vaikutus elämään	Vaikutus pukeutumiseen
Etiketin noudattaminen	en nauti	vaikutti ehkä vähän negatiivisesti juhlatilikseeni.	stressi juhliin osallistumisesta	vaatteiden hankinta on pakkopullaa
Alipukeutuminen	hävetti	Välttelin muita ja poistuin pian paikalta.	en mielelläni osallistuu juhliin	stressaan vaatuvia pukeutumistilanteita
Ylipukeutuminen	ahdisti	Tuli tunne, että pitää selittää tilannetta. Juhlissa liikuin mahdollisimman vähän.	ostan vaatteita, joita vihaan myöhemmin	olen tarkempi, että pukeudun pukukoodin mukaan
	epämieheilyä	ajattelin, että se syö uskottavuuttani. Yritin skarpata enemmän.	olen tarkempi ja kyselen etukäteen	varmistan, että pukeutumiseni on linjassa muiden kanssa
	pahalta	jouduin ponnistelemaan enemmän kuulostaakseeni asiantuntijaksi	pukeutumisella on väliä ajatus selkeytyi	halusin uudistaa vaatekappini, että löytyy joku tilanteeseen
	jännittäminen	Istuin pöydässä niin kauan kuin muut humaltuivat eikä enää huc	en ikinä pukisi omia lapsia miten sattuu	en ikinä pukisi omia lapsia miten sattuu
		Keskityn liikaa omaan itseeni, en nauti juhlasta, visuaalisoin		
		mieleesäni hetken, kun pääsen piinasta.		
		Keskityn liikaa itseän, kyseenalaistan älyäni, en nauti juhlasta	kieltäydyn kutsuista	mietin tarkemmin juhlapukeutumista
mieliäni laskee	ei suuremmin vaikuttanut		ei ole suuremmin vaikuttanut isossa kuvassa	mietin mitä puen, ettei tule kuuma
ärsyttävältä	ei näkövää panikointia, olin loppuun asti		mietin mitä puen, ettei tule kuuma	vertailen pukeutumistani muihin
turhautavalta	ärsyyntymisen ja turhautumisen, kaipasin mukavampia vaatteita.		vertaan itseäni muihin	ostan kallista merkivaatteita, koska en luota omaan makuun
	niin vaatteita ja piensin itseäni		en kelpaa, en ole tarpeeksi hyvä	pakonomainen vaatteiden valinta ja kokeilu ennen juhla
	keskityn vaatteisiin ja ahdistuin		Yritin unoittaa tilanteen	aiheuttaa ahdistusta miettiä onko oma vaate riittävästi tasoinen
	yrityin olla näkymättömin		tuntuu etten ole samalla tasolla muiden kanssa	en mene minnekään missä pitää olla puku tai juhlaimekko
	selittelin miksi en ollut juhlavasti pukeutunut		en nykyään enää mene juhliin	grittänyt totutella epämuksuaviin vaatteisiin
	sinittelin, vertasin itseäni muihin		mietin arvostelevatko muut mielessäni	satsaan enemmän
	Reagoin välittelemällä ihmisiä.		tuntuu että arvosti määrittellen ulkonäön perusteella	katson muiden pukeutumisesta mallia

Etiketin noudattaminen liittyy läheisesti myös yhdenmukaisuuden vaatimukseen, ei haluta poiketa muista liian näkyvällä tavalla. Monessa tähän vaatimukseen liittyvässä kokemuksessa kerrottiin virallisemmasta tilaisuudesta kuten juhlasta, jonne vastaaja oli saapunut eri tavalla pukeutuneena kuin muut.

”Jos on huomannut olevansa alipukeutunut. Esim. Juhlat, joihin on ”toivottu” tavallisia vaatteita, mutta lähes kaikilla on ns. parempaa päällä.”

”Jos olen alipukeutunut tilaisuuteen, jos näytän nuhjuiselta, kun pitäisi näyttää särmältä. Joskus pukeudun ”liian” käytännöllisesti, kun olisi hyvä näyttää sliipatulta.”

Alipukeutuminen koettiin pahemmaksi virheeksi kuin ylipukeutuminen ja vastauksista kuultaa paitsi häpeää, myös pettymys itseen tai muihin. Vastaajat olisivat toivoneet osanneensa joko itse varautua paremmin, tai että joku toinen olisi kertonut millainen pukeutumiskoodi tilaisuudessa on. Etiketin vaatimuksissa epäonnistumisen häpeällisyyttä kuvattiin (5) käyttämällä ilmaisuja kuten epämiellyttävä, jännittäminen, ahdistus ja häpeä. Vastaajat kertoivat, että häpeässä oli vaikea keskittyä mihinkään muuhun kuin Itseen ja tunteen aiheuttaneeseen vaatteeseen (5).

”Keskityn liikaa omaan itseeni, en nauti juhlasta, visualisoin mielessäni hetken, kun pääsen piinasta. Toisaalta kyseenalaistan omaa älyäni, mitä tämä nyt oikeasti merkitsee?”

Reaktiona alipukeutumisen aiheuttamaan häpeään (5) oli useimmiten häpeää aiheuttavan vaateen ja Itsen piilottaminen välttelemällä muita ihmisiä, liikkumalla juhlissa mahdollisimman vähän tai poistumalla kokonaan paikalta. Moni koki myös tarpeen selitellä tilannetta.

”Tuli tunne, että pitää selitellä tilannetta. Juhlissa liikuin mahd. vähän.”

”Tilanne tuntui ahdistavalta ja keskittyminen meni enemmän vaatteisiini. Aloin nykyä vaatteitani ja pienentää itseäni, jotta minua ei huomattaisi.”

Työtilaisuuksissa alipukeutumisen pelättiin heikentävän omaa uskottavuutta.

”Pahaltahan se tuntui, ajattelin, että se syö uskottavuuttani. Yritin skarpata enemmän, jouduin ponnistelemaan enemmän kuulostaakseni asiantuntijalta.”

Kokemuksen seurauksena (6) vastaajat kokivat stressiä vastaaviin tilaisuuksiin osallistumisesta. Osa kertoi, ettei mielellään enää osallistu juhliin ja muutama jättikin menemättä niihin ja kertoi mieluummin eristäytyvänsä. Yksi yritti unohtaa koko tapahtuman, toinen mietti jatkuvasti arvostelevatko muut mielessään omaa pukeutumista. Osa kärsi arvottomuuden ja huonouden tunteista verratessaan itseään muihin paremmin ja tyylikkäämmiin pukeutuneisiin.

”En nykyään enää mene juhliin. Inhoan niitä vaatteisiin liittyviä etikettejä ja sitä miltä juhlavammat vaatteet tuntuvat päällä. On ahdistusta aiheuttavaa mieltä, onko oma vaate riittävän tasoinen ja arvostelevatko ihmiset mielessään.”

Kaksi vastaajaa kertoi häpeää aiheuttaneen kokemuksen jälkeen osaavansa varautua jatkossa tilaisuuksiin paremmin mm. kyselemällä etikettiä jo etukäteen ystäviltaan. Yksi vastaaja kertoi, että iän myötä häpeällisiin tilanteisiin oli oppinut suhtautumaan hyväksyvämmiin osana elämää.

Häpeällisen kokemuksen vaikutus pukeutumiseen tiivistyi koko aineiston luokittelussa seitsemään yläluokkaan: varautuminen, välttäminen, luopuminen, piilottaminen, pukeutumisen muuttaminen, sopeutuminen ja ei vaikutusta. Näistä ainoastaan piilottaminen ei liittynyt etiketin vaatimuksen kategoriaan. Vastaajat pyrkivät ennemmin piiloutumaan kokonaan muilta.

Osalle vaatteiden hankinta häpeällisen alipukeutumisen kokemuksen jälkeen oli muuttunut stressaavaksi ”pakkopullaksi”. Yksi vastaaja oli uudistanut vaatekaappinsa kokonaan ja kaksi muuta kertoi ostavansa kalliita merkkivaatteita, koska ei luottanut omaan makuunsa ja halusi varmistaa vaatteiden asianmukaisuuden. Yksi vastaaja kertoi yrittäneensä totutella epä mukaviin virallisempiin vaatteisiin pakottautumalla käyttämään niitä.

”Olen yrittänyt totutella esim. puristaviin vaatekappaleisiin tyyliin ”kyllä sä yhden illan kestät rintaliiveissä, koska leninki istuu sillä tavalla paremmin”. Sama korkokenkien kanssa, nykyisin koronakotoilun jälkeen myös farkkujen.”

Säännönmukaisesti vastaajat totesivat varmistavansa, että ovat tilaisuuksissa mieluummin yli- kuin alipukeutuneita. Yksi kertoi myös, ettei kehdannut enää pukeutua edes kauppaan rennommin.

6.1.3 Ulkonäön vaatimus

Ulkonäön vaatimuksen kategoriaan sijoittuivat näkyvimmin kehoon, sen kokoon ja painoon liittyvät vastaukset. Alla olevassa taulukossa (taulukko 8) näkyy häpeäkokemuksissa esiin nousseet tekijät liittyen vaatteisiin ja ulkonäköön.

Taulukko 8. Ulkonäön vaatimuksen alaluokat, häpeää kuvaavat tunnesanat, reaktiot ja vaikutukset elämään ja pukeutumiseen.

Ulkonäkö				
Keho / paino	tiedostava ja epävarmu	häpeän kokoani ja kadun vaatevalintaani	epävarmuus	Vaate liittyy kokemukseen omasta kehosta
Tyylit	tuntuu pahalta	tunnen itseni rumaksi ja lihavaksi ja epäseksikkääksi	huono itsetunto	Painon vaihtelut tekee pukeutumisesta helpompaa tai vaikeampaa
Poikkeava	ajadisti	pakenin paikalta	vertaan itseäni muihin	en haku pukeutua niin kuin haluaisin - vartalonmuotoisiin vaatteisiin
Istuvuus	gökötävän pahalta	sukhtaudun humorilla	en halua nähdä itseäni peilissä tai valokuvissa	löysin ja suuriin vaatteisiin pukeutuminen vartalon peittämiseksi
Kommentointi	häpeä	annan olla	mielen päällä aina se vartalo	en seuraa trendejä, koska ne vaatteet ei sovi vartalolleni
Paljastavuus	ikävä	en näyt sitä ulospäin	en ikinä pukisi omia lapsia miten sattuu	vältän kireitä vaatteita
	epäreilu	yrityin olla välittämättä	en kelpaa, en ole tarpeeksi hyvä	en käytäntä tilanteeseen liittyvää vaatteita enää koskaan
	hyvin epämuksavalta	halusin vajota maan alle	jätti jäljet	ostan kallista merkivaatteita, koska ne luota omaan makuun
	loukkaavalta	suurimmasta osasta pääsee olankohautuksella yli	koulukiusaamista	pakonomainen vaatteiden valinta ja kokeilu ennen juhla
	ajadisti ja hävetti	jokut tilanteet ruoempansa aiheutti pelkoa	koen usein olevani väärinlainen	mielin voinko laittaa avonaisia paitoja isointaisena
	Nolo	saatoin vähitellen tilannetta	usein pitää katsoa että ei ihän erotu paidan alta	käytän meikkejä, jotka ovat välttä mahan kotidala
	Kiusallinen ja nolo olo	Katsoin peilistä, vaihdoin vaatteet	tuntuu että arvosi määntellään ulkonäön perusteella	satsaan laadukkaisiin vaatteisiin
	inhottavalta	En tietenkään sano mitään, mutta tunne ja ajatus kuitenkin on	vaikaa ottaa vastaan positiivistakaan huomiota	en tänäkään päivänä voi pitää olk apäitä paljastavia vaatteita
	jännitin	olin hiljaisempi	se on harmittanut	kyngys pukeutua miten haluaa kasvaa
	ei hän se hyvältä tunnu	Naurattanu jälkeempään.	noliottaa toistenkin lihavuus	vältän vaatteita joissa näytän isolta
	hävetti	Rupeaa ärsyttämään omat muodot ja vaatteet	mielalla on jatkuvasti negatiivinen ulkonäön suhteen	pukeudun niin etten herätä huomiota
	mielillä laskee	kiskoin paitaa jatkuvasti alas	itsetuntoni naisena on laskenut	piiti menä rintaliiveiksi suopille jo seuraavana päivänä
	ärsyttää	Jälkikäteen itkin kun näin itsestäni valokuvia.	Rupeaa ärsyttämään omat muodot ja vaatteet	meni helkki ennen kuin aloin käyttää ihonmyönteisiä paitoja
	Kiusalliselta.	Kiskoin vaatteita jatkuvasti paremmin ylleni	Eristäytyminen, jättänyt menemästä tilaisuuksiin viime	valitsen tyllisiä ja tavanomaisia vaatteita etten herättäisi huomiota
	nöyryyttävältä	yrityin välitellä muita	Omiin mielialoihin vaikuttaa paljon vaatteet ja toistep	olen siirtynyt tummiin väreihin ja yksinkertaisempiin vaatteisiin
	itku kurkussa	lähdinkin juhlista ajoissa	Ei paljoakaan	hameiden helmat polviin saakka ja vain vähän värejä
		Haluan pian pillooon muitten katseilta.	inhoan kehoani	pukeudun mitänsanomattomasti
			Kätteni, reikeni ja vatsani tuottavat häpeää.	käytän vain vähän värejä ja hauskvoja yksittäiskokhia
			Yhtin vaatteillani pillooutua, jopa kesäisin.	en laittanut sen kallisia vaatteita enää päälle
			Takapuoletni saa paljon epämiellyttävää tuntuva hu	Nuorena ja solakana hankin kasapain vaatteita ja laikkittelin eri tyylillä
			pitkät paidat ovat mieluisia.	Ylipainoa kun on kertynyt niin olen huomattavasti kriittisempi kaiken osalta
			Huono itsetuntoni meni vieläkin huonommaksi.	katson paremmin kuin päin vaate on hetken aikaa
				Mustaa ja löysää peittämään kaiken.
				Pukeudun peittävämmiin.
				Välttelen pieniä ihonmyönteisiä vaatteita vaikka haluaisin niitä käyttää

Paitsi kehon koko ja muodot, myös poikkeava pukeutuminen tai tyyli pukeutua oli koettu häpeälliseksi. Vaatteen huonon istuvuuden myötä paljastunut kehon muoto synnytti häpeään, kuten myös vaatteen paljastavuus. Toisten kommentointi tai tuijotus voimisti häpeään tunnetta entisestään.

”Kerran minulla oli epämukavat rintaliivit ja ihoa myötäävä paita. Rintaliivit eivät oikein istuneet, muutama naisista katsoivat pitkään päälleni ja rintaliivejäni. Se ahdisti ja hävetti. Piti mennä rintaliivikaupoille jo seuraavana päivänä. Tilanne oli epämukava, toiset naiset ikään kuin arvioivat.”

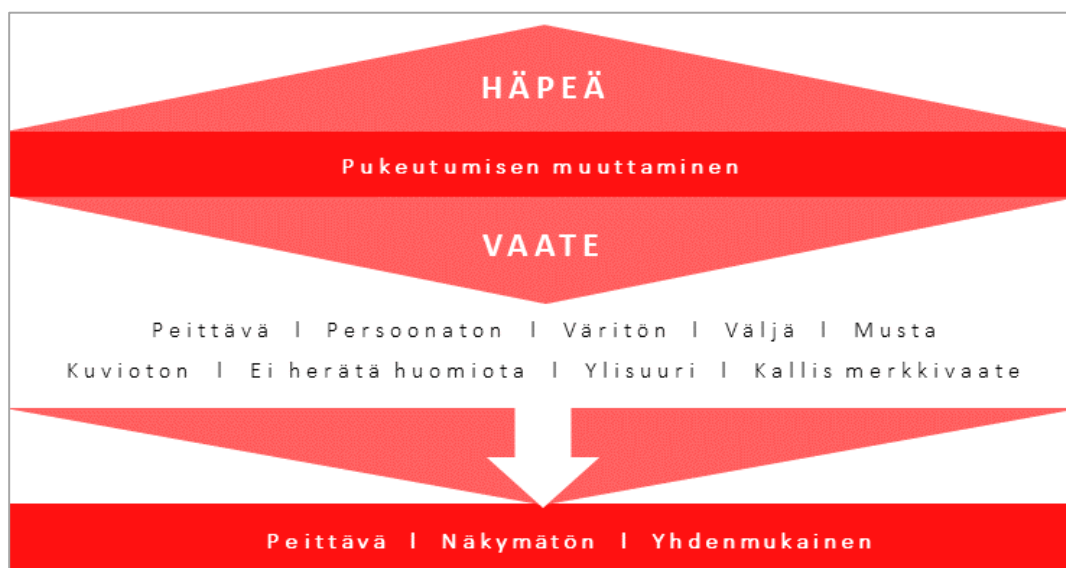
Ulkonäön vaatimuksessa epäonnistumista kuvailtiin mm. sanoilla epävarma, tiedostava, ahdistava, kiusallinen, nolo ja inhottava. Tässä kategoriassa kuvailevia tunnesanoja löytyi kaikkein eniten (5). Myös reaktioita (5) löytyi useita ja ne vaihtelivat paljon. Osa oli halunnut vajota maan alle ja paennutkin paikalta, osa yritti olla välittämättä ja vähätteli tilannetta, yksi oli muuttunut hiljaisemmaksi ja toinen oli nauranut tilanteelle. Joistakin reaktioista välittyi häpeäkokemuksen aiheuttama tuska. Vastaajat olivat hävenneet kokoaan ja katuneet vaatevalintaansa. Yksi oli itkenyt jälkeenpäin nähdessään itsestään otetun valokuvan.

”Lähinnä oman pään sisällä tuntuu pahalta / hävettää koska tunnen oloni rumaksi / lihavaksi / epävarmaksi / epäseksikkääksi tms. joissain vaatteissa, jotka näyttävät / korostavat vartaloni muodon / koon. Vertaan itseäni muihin, joka tuottaa pahaa mieltä. Tunnen oloni saamattomaksi ja huonoksi kokoni vuoksi.”

Tässä vastauksessa näkyy hyvin myös tarve olla yhdenmukaisuuden vaatimuksen mukainen. Vastaaja on verrannut itseään muihin, kokenut kokonsa erilaiseksi ja huonommaksi kuin muilla ja pahoittanut mielensä. Vastaajat kokivatkin häpeäkokemuksen seurauksena (6) mm. itsetunnon huononemista. Varsin moni vertasi itseään muihin ja oman kehon virheiden miettimiseen kului paljon aikaa. Vastauksissa kerrotaan kehon osista, jotka tuottavat häpeää ja inhoa omaa kehoa kohtaan. Muutama kertoi mielialan olevan jatkuvasti negatiivinen ulkonäön vuoksi ja yksi vastaaja koki vaikeaksi ottaa vastaan positiivistakaan kommenttia ulkonäöstään. Omat muodot olivat alkaneet ärsyttämään ja tämä luonnollisesti vaikutti mielialaan. Yksi kertoi, ettei halua nähdä itseään peilissä tai valokuvissa. Muutama kertoi jättävänsä menemästä juhlatilaisuuksiin, koska juhlavaatteet on suunniteltu hoikille ja oman kokoisten vaatteiden hankinta on kallista ja työlästä.

”Kätteni, reiteni ja vatsani tuottavat häpeää. Yritän vaatteillani piiloutua, jopa kesäisin. Takapuoleni saa paljon epämiellyttävältä tuntuva huomiota, jonka takia pitkät paidat ovat mieluisia.”

Alla olevasta kuviosta (kuvio 10) näkyy, miten ulkonäön vaatimuksessa koetun epäonnistumisen aiheuttama häpeä vaikutti pukeutumiseen jatkossa. Vastajat kertoivat, etteivät enää pukeutuneet niin kuin haluaisivat, vaan olivat luopuneet monen erityyppisistä vaatteista. Häpeäkokemuksen jälkeen vastajat välttivät tai olivat luopuneet kokonaan vartalonmyötäisistä, värikkäistä ja persoonallisista vaatteista.



Kuvio 10. Ulkonäön vaatimuksessa koetun häpeän vaikutus pukeutumiseen.

Haluamansa kaltaisen pukeutumisen sijaan vastajat olivat alkaneet käyttää löysiä, peittäviä ja persoonattomia vaatteita. Kynnys pukeutua miten haluaa, kasvoi. Vaatteiden värit olivat muuttuneet tummiksi tai kokonaan mustiksi, värikkäitä ja muuten huomiota herättäviä vaatteita vältettiin, jotta sulaututtaisiin paremmin massaan.

6.1.4 Yhdenmukaisuuden vaatimus

Yhdenmukaisuuden vaatimus liittyy läheisesti etiketin ja ulkonäön vaatimukseen ja siihen liittyviä vastauksia löytyi seuraavaksi eniten. Näihin muistoihin liittyi usein alipukeutuminen,

persoonallinen, muista erottuva pukeutuminen, vaatteesta kuuluva ääni ja se, ettei ollut varaa pukeutua samanlaisiin merkkivaatteisiin kuin muut. Alla olevassa taulukossa (taulukko 9) näkyy kategoriaan yhdistetyt alaluokat.

Taulukko 9. Yhdenmukaisuuden vaatimuksen alaluokat, häpeää kuvaavat tunnesanat, reaktiot ja vaikutukset elämään ja pukeutumiseen.

Yhdenmukaisuus				
Erilaisuus	hävetti	Istuin pöydässä niin kauan kuin muut humaltuivat eikä enää huo	olen tarkempi ja kysele en etikettiä etukäteen	varmistan, että pukeutumiseni on linjassa muiden kanssa
Poikkeavuus	noloittaa	laitoin kengät kierto	ei ole suuremmin vaikuttanut isossa kuvassa	en käytä enää kopisevia kenkiä
Ääni	musertavaa	ppriin olla mahdollisimman neutraali	musertavaa, kun vaatteet on yltä aikaa	pukeutumisella on väliä ajatus selkeyty
Alipukeutuminen	ahdisti	sinnittein	kuluneita, ilkinäisiä ja epäsiopivia	ostan kallista merkkivaatteita, koska en luota omaan makuun
Köyhyy	noloita	ei minikäänlaisia	en ikinä pukisi omia lapsia miten sattuu	en ikinä pukisi omia lapsia miten sattuu
	loukkaavalta	en näyt sitä ulospäin	kieltäydyn kutsuista	pakonomainen vaatteiden valinta ja kokeilu ennen juhla
	hyvin epämuikavalta	gritiin olla välittämättä	en kelpaa, en ole tarpeeksi hyvä	mietin voinko laittaa avonaisia paitoja isorintaisena
	ahdisti ja hävetti	En tietenkään sano mitään, mutta tunne ja ajatus kuitenkin on	koen usein olevani vääränlainen	käytän mekkoja, jotka ovat väliä mahan kohdalta
	nolo	Naurattanu jälkeepäin.	usein pitää katsoa että etihän erotu paidan alta	satsaan laadukkaisiin vaatteisiin
	kiusallinen ja nolo olo	Rupeaa ärsyttämään omat muodot ja vaatteet	tuntuu etten ole samalla tasolla muiden kanssa	kyngns pukeutua miten haluaa kasvaa
	pelkään paljastumista		vaikaa ottaa vastaan positiivistakaan huomiota	pukeudun niin etten herätä huomiota
	arocottomuuta		noloittaa toistenkin ihavus	en käytä enää suihsevia ulkoisuusja
	kateuta		mieliala on jatkuvasti negatiivinen ulkonäön suhteen	pii mennä rintaliivik apuille jo seuraavana päivänä
	huonouden tunnetta		Jättänyt ikävän muiston, ei muuta	meni hetki ennen kuin aloin käyttää ihonmyöjäisiä paitoja
	mieliala laskee		Ilsetunti on naisena on laskenut.	valitteen tyisiä ja tavanomaisia vaatteita etten herättäisi huomiota
	tuhautavalta		Rupeaa ärsyttämään omat muodot ja vaatteet	olen siirtynyt tummiin väriin ja yksinkertaisempiin vaatteisiin
			Eristäytyminen, jättänyt menemästä tilaisuuksiin viime	hameiden helmait poltiin saakka ja vain vähän värejä
			Ei seurauksia.	pukeudun mielenomattomasti
				käytän vain uuhän värejä ja hauskoja yksityiskohtia
				lapseni ovat saaneet vaikuttaa siihen mitä päällään pitävät
				Välillä koen pukeutuvani pukeutumiskoodiin, haarniskaan
				Ylipainoa kun on kertynyt niin olen huomattavasti kriittisempi kaiken osalta
				katson paremmin kuin ka päin vaate on hetken aikaa

Yhteistä näille kaikille kokemuksille oli oman pukeutumisen erottuminen muista Itselle epäedullisella tavalla, mikä oli koettu häpeälliseksi.

”Teini-ikäisenä olin tilanteessa missä aikuinen huomasi alushousuni ja kysyi, miksi ne olivat semmoiset kuin olivat. Ymmärsin hänen reaktiostaan, että minun kuuluisi olla kauhuissani siksi että kuljin äitini vanhoissa alusvaatteissa. Minun olisi kuulemma pitänyt kulkea nuorten tyttöjen alushousuissa. En tiennyt semmoisia olevankaan.”

Vastaajat kuvasivat tähän kategoriaan liittyvää häpeää (5) mm. sanoilla ahdistus, musertava, loukkaava, nolo ja kiusallinen. Tähän kategoriaan liittyviä reaktioita (5) sen sijaan kerrottiin varsin vähän. Neljä vastaajaa pyrki olemaan tilanteessa mahdollisimman neutraali, yksi kertoi sinnittelevänsä, toista omat vaatteet ja muodot alkoivat ärsyttämään. Huomiota kiinnitti se, millaisia kommentteja vastaajat olivat joutuneet kuulemaan poikkeavasta pukeutumisestaan.

”Nuorempana käytin värikkäitä ja erikoisia vaatteita tai lyhyitä hameita. Ihmiset, jopa vieraat, kommentoivat niitä negatiivisesti tai vitsaillen.”

Yhdenmukaisuuden vaatimuksessa epäonnistumisen vaikutukset (6 ja 7) olivat suurelta osin samoja kuin etiketin vaatimuksen kohdalla. Vaatteita kokeiltiin pakonomaisesti ennen tilaisuuksia, jotta ei erotuttaisi muista. Vastaajat kertoivat kynnyksen pukeutua haluamallaan tavalla kasvavan ja kertoivat pukeutuvansa mieluummin niin etteivät herättäisi huomiota. Yksi vastaaja kertoi valitsevansa jatkossa vain tummia värejä ja yksinkertaisia vaatteita.

”Yritän pukeutua näin aikuisenakin mahdollisimman neutraalisti. Voin ostaa vaatteita, jotka ovat vaikka kirkkaan värisiä, mutta ne jää aika usein käyttämättä.”

Vaikka yhdenmukaisuuden vaatimuksessa epäonnistuminen aiheutti joillekin vastaajista häpeää paljon (3 vastaajaa) ja melko paljon (4 vastaajaa), poikkeavan pukeutumisen häpeällisyyden keskiarvo oli vain 2,1, (ks. taulukko 3, s. 60) sama kuin liian suureen vaatteeseen pukeutumisen. Vastaukset keskittyivät julkisessa paikassa koetun häpeän arvioinneissa (1) ei yhtään ja vähän välille. Yksityisessä paikassa (2) poikkeavan pukeutumisen häpeällisyyden keskiarvo laski 1,2:een (ks. taulukko 5, s. 61), mikä on yhdessä liian suureen vaatteeseen pukeutumisen kanssa alhaisin keskiarvo kaikkien arvioitavien vaatetyyppien joukossa.

6.1.5 Häveliäisyyden vaatimus

Häveliäisyyden kategoriaan olin sijoittanut paljastavuuden, seksuaalisuuden, tyylin, poikkeavuuden, kommentoinnin ja tuijotuksen, kehon ja istuvuuden alakategoriat alla olevan taulukon (taulukko 10) mukaisesti.

Taulukko 10. Häveliäisyyden vaatimuksen alaluokat ja niiden yhteys häpeään.

Häveliäisyys				
Paljastavuus	häpeä	pyrin olla mahdollisimman neutraali	koen usein olevani vääränlainen	haluaisin pukeutua rohkeammin ja seksikkäämmin, mutta en voi
Seksuaalisuus	gököttävän pahalta	piilouduin	mielipahaa	en käyttänyt tilanteeseen liittyvää vaatetta enää koskaan
Tyylit	epämiellyttävältä	poistuin paikalta	muutin lähipiiriäni	varon käyttämästä tiukkoja vaatteita
Poikkeava	ahdistaa	yrityin kuitata huumorilla	jätti jäljet, heitin viitsiä ennen muita	pukeudun pitkään, peittäviin vaatteisiin
Eriolaisuus	ikävä	annan olla	usein pitää katsoa että ei hään erotu paidan alta	mietin voinko laittaa avonaisia paitoja isorintaisena
Kommentointi ja tuijotus	epäreilu	halusin peittää itseäni, kun tuntuu, että kaikki katsovat arvostelevat	peikään muiden arostelevan	muutin pukeutumistani
Keho	hytiin epämuksavalta	en nägä sitä ulospäin	luovuin siitä vaatteesta	mietin pukeutumistani
Istuvuus	loukkavaalta	suurimmasta osasta pääsee olankohautuksella yli	huono itsetunto meni vieläkin huonommaksi	en tänäkään päivänä voi pitää olk-apaita paljastavia vaatteita
	ahdisti ja hävetti	jotkut tilanteet nuorempana aiheutti pelkoa		ei toppeja
	ei hän se hyväkää tunnu	saatoin vähätellä tilannetta		pukeudun niin etten herätä huomiota
	isä tuomitsi	järkytys, vetäytyminen ja itku		kynnyks pukeutua miten haluaa kasvava
	itkukurkussa	häpesin hirveästi itseäni		pidi mennä rintaliivikaupoille jo seuraavana päivänä
	järkytys	yrityin vältellä muita ja lähdin ajoissa		meni hetki ennen kuin aloin käyttää ihonmyötäisiä paitoja
		Jääkikätehen itkin, kun näin itsestäni valokuvia.		shopatessa arvioin vaatetta
				Pukeudun vain ns isoliin vaatteisiin

Häveliäisyyden vaatimuksessa epäonnistumiseen liittyviä muistoja kuvailtiin käyttämällä sanoja kuten epämiellyttävä, yököttävän paha, epäreilu, tuomitseminen ja järkytys. Tilanteisiin liittyi usein jonkun tutun tai läheisen epäasialliseksi ja loukkaavaksi koettu kommentti.

”Esim. baarissa ”liian” vartalonmyötäinen tai paljastava vaate. töissä työkaveri sanonut kesätopistani, että miehet saavat väärän idean, kun minulla on niin pieni paita päällä.”

”Ystävä haukkui tekemällä vitsiä paljastavasta paidasta. Toinen häpeätilanne oli, kun vanhemmat kommentoivat kesämökillä kesävaatteita liian paljastavaksi.”

Tässäkin tilanteessa osa vastaajista oli pyrkinyt reagoimaan (5) mahdollisimman neutraalisti, poistunut paikalta tai yrittänyt kuitata asian huumorilla. Yksi kertoi joidenkin tilanteiden aiheuttaneen nuorempana pelkoa, mutta kuitenkin vähätelleensä tilanteen aiheuttamaa mielipahaa itselleen ja muille. Yksi kertoi järkyttyneensä ja itkeneensä jälkeenpäin.

”Tuntui, että isäni arvioi minua vaatetuksen sijaan, koska minä olin hameen itse valinnut ja ostanut kirppikseltä. Tykkäsin tyylistä ja isäni tuomitsi pahimmalla mahdollisella tavalla. Reagoin järkytyksellä ja vetäytymällä ja itkulla. Ja häpesin hirveästi itseäni.”

”Tilanne tuntui nöyryyttävältä. Yritin piilottaa kehoni ja nauraa tilanteen purkamiseksi.”

Kokemuksen seurauksena (6 ja 7) yksi vastaajista koki olevansa vääränlainen ja pelkäsi muiden arvostelevan. Yksi vastaaja oli muuttanut lähipiiriään vaatteensa seksuaalisuuteen liittyvän kommentin vuoksi. Sama henkilö kertoi kokemuksen seurauksena heittävänsä vitsiä aiheesta ennen muita, vaikka tilanne oli jättänyt jäljet. Toinen vastaaja kertoi huonon itsetunnon menneen vieläkin huonommaksi. Kaksi vastaajaa kertoi luopuneensa häpeää aiheuttaneesta vaatteesta kokonaan ja yksi oli lähtenyt ostamaan uudet rintaliivit häpeää aiheuttaneiden tilalle heti kokemusta seuraavana päivänä.

Häveliäisyyden kategoriaan liittyvillä häpeäkokemuksilla oli pääsääntöisesti kahdenlaisia seurauksia vastaajien pukeutumiseen jatkossa (7). Vastaajat joko muuttivat pukeutumistaan

ja lakkasivat pukeutumasta haluamallaan tavalla tai luopuivat kokonaan kyseisen vaateen tai sen tyylisten vaatteiden käytöstä.

”En halua pukeutua kovin vartalonmyötäisiin/tiukkoihin/paljastaviin vaatteisiin. Haluaisin pukeutua rohkeammin ja seksikkäämmiin, mutta en tee niin, koska häpeän vartaloani.”

”Pukeutumiseni on muuttunut radikaalisti. Ennen puin värejä ja mekkoja, nykyään isoja ja/tai pitkiä paitoja. Pukeutumiseni sävy on nykyään melkein täysin musta. En myöskään omista mitään juhlavia vaatteita taikka ”naisellisia” vaatteita.”

”En tänäkään päivänä voi pitää olkapäitä paljastavia vaatteita.”

Häveliäisyyden vaatimuksessa epäonnistumista tarkastellessa huomio kiinnittyi vastaajien arvioihin (1) julkisessa paikassa käytettyjen vaatteiden häpeällisyydestä. Liian pieneen vaatteeseen pukeutuminen paljastaa kehon muotoja, kuten myös vartalonmyötäinen vaate. Niin ikään paljon ihoa paljastava vaate, pukeutuminen ilman alusvaatteita ja alusvaatteiden näkyminen liittyvät kaikki häveliäisyyden vaatimuksen kategoriaan. Kaikkien näiden vaatteiden häpeällisyyden keskiarvo oli yli 3 (ks. taulukko 3, s. 60). 30 vastaajaa arvioi liian pieneen vaatteeseen pukeutumisen hävettävän paljon ja ilman alusvaatteita pukeutumisen 20 vastaajaa (ks. taulukko 4, s. 61). Liian pieneen vaatteeseen pukeutumisen häpeällisyyden keskiarvo 3,9 on toiseksi suurin, heti haisevan vaateen jälkeen (ks. taulukko 3, s. 60).

Oman kehon muotojen, rintojen, vatsan, allien, reisien ja takapuolen erottuminen vaateen läpi koettiin erittäin häpeälliseksi. Häpeällisemmäksi kuin likaiseen vaatteeseen pukeutumisen. Yksityisessä paikassa keskiarvot laskivat radikaalisti jopa alle 2 (ks. taulukko 5, s. 61). Liian pieneen vaatteeseen pukeutumisen ja vartalonmyötäisen vaateen häpeällisyyden keskiarvon pudotessa julkisesta paikasta yksityisyyteen 2,6:n ja 2,3:n. Edelleen kuitenkin 19 vastaajaa koki liian pienen vaateen hävettävän yksityisyydessäkin paljon tai melko paljon (ks. taulukko 6, s. 62). 17 vastaajaa antoi saman arvion vartalonmyötäiselle vaatteelle. Alusvaatteiden näkyminen ja ilman alusvaatteita pukeutumisen häpeällisyys sen sijaan putosi merkittävästi yksityisessä paikassa. 59 vastaajaa

arvioi alusvaatteiden näkymisen hävettävän ei yhtään tai vähän ja 55 vastaajaa antoi saman arvion ilman alusvaatteita pukeutumiselle.

6.1.6 Menestyksen vaatimus

Menestyksen vaatimuksen kategorian alle jaoteltiin köyhyyden, vaateen kuluneisuuden, tyylin, poikkeavuuden, kommentoinnin ja kiusaamisen ja rikkinäisyyden alaluokat. Tähän kategoriaan löytyneet vastaukset menivät osittain päällekkäin yhdenmukaisuuden vaatimuksen kanssa. Menestyksen vaatimuksessa epäonnistumista kuvattiin (5) mm. sanoilla musertava, paljastumisen pelko, arvottomuus, kateus ja huonous. Tämä oli ainoa kategoria, jossa kateus mainittiin. Välittömiä reaktioita (5) ei löytynyt aineistosta yhtään.

Alla olevassa taulukossa (taulukko 11) näkyy menestyksen vaatimuksen kategoriaan sijoitetut alaluokat, vastaajien häpeästä käyttämät tunneilmaisut, reaktiot häpeään ja seuraukset vastaajien elämässä.

Taulukko 11. Menestyksen vaatimuksen alaluokat, häpeään liittyvät tunnesanat, reaktiot ja seuraukset elämässä ja pukeutumisessa.

Menestys				
Kulunut	musertavaa		musertavaa, kun vaatteet on yhtä aikaa kuluneita, rikkinäisiä ja epäsoivia	en ikinä pukisi omia lapsia miten sattuu
Köyhyys	pelkään paljastumista		en kelpaa, en ole tarpeeksi hyvä	ostan kalliita merkivaatteita, koska en luota omaan makuun
Tyyli	arvottomuuden tunnetta		koulukiusaamista	satsaan laadukkaisiin vaatteisiin
Poikkeavuus	häpeää		ostan paljon laadukkaita vaatteita	haluan erottua joukosta tyylikkyydellä
Kommentointi, tuljotus, kiusaaminen	kateus		haluan erottua joukosta tyylikkyydellä	lapseni ovat saaneet vaikuttaa siihen mitä päällään pitää
rikkinäisyys	huonouden tunnetta		Jättänyt ikävän muiston, ei muuta	Nuorena hankin kasapäin vaatteita kirpputorilta, tietenkin ja leikittelin tyyleillä
	Todella ikävältä		ala-asteella kiusattu vaatteiden takia kiusattiin koulussa.	Pukeuden pukuleikit konkretisoituvat aikuisena, kun lapsena oli köyhä ja oli hauskaa
				en enää käyttänyt vaatteita, jotka olivat kiusaamista aiheuttanut.
				Yritin pukeutua näin aikuisenakin mahdollisimman neutraalisti.
				Ei juurikaan seurauksia.
				ostan vaatteita, jotka ovat vaikea kiristaa värisiä, mutta ne jää aika usein käyttämättä
				Harvoin lähdän esimerkiksi kauppaan kollegahousut jalassa,

Vaikutukset elämään (6) vaihtelivat ikävästä muistosta koulukiusaamiseen, johon liittyviä vastauksia saatiin kolme. Yksi pukeutumiseen liittyvästä kiusaamisesta kertonut vastaaja koki edelleen aikuisena, ettei kelpaa, eikä ole tarpeeksi hyvä.

”Ala-asteella kiusattu vaatteiden takia, kun ei ollut varaa merkkivaatteisiin”

Pukeutumiseen liittyvissä seurauksissa (7) vastaukset vaihtelivat vaatteisiin satsaamisesta pyrkimykseen pukeutua mahdollisimman neutraalisti. Kiusaamista aiheuttaneista vaatteista oli luovuttu kokonaan. Yksi oli hankkinut nuorena aikuisena kasapäin vaatteita kirpputorilta,

koska ei ollut lapsuudessa saanut kokea pukuleikkejä. Yksi satsasi lastensa vaatteisiin, etteivät he joutuisi kokemaan samaa. Toinen antoi lasten itse päättää millaisiin vaatteisiin haluavat pukeutua.

”Omille lapsilleni olen antanut (noin 10-vuotiaasta, eli sitten kun heitä on itsejään kiinnostanut) mahdollisuuden tulla mukaani ostamaan vaatteitaan. Kirpputorilta lähinnä, mutta ovat saaneet vaikuttaa siihen mitä päällään pitävät. Itse käytin niitä vaatteita, joita minulle annettiin.”

”Häpeää. Arvottomuuden tunnetta. Kateutta, kun luokkakaverit kerto mitä olivat saaneet mummoltaan. Minulla kun ei ollut muuta sukua, kun perhe, jossa asuin: äiti ja 2 lasta. Ei voinut saada keneltäkään mitään.”

Suurin muutos julkisessa paikassa ja yksityisyydessä koetun häpeän määrälle (1 ja 2) oli suhteessa kuluneeseen vaatteeseen. 19,2 % vastaajista arvioi, että kulunut vaate ei hävetä yhtään julkisessa paikassa (ks. taulukko 4, s. 61). Vastaavasti yksityisyydessä 77,8 % vastaajista arvioi näin (ks. taulukko 6, s. 62). Lähes samanlainen tulos oli rikkinäisen vaatteen kohdalla. Huomion arvoista on myös se, että kulunut vaate oli ainut vaatetyyppi (1 ja 2), jonka yksikään vastaajista ei arvioinut hävettävän paljon. Valtaosa arvioista oli vähän ja jonkin verran välillä, melko paljon sai 10 vastausta.

Menestyksen vaatimuksessa epäonnistumista kuvaakin parhaiten alla oleva vastaus. Pelkkä kuluneisuus ei tee vaatteesta tai käyttäjästä poikkeavaa, tai osoita köyhyyttä tai varattomuutta.

”On todella musertavaa, kun vaatteet on yhtä aikaa kuluneita, rikkinäisiä ja epäsopivia.”

6.2 Häpeän välttämiseen käytetyt vaatteet

Kolmannessa kysymyksessä vastaajia pyydettiin arvioimaan pukeutumiseen ja häpeään liittyvää toimintaansa käyttäytymisen toistuvuuden perusteella. Päivittäin ja usein haluamallaan tavalla pukeutumatta jätti muiden mielipiteiden vuoksi yhteensä 7 henkilöä,

vastausten keskittyessä ”harvoin” ja ”joskus” valintaan (keskiarvo 2,4) (taulukko 12). Jostain muusta syystä – väittämän kohdalla käyttäytymisen yleisyys nousi 2,8 keskiarvoon vastausten keskittyessä ”joskus” valintaan. 11 henkilöä jätti pukeutumatta haluamallaan tavalla usein ja 3 henkilöä päivittäin.

Taulukko 12. Kysymyksen 3 (Arvioi väittämät) vastaukset toimintansa yleisyydestä suhteessa häpeään ja pukeutumiseen.

Vastaajien määrä: 73

Väittämä	En koskaan	Harvoin	Joskus	Usein	Päivittäin	Yhteensä	Keskiarvo	Mediaani
Jätän pukeutumatta haluamallaan tavalla muiden mielipiteiden vuoksi.	13	28	25	5	2	73	2,4	2,0
Jätän pukeutumatta haluamallaan tavalla jostain muusta syystä.	6	19	32	11	3	71	2,8	3,0
Puutun läheisten pukeutumiseen.	25	31	14	3	0	73	1,9	2,0
Läheiseni puuttuvat minun pukeutumiseeni.	20	34	15	4	0	73	2,0	2,0
Käytän joitain vaatteita vastentahtoisesti.	16	28	24	4	1	73	2,3	2,0
Pukeudun johonkin vaatteeseen välttäkseni häpeän tunnetta.	25	12	15	12	7	71	2,5	2,0
Yhteensä	105	152	125	39	13	434	2,3	2,0

3 henkilöä kertoi millä tavalla muiden mielipiteet rajoittavat heidän pukeutumistaan. 2 henkilöä kertoi tinkivänsä omasta mukavuudestaan pukeutuessaan muiden takia asiallisesti ja tilanteeseen sopivalla tavalla. Myös omasta tyylistä tingittiin muiden ja vallitsevien normien vuoksi.

”Olisin mielelläni aina ilman rintaliivejä ja muita epämukavia vaatteita.”

”Otan kyllä huomioon tilanteen ja ihmiset ja mietin vähän sopivuutta normien kannalta. Jätän pukeutumatta paljastavasti tai tosi erikoisesti muiden vuoksi.”

9 henkilöä ilmoitti syyn siihen miksi eivät pukeutuneet haluamallaan tavalla. Häpeään liittyvät syyt vaihtelivat alipukeutumisen pelosta ja huomion välttämisestä oman kehon kokoon. Kaksi vastaajaa kertoi välttävänsä pukeutumista haluamallaan tavalla lihavuuden ja suuren kokonsa vuoksi. Pukeutumistilanteen, etiketin ja työroolin vaatimukset vaatetuksen suhteen nousivat myös esille vastauksissa.

Läheistensä pukeutumiseen ei kukaan vastaajista kertonut puuttuvansa päivittäin. Samoin oli myös vastaajien oman pukeutumisen kohdalla. Sen sijaan ”joskus” vastauksen valitsi ensimmäisessä kohdassa 14 ja toisessa 15 henkilöä.

”Joskus älähdän kumppanille, että et kai tuota aikonut laittaa. Ei pitäisi kyllä, mitäs se minuun kuuluu.”

”Lapsen likaisista vaatteista huomautan ja miehelle kun lähtisi muuten verkkareissa joka paikkaan.”

”Joskus nuorempana isäni kommentoi minihamettani halveksivasti ja muistan sen edelleen kipeästi. Se ei tuntunut mukavalta.”

Vastentahtoisen pukeutumisen kohdalla vastaukset jakoutuivat pääosin harvoin ja joskus valintoihin. 4 henkilöä pukeutui vastentahtoisesti johonkin tiettyyn vaatteeseen usein ja 1 päivittäin. 16 henkilöä ilmoitti, ettei koskaan pukeudu vastentahtoisesti mihinkään vaatteeseen.

”Rintaliivit = vankilat.”

”Rintaliivit. yök.”

”Töissä olen joskus joutunut laittamaan päälle jakkupuvun ja se oli kyllä yhtä piinaa. Se tyyli ei sovi sielulleni.”

Myös lahjaksi saatua vaatetta käytettiin vastentahtoisesti, mutta vastauksessa ei eritelty tarkemmin miksi.

Kysymyksen 3 viimeinen väittämä (Pukeudun johonkin vaatteeseen välttääkseni häpeän tunnetta. Jos, niin mihin vaatteeseen?) sai kaikkein eniten kommentteja. Kuitenkin jopa 25 henkilöä ilmoitti, ettei tee näin koskaan. 35 kysymykseen lisätietoa antaneesta kertoi väljän ja suuren vaateen tuomasta turvallisuuden tunteesta sen peittäessä oman kehon ongelmalliseksi koetut kohdat.

”Sellaiseen, joka peittää kilot, esim ylisuuri villapaita.”

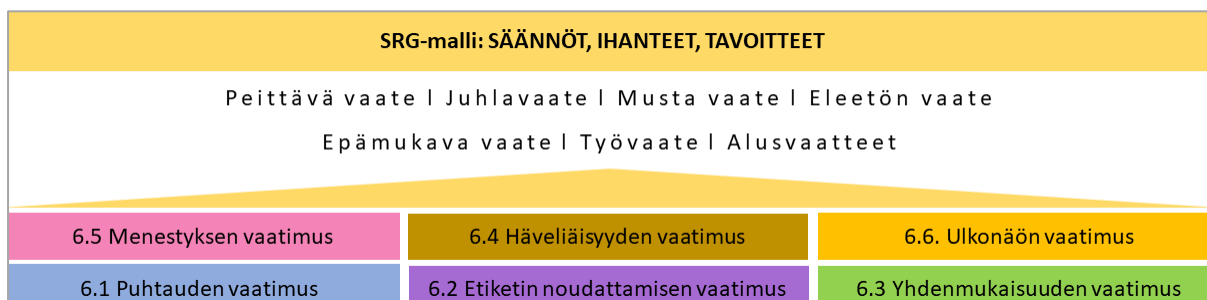
”Väljiin vaatteisiin peittääkseni pullean vartaloni.”

”Yleensä melko peittäviin, varsinkin vatsan.”

”Joskus jos kovin maha turvoksissa niin täytyy valita löysä paita.”

”Liian suuriin / löysiin vaatteisiin peitelläkseni vartaloani, jota häpeän.”

Seuraavaksi eniten kommentteja saatiin rintaliiveistä. Neljä henkilöä kertoi pukeutuvansa rintaliiveihin, koska ei kehtaa näyttäytyä ilman niitä. Yksi vastaaja käytti aina aluspaitaa, ettei rintaliivit näkyisi puseron läpi. Alla olevassa kuviossa (kuvio 11) esitellään aineistosta nousseet vaatteet, joita vastaajat käyttivät pyrkiessään enemmän tai vähemmän tietoisesti välttämään häpeän tunteita.



Kuvio 11. Vaatteet, joihin pukeudutaan häpeän välttämiseksi

Muita häpeän välttämiseksi käytettyjä vaatetyyppejä olivat persoonattomat vaatteet, hienot juhlavaatteet eli ei mukavat vaatteet, kuntosalivaatteet ja hiusten laittamattomuutta piilottava pipo.

6.3 Johtopäätökset

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää millaiset asiat vaatteissa ja pukeutumisessa aiheuttavat häpeää, miten häpeää aiheuttaneisiin tilanteisiin reagoidaan ja miten häpeän kokemukset vaikuttavat pukeutumiseen ja elämään jatkossa. Lisäksi oltiin kiinnostuneita

siitä, millaisia vaatteita käytetään häpeän välttämiseen ja onko vaatteita käytetty häpeää aiheuttavilla tavoilla lapsuudessa. Laatimaani kyselyyn vastaamalla sai arvioida erilaisten vaatetyyppien häpeällisyyttä ja kertoa myös vapaasti pukeutumiseen liittyvistä häpeäkokemuksista. Tässä luvussa käyn läpi tutkimuksen keskeiset tulokset ja arvioin tekemiäni metodologisia valintoja ja niiden vaikutuksia.

Tutkimuksen teoriaosassa analysoitiin häpeän käsitettä ja häpeän tunteen syntymistä. Teoriaosassa esiteltiin myös tutkimuksen kannalta keskeiset teoriat, joiden avulla tämän tutkimuksen ihmiskäsitystä ja häpeän syntymekanismeja voitiin ymmärtää paremmin. Symbolisen interaktionismin teoria sosiaalisesti rakentuneesta Itsestä häpeän kokijana ja SRG-malli Itsestä häpeän tulkitsijana suhteessa ympäristön sääntöihin, ihanteisiin ja tavoitteisiin olivat keskeisessä roolissa tutkimuksen viitekehyksen hahmottumisessa.

Tutkimuksen aineisto koostui kyselyn 73 vastauksesta, joita tulkittiin hermeneuttista tutkimusotetta soveltaen ja laadullista teoriaohjaavaa sisällönanalyysia käyttäen. Taustalla tulkintaa ohjaavat teoriat olivat edellä mainitut symbolinen interaktionismi ja Michael Lewisin SRG-malli.

Analyysin tuloksena vaatetuksessa ja pukeutumisessa häpeää aiheuttavat tekijät ryhmiteltiin kuuteen ryhmään perustuen sosiaaliseen vaatimukseen, jonka suhteen vastaajat olivat kokeneet epäonnistuneensa. Nämä vaatimusten ryhmät olivat tärkeysjärjestyksessä puhtauden vaatimus, etiketin noudattamisen vaatimus, yhdenmukaisuuden vaatimus, häveliäisyyden vaatimus, menestyksen vaatimus ja ulkonäön vaatimus.

Monivalintakysymyksissä saatiin vastaus ensimmäiseen tutkimuskysymykseen siitä, mitkä asiat vaatteissa ja pukeutumisessa aiheuttavat häpeää. Häpeällisimmäksi koettiin varsin selkeästi haiseva vaate, mutta avoimissa vastauksissa korostui myös etiketin vastaisesti pukeutumisen häpeällisyys. Ne vastaajat, jotka olivat kokeneet häpeää suhteessa menestyksen ja häveliäisyyden vaatimukseen, kertoivat myös hyvin voimakkaista häpeän tunteista. Näitä kokemuksia oli kuitenkin määrällisesti vähemmän kuin puhtauden ja etiketin noudattamiseen liittyviä häpeäkokemuksia. Voidaan olettaa, että ensimmäisissä monivalintakysymyksissä vastaajat arvioivat yleisesti häpeällisinä pitämiään vaatetyyppejä,

kun taas avoimissa vastauksissa korostuivat vastaajien omat kokemukset häpeällisestä pukeutumistilanteesta.

Toinen tutkimuskysymys liittyi siihen, millaisissa tilanteissa häpeää koetaan suhteessa vaatteisiin ja pukeutumiseen. Häpeän aiheet liittyivät selkeästi johonkin sääntöön, ihanteeseen tai tavoitteeseen, suhteessa joihin henkilö oli tulkinut epäonnistuneensa. Häpeä syntyi sellaisissa tilanteissa, kun oli epäonnistuttu jollakin tapaa Itselle merkityksellisen yhteisön vaatimuksissa kuten myös Michael Lewisin SRG-malli esittää. Tutkimustulosten mukaan häpeää koetaan useimmin ja voimakkaimmin julkisessa tilanteessa, jossa vaatteiden käyttäjä tulkitsee joutuvansa Itselleen epäedullisen huomion kohteeksi.

Taustamuuttajat kuten ikä tai asuinpaikka eivät vaikuttaneet häpeän tunteisiin tai niiden vaikutuksiin myöhemmin elämässä. Samaan tulokseen on päätyneet myös Pirkko Talvio (2011, 159) väitöksessään häpeän tunteista kulutuksessa. Talvion tutkimuksessa mikään taustamuuttaja ei selittänyt häpeän tunteita. Sukupuolen vaikutusta tässä tutkimuksessa oli mahdoton edes arvioida, koska miehiä oli vastaajista vain kaksi.

Vastaajien käyttämät ilmaisut häpeän tunnetta kuvaillaessaan tiivistyivät seitsemään: vääränlaisuus, ahdistus, viha, pelko, nöyryytys, inho ja arvottomuus. Välittömiä reaktioita häpeätilanteessa olivat stressi, piilottaminen, välttäminen, pakeneminen, torjuminen, selittely ja piiloutuminen. Myös huumori mainittiin useaan kertaan välittömänä reaktiona häpeään, vaikka se lähdekirjallisuuden perusteella liittyykin nolostumiseen.

Häpeää on hankala tutkia sen piiloutuvan ja pakenevan olemuksen takia. Tämä osaltaan tekee häpeän tutkimisesta niin vaikeaa. Ihminen ei välttämättä itsekään tiedosta aiemmin kokemansa häpeän vaikutuksia elämässään ja käyttäytymisessään. Vaikka tunteen tunnistaikin voi siitä olla kuitenkin vaikea puhua. Häpeä tallentuu Ben Malisen (2003, 210) mukaan ihmisen muistiin voimakkaita tunteita sisältävinä kuvina. Ne voivatkin häpeän torjumisen seurauksena pyrkiä mieleen muina tunteina kuten suruna tai ahdistuksena. Myös tässä tutkimuksessa häpeää kuvattiin varsin monenlaisilla tunnesanoilla.

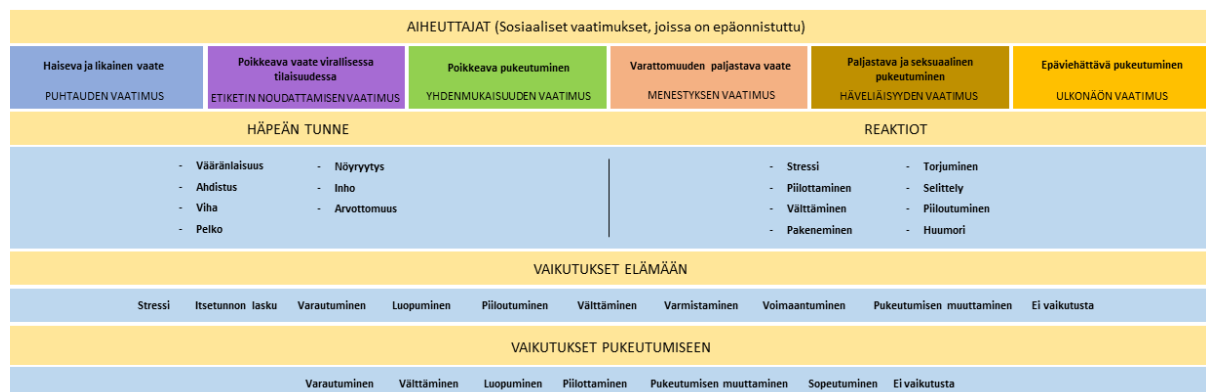
Häpeään liittyy kuitenkin merkkejä, jotka paljastavat sen olemassaolon. Näitä merkkejä voidaan käyttää häpeään liittyvien tunteiden ja ilmaisujen tulkinnassa. Ulospäin näkyviä merkkejä ovat kasvojen ilmeiden ja kehon asennon jähmettyminen ja jäykistyminen. Käyttäytymisessä häpeä näkyy pakenemisena, piiloutumisena ja selittelynä. Myös huumoria saatetaan käyttää tilanteen tuskallisuuden salaamiseen. Häpeään liittyvät tunteet kuten halu vajota maan alle, paniikki ja kauhu näkyvät usein myös ulospäin.

Vastaajien kokemukset kertovat häpeän syistä, jotka olivat osin arvattavissa lähdekirjallisuuden perusteella. Tyypillisesti vastauksissa ei suoraan puhuta häpeästä vaan se joko ilmaistaan jonkun toisen tunteen kautta (pelko, kauhu, stressi, huono itsetunto, vääränlaisuus, nöyryytys jne.) tai sitä ei mainita lainkaan. Tämä saattaa kuitenkin johtua myös siitä, että kysymyksessä häpeä on jo mainittuna, ja vastaajat ovat vastanneet pääosin varsin lyhyesti.

Kolmas tutkimuskysymys liittyi siihen, millaisia vaikutuksia häpeän kokemuksilla oli ollut jatkossa ja miten niihin oli reagoitu. Kysyttäessä häpeäkokemuksen vaikutuksista elämään yleisesti vastaukset vaihtelivat paljon. Osaan kokemuksella ei ollut mitään vaikutusta, osa taas koki itsetuntonsa laskeneen ja alkaneensa jopa välttelemään ihmisten joukossa näyttäytymistä. Muutama vastaaja kertoi myös alkaneensa vihata omaa kehoaan tai kehon osia kokemuksen seurauksena. Muita elämään vaikuttaneita seurauksia olivat stressi, varautuminen, luopuminen, piiloutuminen, välttäminen, varmistaminen ja pukeutumisen muuttaminen. Muutama vastaaja kertoi myös voimaantumisen kokemuksesta, kun oli häpeän jälkeen pohtinut tapahtunutta ja päättänyt ettei antaisi sen vaikuttaa itseensä.

Välittömät reaktiot häpeään vaihtelivat. Osa vastaajista oli kokenut tarvetta tilanteen selittelyyn, osa taas pakeni mahdollisimman pian pois paikalta tai piiloutui paikan päällä. Moni kertoi stressaantumisen tunteista ja pyrkimyksistä vältellä muita ihmisiä tai piilottaa häpeän aiheuttanut vaate tai sen kohta. Muutama vastaaja reagoi häpeään tuomalla tilanteen esiin huumorin tai itsen vähättelyn kautta. Osa myös kertoi torjuneensa koko tilanteen ja käyttäytymään neutraalisti kuin mitään ei olisi tapahtunut.

Häpeäkokemuksen vaikutukset pukeutumiseen vaihtelivat niin ikään paljon ja menivät osittain päällekkäin elämään yleisesti vaikuttavien kanssa. Osan pukeutumiseen kokemus ei ollut vaikuttanut mitenkään, mutta valtaosa kertoi vähintään varautuvansa jatkossa paremmin varsinkin virallisempiin pukeutumistilanteisiin ja varmistavansa vaatteiden laadun, puhtauden ja sopivuuden. Moni kertoi luopuneensa kokonaan häpeää aiheuttaneen vaatteiden ja sen tyylisten vaatteiden käytöstä, varsinkin ne, joiden pukeutumista oli kommentoitu liian paljastavaksi tai seksuaaliseksi. Ne vastaajat, jotka olivat kokeneet kehonsa paljastuneen toisella tapaa epäviehättäväksi kuten lihavaksi tai rumaksi olivat alkaneet välttää kyseisiä vaatteita ja alkaneet pukeutua entistä värittömämpiin, löysempiin, pitempiin ja peittävämpiin vaatteisiin. Tutkimuksen keskeiset tulokset on esitetty tiivistettynä alla olevassa kuviossa (kuvio 12).



Kuvio 12. Häpeä pukeutumisessa tämän tutkimuksen perusteella.

Häpeän välttämiseen käytettyjä vaatteita löytyi tutkimuksessa useita. Moni vastaaja kertoi väljän ja suuren vaatteiden tuomasta turvallisuuden tunteesta sen peittäessä oman kehon ongelmalliseksi koetut kohdat. Peittävän pukeutumisen lisäksi muita häpeän välttämiseksi käytettyjä vaatteita olivat juhlavaate, musta vaate, eleeeton vaate, epämukava vaate, työvaate ja alusvaatteet. Erityisesti rintaliivit koettiin epämukaviksi ja epäkäytännölliseksi, yksi vastaaja kuvasi niitä vankilaksi. Häpeälliseksi koettiin paitsi rintaliivien näkyminen paidan alta, mutta myös sen paljastuminen, ettei rintaliivejä ollut lainkaan päällä.

Tutkimus osoittaa, että vaate- ja pukeutumistilanteissa koettu häpeä vaikuttaa pukeutumiseen jatkossa. Nämä kokemukset vaikuttavat myös elämään yleisesti. Kertomalla

häpeään ja vaatteisiin liittyvistä kokemuksista vastaajat paljastivat yhteiskunnassa vaikuttavia sääntöjä, ihanteita ja tavoitteita: normeja ja arvoja. Tässä mielessä tutkimus lisää tietoa vaatteiden ja pukeutumisen ja niihin liittyvien tunteiden merkityksestä yhteiskunnassa.

Vaikka häpeän kokemuksissa tässä tutkimuksessa oli paljon yhtäläisyyksiä, se kokeeko vaatteiden käyttäjä häpeää suhteessa pukeutumista määritteleviin vaatimuksiin, riippuu yksilön tilanteelle antamasta tulkinnasta. Tulkitessaan tilanteen häpeälliseksi yksilössä aktivoituvat automaattiset reaktiot, jotka ovat jokaisella erilaisia. Fyysisten ja emotionaalisten reaktioiden ja käyttäytymisen muuttumisen seurauksena yksilö tiedostaa kokevansa häpeää ja koko tämä kokonaisuus vaikuttaa siihen, mitä seurauksia häpeätilanteesta on yksilön elämään jatkossa.

Tulosten yhteenvedona esitän, että vaatteiden ja pukeutumisen häpeällisyys liittyy sosiaalistumisen kautta opittuihin ja sisäistettyihin sääntöihin, ihanteisiin ja tavoitteisiin. Asiat, joita pukeutumisessa ja vaatteessa hävetään, ovat niitä, jotka liittyvät johonkin normiin. Yksilö tulkitsee omaa ja muiden pukeutumista sisäistettyjen normien perusteella ja häpeän tunne syntyy, kun hän kokee ihmisenä epäonnistuneensa suhteessa yhteisönsä vaatimuksiin. Pukeutumistilanteessa häpeää koetaan useimmin ja voimakkaimmin julkisessa tilanteessa, jossa vaatteiden käyttäjä tulkitsee joutuvansa itselleen epäedullisen huomion kohteeksi.

Keräämäni aineiston perusteella pukeutumiseen liittyvä häpeä ilmenee epäonnistuttaessa puhtauden, etiketin noudattamisen, yhdenmukaisuuden, häveliäisyyden, menestyksen ja ulkonäön vaatimuksissa. Voimakkainta vaatteisiin liittyvä häpeä on suhteessa puhtauden vaatimukseen sen ollessa hyvin voimakas normi suomalaisessa yhteiskunnassa. Haiseva ja likainen vaate täytyy päästä vaihtamaan niin pian kuin mahdollista, juhliin etiketin vastaisesti pukeutunut yrittää tekeytyä näkymättömäksi ja liian paljastavasta vaatteesta moitittu pakenee paikalta. Mitä virallisempi tilanne, sitä herkemmin häpeä aineiston perusteella syntyy.

7 POHDINTA

Valitessamme vaatteitamme kotona tai kaupassa, määrittelemme samalla, millaisena näyttäydymme ja haluamme näyttäytyä maailmassa (Lurie, 2000, 5). Tämä tutkimus nostaa esiin ja toivoakseni myös keskusteluun sen, millaisia valintoja teemme vaatteidemme suhteen pysyäksemme näkymättömänä. Samalla kun välttelemme häpeää, piilotamme vaatteiden avulla osia kehostamme ja koko Itsemme pelätessämme epäonnistumista yhteisömmme varsin kovissa vaatimuksissa.

Tutkimuksia pukeutumisen ja häpeän yhteydestä ei ole juurikaan tehty uskoakseni siitä syystä, että aihetta on pidetty itsestäänselvyytenä. Siitä huolimatta, että muoti, pukeutuminen ja vaatteet ovat olennainen osa jokapäiväistä inhimillistä kokemusmaailmaa, muutamaa sosiaalipsykologia lukuun ottamatta aihe ei ole kiinnostanut psykologian tutkijoita (Mair, 2018, 13). Vasta viime vuosikymmeninä on alettu tutkia vaatteen vaikutusta mm. tunteisiin.

Yksilön tapaan ymmärtää vaatteen häpeällisyys vaikuttaa se, mitä hän on siihenastisessa elämässään kokenut ja mikä on hänen kulttuuritaustansa. Kirjoittamattomat säännöt ja piilevät merkitykset vaikuttavat eri tavoin riippuen siitä saavatko ne vastakaikua yksilön tietoisuudessa tai alitajunnassa. Vaate- ja pukeutumiskokemus on aina erilainen. Kukaan ei koe vaatetta samalla tavalla. Ja kuitenkin, vaatteisiin liittyvän häpeän kokemisessa on yhtäläisyyksiä ja samanlaisuutta. Häpeään ja pukeutumiseen liittyy niin paljon muutakin kuin mitä sanat voivat kokemuksesta ilmaista. Vivahteet ja sävyt välittyvät sanoitta, eleittä ja ilmeittä. Vaarana on, että kaikki tämä eleeetön jää piiloon häpeään liittyviä asioita tutkittaessa. Paljon jää tulkinnan ja tutkijan esiyymärryksen varaan.

Tutkimuksen luotettavuutta käsitellään usein käyttämällä käsitteitä validiteetti ja reliabiliteetti. Validiteetilla viitataan siihen, että tutkimuksessa on tutkittu sitä mitä on luvattu ja reliabiliteetilla tutkimuksen tulosten toistettavuuteen. Käsitteet yhdistetään usein kvantitatiiviseen tutkimukseen. Laadullisessa tutkimuksessa validiteetilla ja reliabiliteetilla tarkoitettuja asioita voidaan aivan yhtä hyvin kuvata luotettavuuden käsitteellä. (Sarajärvi & Tuomi, 2018, 302)

Sarajärven ja Tuomen (2018, 309) mukaan laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arviointiin ei ole mitään yksiselitteistä ohjetta, mutta he ovat listanneet asioita, joita arvioinnissa on hyvä muistaa. Arvioin seuraavaksi tutkimustani heidän listansa pohjalta.

Tutkimuksen kohde ja tarkoitus säilyi läpi koko tutkimusprosessin yhdenmukaisena. Tutkimuksen tarkoitus oli selvittää millaiset vaatteet herättävät häpeää, miten tilanteisiin on reagoitu ja millaisia seurauksia tilanteilla oli ollut. Tämän tarkoituksen tutkimukseni täyttää vastaamalla tutkimuskysymyksiin. Tutkimuksen johtopäätöksissä esittelemäni tiivistelmä häpeän ja pukeutumisen yhteydestä kuvaa selkeästi tutkimuksen tulosta (ks. kuvio 12, s. 82).

Oma sitoumukseni tutkimukseen säilyi vakaana koko tutkimusprosessin ajan ja palkintona on se, että onnistuin siinä mitä tutkimuksellani tavoittelin. Tutkimus antaa uutta tietoa häpeän ja pukeutumisen yhteydestä ja yhdistää tiedon aikaisempiin tutkimuksiin. Tietoa oli toki olemassa ennako-oletusten muodossa niin omassa mielessäni kuin aihetta sivuavassa taustakirjallisuudessakin, mutta sitä ei ollut tutkittu, ei ainakaan niin, että minä olisin sellaisen tutkimuksen löytänyt.

Jälkikäteen ajateltuna kyselylomakkeen kysymysten laatiminen olisi pitänyt suunnitella vieläkin paremmin. Erityisesti lapsuuden vastentahtoisia pukeutumiskokemuksia kartoittava kysymys (8) olisi pitänyt muotoilla toisin. Ennako-oletukseni kyselyä tehdessä oli se, että häpeää aiheuttavia vaatteita käytetään vastentahtoisesti. Kysymyksen olisi kuitenkin pitänyt koskea myös tilanteessa koettua häpeää, jotta sitä olisi voinut analysoida suhteessa vastentahtoiseen pukemiskokemukseen. Suurin osa vastauksista oli yhden sanan kyllä / ei vastauksia, enkä näin ollen en voinut luotettavasti tulkita liittyikö mihinkään näistä kokemuksista häpeää. Jotkut kysymykset olivat myös liian samanlaisia ja aiheuttivat ”katso edellinen vastaus” tyyppisiä vastauksia.

Myös monivalintakysymysten arviointitaulukko olisi pitänyt toteuttaa toisin. Liukujanalla vastaaja pääsi vastaamaan esimerkiksi ei yhtään ja vähän välille, joten vastausten tulkinta vaikeutui huomattavasti.

Webropol-ohjelmaa ja sillä tehtyä kyselyä oli helppo käyttää ja kaikki vastauksiin kirjoitettu saatiin varmasti talteen analyysia varten. Jos aloittaisin tämän tutkimuksen teon uudestaan, pyytäisin ihmisiä kuitenkin kertomaan häpeäkokemuksistaan käyttämällä menetelmänä haastattelua. Kyselyn avulla sain paljon hyvää ja arvokasta tietoa suurelta joukolta yleisesti häpeällisinä pidetyistä vaatteista ja asioista pukeutumisessa. Minulla ei ollut tutkijana kuitenkaan mahdollisuutta tarttua kiinnostaviin kertomuksiin tai yhden sanan vastauksiin ja pyytää tarkennusta vastaajalta. Sanomaton häpeä pyrkii piiloutumaan ja sen lukemiseksi olisi oltava läsnä ihmisen lähellä, valmiina tulkitsemaan myös kehon kieltä ja kysymään lisää.

Aineiston analyysin alkuvaihe muistuttaa näin jälkikäteenkin Ian Deyn (2003) käyttämää mielikuvaa vuorelle kiipeämisestä. Alkuvaiheessa lähdin vuoren perusleiriltä innoissani vain pikkuisen varusterepun kanssa ja jouduinkin palaamaan monta kertaa hakemaan täydennystä välineisiin ja eväisiin. Tein analyysia ryhmittelemällä asioita tietämättä mitä varsinaisesti olin tekemässä. Intuitiivisesti tein asioita myös oikein, mutta tajusin sen vasta, kun vihdoinkin tiesin, miten analyysia tehdään. Opiskelin analyysissa käyttämäni laadullista sisällönanalyysia tarkasti ja perehdyin hermeneuttiseen tutkimusotteeseen. Vuorella alussa viettämäni ylimääräinen aika ja edestakainen kulku oli hyödyksi analyysin loppuvaiheessa. Olin käynyt kyselyyni vastanneiden kertomukset niin moneen kertaan läpi, että osasin ne melkein ulkoa ja kommentit solahtivat melko helposti analyysin loppuvaiheessa omiin luokkiinsa.

Hermeneuttinen tutkimusote toimi tässä tutkimuksessa hyvin. Mielikuva spiraalimaisesti etenevästä tiedon ja tietoisuuden kasvusta auttoi minua tutkijana paitsi tiedonhaussa, myös itseni tarkkailussa. Tarkastelin tutkimuksen kohdetta yhä uudelleen ja uudelleen etenevillä kehillä, mutta tarkastelin myös oman ajatteluni kehitystä tutkijana. Tämä yksittäinen ja kuitenkin koko tutkimuksen kannalta olennainen asia määrittää hyvin pitkälle tutkimukseni onnistumista ja luotettavuutta. Joka kerta löytäessäni vuorelta jotain tutkimuksen aiheeseen liittyvää olennaista tai kiinnostavaa, minun oli kiivettävä alas ja yhdistettävä löydös vain vuoren alapuolelta näkyvään polkuun, siihen kuuluiseaan punaiseen lankaan.

Voidaan olettaa, että kyselyyn vastanneet vastasivat totuudenmukaisesti parhaan muistinsa mukaan häpeäkokemusta kuvaillen. Pyrin myös nostamaan vastaajien oman äänen esille tuomalla sitaatteja vastauksista tekstiin mukaan. Laadullinen tutkimukseni perustuu kuitenkin subjektiivisten kokemusten tulkintaan ja analyysiin. Työvälineinä olen käyttänyt elämäkokemuksestani kumpuavaa esiyymmärrystä, jota olen täydentänyt monipuolisella kirjallisuuteen tutustumisella, taustateorioilla ja ennen kaikkea SRG-mallilla. Liikkuessani edestakaisin kokonaisuuden ja yksityiskohtien välillä hermeneuttisen spiraalin kehillä aloin nähdä häpeän vilahtelevan siellä täällä.

Tutkimuksen tuloksia on mielestäni mahdollista yleistää. Tekemäni tulkinta yhdistettynä taustalla ohjanneeseen teoriaan, Michael Lewisin SRG-malliin, mahdollistaa vaatteisiin ja pukeutumiseen liittyvän häpeän selittämistä ja tutkimista myös jatkossa. Symbolisen interaktionismin vaikutus tutkimukseeni on myös suuri. George Herbert Meadin ja hänen oppilaansa Herbert Blumerin teorian avulla kykenin muodostamaan tutkimukseni ihmiskuvan, jonka minuus ja itse minun oli mahdollista mielekkäällä tavalla yhdistää pukeutumiseen ja vaatteisiin liittyvän häpeän kokemiseen. Tutkimuksen tuloksia yleistettäessä on kuitenkin huomioitava vastaajien naisvaltaisuus ja ikäjakauman painottuminen 41–50 vuotiaisiin.

Mielestäni tutkimuksen luotettavuus täyttyy. Tutkimusprosessi etenee johdonmukaisesti tutkimuskysymyksiä mukana kuljettaen. Raportoinnissa prosessin jokaisen vaiheen merkitys on selkeä tutkimuksen tarkoituksen kannalta. Olen tehnyt tutkimusta eettisesti kyselyn vastausten ehdoilla, analysoinut ja raportoinut aineiston parhaan, jatkuvasti kehittyvän kykyni mukaan. Aineiston analyysin raportoinnissa olen kiinnittänyt huomiota siihen, että jokaisen kysymyksen vastausten jokainen analyysin vaihe on selitetty tarkasti tai esitetty liitteiden muodossa. Tutkimuksen analyysin raportoinnissa ja tulosten esittelyssä olen hyödyntänyt visuaalisesti selkeitä kuvioita ja taulukoita, jotta tutkimuksen jokainen vaihe ja tulokset olisivat mahdollisimman selkeästi luettavissa.

Tutkimukseni toteutui hyvässä aikataulussa. Lähes mallikelpoisesti 12 kuukaudessa. Tein tutkimusta ollessani työharjoittelussa Virossa ja sain huomata, että kahden tutkinnon

opiskelu, työharjoittelu uudella alalla ja elämä perheenäitinä uudessa maassa uudella kielellä koronakurimuksessa ei ollut aivan yksinkertaista. Koko ulkomailla oleskeluni ajan minulla oli tukenani verkkoyhteyksien kautta ohjaajani professori Ana Nuutinen. Läpi tutkimusprosessin ohjauksen, kannustuksen ja tuen merkitys on ollut todella suuri aloittelevalla tutkijalla. Onnekseni myös työharjoittelun aikainen asuinpaikkani Tartto on yliopistokaupunki ja löysin paljon laadukasta aiheeseen liittyvää lähdekirjallisuutta yliopiston kirjastoilta. Kaikki lähdemateriaali oli englanniksi ja se aiheutti toki omat haasteensa. Vaatetusalan kirjallisuutta Tartossa ei ollut ollenkaan, mutta onneksi verkon kautta löysin useita julkaisuja niin suomen kuin englanninkin kielellä.

Koko tutkimuksen ajan mielessäni oli taustalla puolisoni lapsuudenkokemus joutumisesta puetuksi potkukousuihin rangaistuksena siitä, ettei hän suostunut päiväunille päiväkodissa. Vastaavia kokemuksia ei tässä kyselyssä noussut esille, mutta aivan tutkimuksen viimeisinä viikkoina luin Ute Frevertin (2016, 58) tunteiden historiaan liittyvää tekstiä ja siellä oli viittaus vastaavaan tapahtumaan kiinalaisessa koulussa. Frevert kuvailee BBC:n dokumentin tapahtumia, jossa ensimmäisen luokan oppilas on puettu rikkinäiseen neulepaitaan häpeärangaistuksena siitä, että hän ei ollut pitänyt tarpeeksi hyvää huolta pyyhekumistaan. Luokan muut oppilaat ovat pukeutuneet siistiin koulupukuun, kun rankaisua kärsivä pikkupoika viettää koko koulupäivänsä rikkinäisessä paidassa. Koulupäivän päätteeksi pojan annetaan riisua paita ja hänen on luvattava pitää parempaa huolta pyyhekumistaan. Lupauksen jälkeen hänet toivotetaan tervetulleeksi takaisin luokan täysivaltaiseksi jäseneksi, ja koko tapahtumaa juhlitaan askeleena kohti parempaa moraalaa. (Frevert, 2016, 58)

Dokumentti on todiste siitä, että häpeää edelleen tuotetaan tarkoituksellisestikin vaatteen kautta. Pukeutumiseenkaan liittyvä häpeä ei ole vain subjektiivinen tunne, vaan kertoo paljon sen yhteisön ihanteista, säännöistä ja tavoitteista, jossa yksilö elää. Häpeä liittyy selkeästi valtaan ja kontrolliin, mutta usein tätä yhteyttä on yksilön vaikea tunnistaa.

Itselleni tutkimuksen merkityksenä oli aluksi löytää puolisoni kokemaa potkukousurangaistusta vastaavia kokemuksia nyt ja aiemmin historiassa. Varsin pian tutkimuksen teon aloitettuani ymmärsin kuitenkin, että minun oli aloitettava

peruskysymyksistä häpeällisen vaateen suhteen: mikä vaatteissa hävettää ja miksi? Jatkotutkimuksen aihe onkin selvittää aiheen merkityksiä historiassa niin häpeän kuin häpäisemisen ja vallankäytön näkökulmasta.

Tutkimus tuo uusia näkökulmia muoti-, tekstiili- ja vaatetusalan tutkimukseen yhdistämällä tutkimukseen Michael Lewisin psykologiaan perustuvan SRG-mallin ja sosiaalipsykologiaan perustuvan symbolisen interaktionismin minäteorian. Tilanne, jonka koin rajoittavaksi, koituikin erilaisen vaatetusalan tutkimuksen siemeneksi, oleskellessani ulkomailla sosiaalipsykologian laitoksen kirjaston liepeillä. Oli käytettävä sellaisia lähteitä, joita oli saatavilla. Tätä voi kuitenkin pitää myös tutkimuksen rajoitteena. Voidaan kysyä, olenko käyttänyt riittävästi oman alan lähdekirjallisuutta ja loistavatko vaatetusalan tutkimuksessa yleensä eniten siteeratut tutkijat poissaolollaan.

Vastaukseni kumpaankin edellä mainittuun kysymykseen on kyllä. Mielestäni tieteen alan tutkimus on sitä vahvempaa mitä useammasta ja monipuolisemmasta näkökulmasta tutkimusta tehdään. Tutkimusta tehdään myös tutkijan elämänpiirin ja -tilanteen rajoissa. Sen minkä aloittelevana tutkijana koin tutkimuksen alussa heikkoudeksi, olen kääntänyt sitkeydellä ja avarakatseisuudella vahvuudeksi, toisenlaiseksi näkökulmaksi. Tutkimuksessa käyttämäni SRG-mallia tulisi kuitenkin tutkia ja syventää. Mitä tarkalleen ottaen ovat ne ihanteet, säännöt ja tavoitteet, joita pyrimme häpeän pelossa noudattamaan ja miten ne vaihtelevat sukupuolen, iän, asuinpaikan tai kulttuurin mukaan? Tässä tutkimuksessa ei kartoitettu lainkaan kulttuurin merkitystä pukeutumiseen liittyvän häpeän kokemisessa. Mielenkiintoinen jatkotutkimus voisikin olla vertaileva tutkimus taustoiltaan erilaisten ihmisten vaatteisiin liittyvän häpeän kokemuksissa.

Tutkimuksen yleisenä merkityksenä näen varsin ajankohtaisen aiheen yhdistämisen vaatteisiin ja pukeutumiseen. Häpeästä puhutaan ja kirjoitetaan juuri nyt paljon ja sitä on ilmiönä tärkeää tarkastella monesta eri näkökulmasta. Häpeän piiloutuvuuden takia se saatetaan ohittaa itsestään selviltä vaikuttavissa yhteyksissä, mutta silloin menetetään tärkeää tietoa ja jäädään oletusten varaan. Tutkimukseni osoittaa, että vaate paitsi aiheuttaa häpeää, myös auttaa välttämään sitä. Häpeän uhka kuitenkin säilyy erilaisten

vaatimusten vartioidessa pukeutumiseen liittyvien sääntöjen, ihanteiden ja tavoitteiden muodossa. Vaikka pukeutumista muutetaan tai häpeää aiheuttaneista vaatteista luovutaan kokonaan häpeä ei kuitenkaan katoa, vaan jää muistiin kuvina ja tunteina. Jatkotutkimuksen aihe voisikin olla miten pukeutumisen avulla voidaan voimaantua, vaateen synnyttämän häpeän jälkeen.

Kaiken kaikkiaan vaatteisiin ja pukeutumiseen liittyvällä häpeällä on suuri rooli arkielämässä. Tutkimustulosten mukaan häpeäkokemukset vaikuttavat pukeutumiseen haluna piiloutua ja piilottaa. Vastaajat kätkeytyivät löysien ja tummien tai yksiväristen vaatteiden alle. Ylisuuri vaate loi turvapaikan. Koettu häpeä saa meidät välttelemään juhlia ja tapahtumia ja jopa vetäytymään kokonaan. Häpeässä koemme paitsi vaateen vääränlaiseksi myös koko itsemme huonoksi ja sopimattomaksi.

Kaiken edellä mainitun arvasin ennalta todeksi jo omien elämäkokemusteni kautta. Myös tutkimukset (Tiggeman & Andrew, 2012; Fredrickson & Roberts, 1997; Fredrickson, Roberts, Noll & Twenge, 1998) joita on tehty objektifikaatioteoriasta ja vaateen vaikutuksesta kognitiiviseen suoriutumiseen, viittasivat häpeän ja pukeutumisen yhteyksiin ja vaikutuksiin. Tutkimus tarjoaa kuitenkin uutta tietoa siitä, mikä tässä ajassa ja yhteiskunnassa on häpeällisintä pukeutumisessa ja miksi. Vaikka itsekkin koen haisevan vaateen äärimmäisen häpeälliseksi, en olisi osannut pelkän maalaisjärjen perusteella päätellä sen olevan sitä myös valtaosalle kyselyyni vastanneista.

Sitä miksi likainen ja haiseva vaate on niin häpeällinen, olisi syytä tutkia syvemmin. Millaisiin normeihin puhtauden ja siisteyden vaatimus liittyy suhteessa pukeutumiseen? Millaisin keinoin ja millä perusteilla ihmisiä puhtauteen kannustetaan, tai ehkä jopa painostetaan, kulloisessakin yhteiskunnassa? Varsin mielenkiintoinen jatkotutkimuksen aihe olisi tutkia korona-ajan maskisuosituksia, niiden käyttöön liittyviä ihanteita, sääntöjä ja tavoitteita, sekä sitä häpeää, joka maskin käyttöön mahdollisesti liittyi. Väitän, että siellä missä on vaatimuksia, siellä on myös häpeää.

Vaatteisiin ja pukeutumiseen liittyvät häpeän aiheet olivat monille kyselyyni vastanneille kipeitä kokemuksia. Tutkimus nostaa esiin omien tunteiden vähättelyn ja mitätöinnin

häpeän vaikutuksesta. Varsinkin häveliäisyyden vaatimuksessa epäonnistuneet reagoivat näin. Tämä on mielestäni äärettömän tärkeä ja mielenkiintoinen löydös tutkimuksessa ja liittyy suoraan siihen, miten ja miksi pukeutumiseen liittyvä häpeä sisältää tiedostamatonta vallankäyttöä. Tätä häpeän, vaatteen ja vallankäytön triangulaatiota olisi tärkeää tutkia enemmän niin psykologian, sosiaalipsykologian kuin vaatetuksenkin näkökulmasta.

Tärkeä löydös tutkimuksessa oli myös se, että häpeän välttämiseen käytetään rahaa. Varsinkin etiketin vaatimuksessa epäonnistuneet kertoivat käyttävänsä paljon enemmän aikaa ja rahaa hankkiakseen itselleen kalliita merkkivaatteita. He halusivat näin toimien varmistaa, etteivät enää poikkeaisi etiketin vaatimuksesta virallisempien tilaisuuksien pukeutumisessa. Paitsi, että häpeä vaikuttaa vaatevalintoihimme ennen ja jälkeen häpeäkokemuksen, se muuttaa myös kuluttajan ostokäyttäytymistä.

Tutkimus havahduttaa myös huomaamaan miten paljon erilaisia vaatimuksia vaatteisiin ja pukeutumiseen liittyy edelleen, vaikka voimme ajatella, että pukeutuminen on nykyään paljon vapaampaa kuin aikaisemmin historiassa. Pukeutuminen näyttäisi tutkimuksen perusteella olevan vapaampaa niille, joilla on ihanteiden mukainen keho. Ne, joiden keho ei näihin ihanteisiin sovi, kokevat tarpeen piilottaa kehonsa osin tai kokonaan. Mielenkiintoinen kysymys onkin miten muoti-, vaate- ja tekstiiliteollisuus ja niiden markkinointi voisi ehkäistä tällaisia kokemuksia ja sen sijaan tukea jokaisen yksilön voimaantumista omasta persoonallisesta pukeutumisestaan. Uskon, että keinoja ja mahdollisuuksia on paljon – alue vain on vielä varsin tutkimaton ja liian itsestään selvänä pidetty.

Ihmistä tutkitaan nykyään monesta eri tieteestä käsin, samoin pitäisi olla tunteiden ja pukeutumisen tutkimuksen laita. Vaatekokemus on moniulotteinen kokonaisuus, jossa myös tunteilla on yllättäviäkin merkityksiä. Tämän kokonaisuuden valottamiseksi pitäisi pystyä sovittamaan erilaisia näkökulmia yhteen ja tämä on luonnollisesti iso tieteellinen haaste. Tähän haasteeseen olen nöyrin mielin tarttunut omalta osaltani. Tutkimukseni tarjoaa yhden näkökulman eri tieteiden sovittamisesta yhteen. Haluankin päättää tutkimukseni sen myötä rakkaaksi tulleeseen vuorimetafaaraan: Olen vaeltanut vuoripoluilla intuitioni ja

pikkuisen myrskylyhdyn valossa, ymmärtäen varsin hyvin, että yksin kykenen valottamaan vain joitakin vuoren polkuja. Nämä polut ovat kuitenkin tärkeä osa pukeutumisen ja häpeän välisen yhteyden tutkimuksen kokonaisuutta.

Lähteet

Aaltola, E. (2018). Miksi empatia. Teoksessa E. Aaltola & S. Keto (toim.) Empatia: Myötäelämisen tiede. Helsinki: Into Kustannus.

Aaltola, J. & Valli, R. (toim.). (2001). Ikkunoita tutkimusmetodeihin: Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin II. Jyväskylä: PS-kustannus.

Alasuutari, P. (2011). Laadullinen tutkimus 2.0. Tampere: Vastapaino.

Anttila, P. (1998). Tutkimisen taito ja tiedonhankinta. Metodix. <http://www.metodix.com>

Anttila, P. (2000). Tutkimisen taito ja tiedon hankinta. Hamina: Akatiimi Oy.

Baert, P. (2000). The enigma of everyday life: Symbolic interactionism. In Social Theory in the Twentieth Century (s. 66–89). Cambridge: Polity Press.

Barnard, M. (2013). Fashion as communication. Oxfordshire: Routledge.

Blumer, H. (1986). Symbolic Interactionism Perspective and Method. Haettu 1.5.2022 osoitteesta https://books.google.fi/books/about/Symbolic_Interactionism.html.

Burton, N. (2014). The psychology of embarrassment, shame, and guilt: the difference between three critical feelings. Haettu 4.9.2022 osoitteesta <https://www.psychologytoday.com/us/blog/hide-and-see/201408/the-psychology-embarrassment-shame-and-guilt>

Dey, I. (2003). Qualitative data analysis: A user friendly guide for social scientists. Oxfordshire: Routledge.

Douglas, M. (2000). Puhtaus ja vaara: ritualistisen rajanvedon analyysi (suom. V. Blom & K. Hazard (toim.)). Tampere: Vastapaino.

Entwistle, J. (2001). The Dressed Body. Teoksessa J. Entwistle & E. Wilson (toim.), *Body Dressing: Dress, Body, Culture* (s. 33–58). Lontoo: Berg Publishers. Haettu 28.4.2022 osoitteesta <https://doi.org/10.5040/9780857854032/BODRESS0006>

Eskola, J. & Suoranta, J. (2014). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.

Feldman Barrett, L. F., Lewis, M. & Haviland-Jones, J. M. (toim.). (2016). *Handbook of emotions*. New York: Guilford Publications.

Flugel, J. C. (1933). The psychology of clothes. *The Sociological Review*. 25(3), 301–304.

Fredrickson, B., Roberts, T.-A. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*. 21, 173-206. Haettu 16.5.2022 osoitteesta https://www.researchgate.net/profile/Tomi-Ann-Roberts/publication/258181826_Objectification_Theory_Toward_Understanding_Women's_Lived_Experiences_and_Mental_Health_Risks/links/59f375d4aca272607e2912c0/Objectification-Theory-Toward-Understanding-Womens-Lived-Experiences-and-Mental-Health-Risks.pdf

Fredrickson, B., Roberts, T.-A., Noll, S., Quinn, D., & Twenge, J. (1998). That Swimsuit Becomes You: Sex Differences in Self-Objectification, Restrained Eating, and Math Performance. *Journal of Personality and Social Psychology*. 75(1), 269–284. Haettu 16.5.2022 osoitteesta <https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.1.269>.

Frevert, U. (2016). The History of Emotions. Teoksessa L. F. Barrett, M. Lewis, & J. M. Haviland-Jones (toim.). *Handbook of emotions* (s. 49–64). New York: Guilford Publications.

Gadamer, H. G. (2003). From Word to Concept: The Task of Hermeneutics as Philosophy. Teoksessa B. Krajewski & R. E. Palmer (toim.), *Gadamer's Repercussions: Reconsidering Philosophical Hermeneutics*, 1–11. Berkeley: University of California Press.

Gadamer, H.-G. (2002). Ymmärtämisen kehästä. *Niin & Näin*, 3. Haettu 20.6.2022 osoitteesta <https://netn.fi/sites/www.netn.fi/files/netn023-19.pdf>.

Kainulainen, S. & Parente-Čapková, V. (toim.). (2011). Häpeä vähän! Kriittisiä tutkimuksia häpeästä. Turun yliopisto Utukirjat. Haettu 28.4.2022 osoitteesta <https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/151386/Hapea-vahan-pdf-9789512984145.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Kaiser, S. B., Nagasawa, R. H., & Hutton, S. S. (1991). Fashion, Postmodernity and Personal Appearance: A Symbolic Interactionist Formulation. *Symbolic Interaction*, 14(2), 165–185. Haettu 19.5.2022 osoitteesta <https://doi.org/10.1525/si.1991.14.2.165>.

Kakkuri-Knuuttila, M. L., & Ylikoski, P. (1998). Merkitys ja tulkinta. Teoksessa M.-L. Kakkuri-Knuuttila (toim.), *Argumentti ja kritiikki: lukemisen, keskustelun ja vakuuttamisen taidot* (s. 24–32). Helsinki: Gaudeamus.

Kamila, M. (2012). Katsojana ja katsottuna: Opettajan kontrolloitu ulkoasu. Väitöskirja. Nykykulttuurin tutkimuskeskuksen julkaisuja 110. Jyväskylän yliopisto. Haettu 28.4.2022 osoitteesta https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/41479/978-951-3952365_Kamila.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Keltikangas-Järvinen, L. (2008). *Mitä temperamentti on?* (s. 11–40). Helsinki: WSOY.

Kincaid, H. (2004). Contextualism, explanation and the social sciences. *Philosophical Explorations*, 7(3), 201–218. Haettu 23.6.2022 osoitteesta <https://doi.org/10.1080/1386979045000258312>

Koskennurmi-Sivonen, R. (toim.). (2012). Johdatuksia pukeutumisen tutkimukseen. *Tekstiilikulttuuriseuran julkaisuja*, 6(6), 73–94. Haettu 28.4.2022 osoitteesta <https://core.ac.uk/download/pdf/14927803.pdf>

Laine, T. (2001). Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin: Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. II. Jyväskylä: PS-kustannus.

Lewis, M. (2016). Self-Conscious Emotions: Embarrassment, Pride, Shame, Guilt and Hubris. Teoksessa L. F. Barrett, M. Lewis, & J. M. Haviland-Jones (toim.), *Handbook of emotions* (s. 792–815). New York: Guilford Publications.

Määttänen, P. (1995). Hermeneutiikka. Teoksessa *Filosofia: johdatus peruskysymyksiin* (s. 227–232). Helsinki: Gaudeamus.

Mair, C. (2018). *The psychology of fashion*. Lontoo: Routledge.

Malinen, B. (2003). *Häpeän monet kasvot*. Helsinki: Gummerus.

Mead, G. H. (1967). *Mind, Self & Society*. The University of Chicago.

Mesquita, B., de Leersnyder, J. & Boiger, M. (2016). The Cultural Psychology of Emotions. Teoksessa L. Feldman Barrett, M. Lewis & J. M. Haviland-Jones (toim.), *Handbook of emotions* (s. 393–411). New York: Guilford Press.

Niiniluoto, I., & Haaparanta, L. (2016). *Johdatus tieteelliseen ajatteluun*. Helsinki: Gaudeamus.

Norja, M. (2017). *Puku muutoksen agenttina – eli katsoja-kokija kävelyllä toisen kengissä*. Pro gradu. Aalto-yliopisto. Haettu 19.8.2022 osoitteesta <https://aaltodoc.aalto.fi/handle/123456789/31320>.

Nummenmaa, L. (2016). Tunteiden neurobiologia. *Suomen Lääkärilehti*, 71(10), 725–731. Haettu 16.5.2022 osoitteesta https://www2.helsinki.fi/sites/default/files/atoms/files/nummenmaa_2016_tunteiden_neurobiologia.pdf.

Nummenmaa, L. (2017). Mistä puhumme, kun puhumme tunteista? *Tieteessä Tapahtuu*, 36(2), 35–38. Haettu 16.5.2022 osoitteesta <https://journal.fi/tt/article/view/61791>.

O'Brien, J. (2006). *The Production of Reality: Essays and Readings on Social Interaction* (s. 4–10). Pine Forge Press. Haettu 11.5.2022 osoitteesta

<https://books.google.ee/books?id=8FKzamiVX4sC&lpg=PP1&hl=fi&pg=PA5#v=onepage&q&f=false>

Oinas, E. (2011). Häpeä, arki ja ruumiillisuus. Teoksessa S. Kainulainen & V. Parente-Capková (toim.), Häpeä vähän! Kriittisiä tutkimuksia häpeästä. Turun yliopisto. Haettu 11.5.2022 osoitteesta <https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/151386/Hapea-vahan-pdf-9789512984145.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Oyserman, D., Elmore, K., & Smith, G. (2012). Identity. Teoksessa *Self, self-concept, and identity* (s. 69–76).

Pine, K. (2014). Mind what you wear ... because it could change your life. Blogi. Haettu 11.5.2022 osoitteesta <http://sheconomics.blogspot.com/2014/05/mind-what-you-wear-because-it-could.html>

Puusa, A., Juuti, P. & Aaltio, I. (2020). Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus.

Raatikainen, P. (2004). *Ihmistieteet ja filosofia*. Helsinki: Gaudeamus.

Recharadt, E. & Ikonen, P. (1994). Häpeä psyykkisen lamaannuksen aiheuttajana. *Lääketeollinen Aikakauskirja Duodecim*, 110(3), 278–300. Haettu 11.5.2022 osoitteesta <https://www.duodecimlehti.fi/duo40053>

Richmond, V. (2013). *Clothing the Poor in Nineteenth-Century England*. Cambridge University Press.

Roach-Higgins, M. E. & Eicher, J. B. (1992). Dress and identity. *Clothing and Textiles Research Journal*, 10(4), 1–8. Haettu 20.5.2022 osoitteesta <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0887302x9201000401>.

Robertson, T., Sznycer, D., Delton, A., Tooby, J. & Cosmides, L. (2018). The true trigger of shame: social devaluation is sufficient, wrongdoing is unnecessary. *Evolution and Human*

Behavior, 39(5), 567–571. Haettu 16.5.2022 osoitteesta
<https://doi.org/10.1016/j.evolhumbehav.2018.05.010>.

Salmela, M. (2017). Affektiivinen käänne: Yksi vai monia? Käsitteellisiä ja metodologisia pohdintoja. *Tieteessä Tapahtuu*, 35(2). Haettu 8.5.2022 osoitteesta
<https://journal.fi/tt/article/view/61405>.

Sarajärvi, A. & Tuomi, J. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi.

Sarpila, O., Pajunen, T., Kekäläinen, S. & Åberg, E. (2017). Onko ulkonäön arvostus nousussa Suomessa? *Yhteiskuntapolitiikka-Lehti*, 86(1), 86–93. Haettu 28.4.2022 osoitteesta
<http://www.julkari.fi/handle/10024/134736>.

Scheff, T. J. (2003). Shame in Self and Society. *Symbolic Interaction*, 26(2), 239–262. Haettu 28.4.2022 osoitteesta <https://doi.org/10.1525/SI.2003.26.2.239>.

Silfver-Kuhlampi, M. & Helkama, K. (2012). Syyllisyys, häpeä ja arvot erilaisissa kulttuureissa. *Psykologia*, 47(5–6), 383–395. Haettu 11.5.2022 osoitteesta
https://www2.helsinki.fi/sites/default/files/atoms/files/silfver_kuhlampi_helkama_syyllisyys_hapea_ja_arvot_erilaisissa_kulttuureissa_4.pdf

Stone, G. (1962). Appearance and the Self. Teoksessa A. Rose (toim.), *Human Behavior and Social Process* (s. 2–19). Boston: Houghton-Mifflin.

Tangney, J. P. & Dearing, R. L. (2002). *Shame and guilt*. New York: Guilford Press.

Tiggemann, M. & Andrew, R. (2012). Clothes Make a Difference: The Role of Self-Objectification. *Sex Roles*, 66(9–10), 646–654. Haettu 28.4.2022 osoitteesta
<https://doi.org/10.1007/S11199-011-0085-3>.

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

Turunen, A. & Snellman, H. (toim.). (2011). *Hame, housut, hamehousut! Vai mikä on tulevaisuutemme?: Naisten päällyshousujen käyttöä koskevat pukeutumisohteet ja niissä*

rakentuvat naiseuden ihanteet suomalaisissa naistenlehdissä 1889-1945. Väitöskirja.
Jyväskylän yliopisto. Haettu 10.5.2022 osoitteesta.
https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/80086/Turunen_Arja_screen.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Turunen, K. E. (2004). Tunne-elämä. Jyväskylä: Atena.

Wierzbicka, A. (1999). Emotions across languages and cultures: Diversity and universals (s. 1–10). Cambridge University Press.

Wörsdorfer, S. (2007). A naturalistic perspective on emerging social norms. A case study of the demand for cleanliness. Haettu 8.6.2022 osoitteesta http://growth-institutions.ec.unipi.it/pages/Environment/naturalistic_prespective.pdf

Liitteet

Liite 1. Kyselylomake



LAPIN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF LAPLAND

Tervetuloa kyselyyn vaateen ja häpeän yhteydestä!

1. Arvioi minkä verran seuraavat asiat hävettävät sinua julkisessa paikassa oleskellessasi.

Voit halutessasi myös kirjoittaa lisätietoja alla olevalle riville.

	Ei yhtään	Vähän	Jonkin verran	Melko paljon	Paljon
Pukeutuminen rikkinäiseen vaatteeseen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Pukeutuminen kuluneeseen vaatteeseen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Pukeutuminen likaiseen vaatteeseen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Pukeutuminen haisevaan vaatteeseen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Pukeutuminen vaatteeseen jonka käyttämisestä kuuluu ääntä (esim. suhina, kilinä, kopina...).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Pukeutuminen joka päivä samaan vaatteeseen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Liian pieneen vaatteeseen pukeutuminen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Liian suureen vaatteeseen pukeutuminen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Pukeutuminen muista poikkeavalla tavalla.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Ei yhtään	Vähän	Jonkin verran	Melko paljon	Paljon
Pukeutuminen vaatteeseen, joka paljastaa paljon ihoa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pukeutuminen vaatteeseen, joka on hyvin vartalonmyötäinen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Alusvaatteiden näkyminen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pukeutuminen ilman alusvaatteita.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Joku muu, mikä?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2. Arvioi minkä verran samat asiat hävettävät sinua yksityisessä paikassa oleskellessasi.

Voit halutessasi myös kirjoittaa lisätietoja alla olevalle riville.

	Ei yhtään	Vähän	Jonkin verran	Melko paljon	Paljon
Pukeutuminen rikkinäiseen vaatteeseen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pukeutuminen kuluneeseen vaatteeseen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pukeutuminen likaiseen vaatteeseen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pukeutuminen haisevaan vaatteeseen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pukeutuminen vaatteeseen jonka käyttämisestä kuuluu ääntä (esim. suhina, kilinä, kopina...).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pukeutuminen joka päivä samaan vaatteeseen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Ei yhtään	Vähän	Jonkin verran	Melko paljon	Paljon
Liian pieneen vaatteeseen pukeutuminen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liian suureen vaatteeseen pukeutuminen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pukeutuminen muista poikkeavalla tavalla.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pukeutuminen vaatteeseen, joka paljastaa paljon ihoa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pukeutuminen vaatteeseen, joka on hyvin vartalonmyötäinen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Alusvaatteiden näkyminen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pukeutuminen ilman alusvaatteita.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Joku muu, mikä?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

3. Arvioi seuraavat väittämät:

	En koskaan	Harvoin	Joskus	Usein	Päivittäin
Jätän pukeutumatta haluamallani tavalla muiden mielipiteiden vuoksi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jätän pukeutumatta haluamallani tavalla jostain muusta syystä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Puutun läheisteni pukeutumiseen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Läheiseni puuttuvat minun pukeutumiseeni.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	En koskaan	Harvoin	Joskus	Usein	Päivittäin
Käytän joitain vaatteita vastentahtoisesti.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pukeudun johonkin vaatteeseen välttääkseni häpeän tunnetta. Jos, niin mihin vaatteeseen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

4. Millaisissa tilanteissa vaate on aiheuttanut sinulle häpeää?

5. Miltä tilanne tuntui? Miten reagoit?

6. Miten kokemus on sinuun vaikuttanut? Millaisia seurauksia kokemuksesta on ollut elämässäsi?

7. Millaisia seurauksia kokemuksella oli pukeutumiseesi?

8. Onko sinut lapsena puettu vastentahtoisesti johonkin vaatteeseen?

9. Jotain muuta mitä haluat kertoa vaatteisiin ja häpeään liittyen mitä tässä kyselyssä ei ole vielä kysytty:

Taustatiedot:

10. Ikä

- Alle 15 v
- 15-20 v
- 21-30 v
- 31-40 v
- 41-50 v
- 51-60 v
- 61-70 v
- Yli 70 v

11. Sukupuoli

- Nainen
- Mies

- Muu
- En halua määritellä

12. Asuinpaikka



Pro gradu-tutkimus

HÄPEÄVAATE

Kysely häpeää aiheuttavista vaatteista

Liite 3. Kyselyn saate

Vastaisitko kyselyyn vaatteista ja häpeästä?

Teen pro gradu -tutkielmaa Lapin yliopiston Taiteiden tiedekunnan Muodin, tekstiilitaiteen ja materiaalitutkimuksen koulutusohjelmaan. Tutkimukseni työnimi on Häpeävaate ja se pyrkii selvittämään miksi, miten ja millaiset vaatteet aiheuttavat häpeän tunteita.

Tämän kyselyn avulla kartoitan kokemuksia häpeää aiheuttaneista vaatteista ja pukeutumistilanteista. Linkin takaa löytyvä kyselylomake koostuu monivalintakysymyksistä ja avoimista kysymyksistä. Lomakkeen lopussa on myös tilaa sellaisille asioille, joita ei kysymyksissä ole kysytty. Voit myös kirjoittaa lyhyen tarinan avoimeen osioon kokemuksistasi pukeutumiseen ja häpeään liittyen.

Kaikki vastaukset käsitellään luottamuksellisesti ja anonymisti, eikä vastauksia luovuteta eteenpäin. Vastauksia käsitellään vain tämän tutkimuksen yhteydessä. Toivon, että vastaat mahdollisimman moneen kysymykseen ja vapaasti omin sanoin.

Vastaamiseen kuluu aikaa n. 30 minuuttia. Kyselyn tuloksia käsitellään niin, ettei yksittäisiä vastauksia pysty tunnistamaan.

Tutkimuksen valmistuttua se tulee luettavaksi Lapin yliopiston sähköiseen julkaisuarkistoon Laudaan. Lisätietoja tutkimuksesta voit tiedustella helituuli.sade@gmail.com Heli Säde. Tutkimusta ohjaa professori Ana Nuutinen Lapin yliopiston Taiteiden tiedekunnasta.

Kiitos jo etukäteen, kaikki vastaukset ovat äärimmäisen tärkeitä!

Linkki kyselyyn: <https://link.webropol.com/s/hapeavaate>

Linkki myös profiiliin bioassa!

Liite 4. Word-tiedostoon tehty ryhmittely kysymysten 1–4 ja 9 vastauksista

1-4 ja 9 pelkistettyjen ilmaisujen yhdistely >

Alaluokkien muodostaminen / samankaltaisuuksien ja erilaisten etsiminen - pelkistettyjen ilmaisujen yhdistäminen ja alaluokkien muodostaminen (samanlaiset ilmaisut yhdistetty)

Yli- tai allpukeutunut:

- Epämukavat ja tilanteeseen sopimattomat vaatteet
- Työttilaisuuksissa: ylipukeutunut, allpukeutunut.
- täysin muista poikkeava pukeutuminen tai allpukeutuminen
- näyttän nuhjuiselta kun pitäisi näyttää särmältä.
- "liian" käytännöllisesti, kun olisi hyvä näyttää tllipatulta.
- Arkilampeet kun muut ovat pukeutuneet juhlaan.
- pukeutunut liian hienosti tilaisuuteen, mihin muut ovat pukeutuneet arkisemmin.
- Kun en ole ymmärtänyt, että on joku pukukoodi (häät tms) ja olen pukeutunut sen vastaisesti.
- vaatteet, jotka ei pysy kunnolla tai nousee, laskee, vaatii säätämistä
- Ei ole ymmärtänyt miten pukeutua
- Ei ole ymmärtänyt pukukoodia

Ääni:

- Ulkohousut subisseet
- Vaatteesta kuuluu ääni, joka kiinnittää huomion
- Kiihkeät vaatteet arkena
- Kopisevat ja naisevat kengät hiljaisissa töissä

Rikkoutuminen:

- Ratkesi saumasta.
- Jos vaate on rikkoutunut
- Vaate mennyt rikki julkisella paikalla.
- revennyt kesken kaiken

- farkut repesivät "kriittisestä paikasta" kesken junamatkan.
- Pyöräillessä haaroista rikki olevat shortsit.
- vaate on ollut näkyvästi rikki
- vetoketju meni rikki housuista kun oltiin syntäreillä.
- vaate on revennyt.
- Housut revenneet takasaumasta
- paidan napit irronneet etumuksesta

Poikkeava:

- Nuringän oleva vaate
- Ystävän 40v syntymäpäiville pukeuduin 70-luvun mekkoon, kun muut vieraat olivat supertyylillä trendi/uhlatamaineissaan.
- Arkilampeet kun muut ovat pukeutuneet juhlaan.
- Olen pukeutunut liian hienosti johonkin tilaisuuteen, mihin muut ovat pukeutuneet arkisemmin.
- Nuorena jos ei ole ollut hienoja merkivaatteita.
- Allpukeutuminen tilaisuuteen
- Ylipukeutuminen tilaisuuteen
- Äidin vanhat alushousut tyttärellä lapsena
- Värikkäät vaatteet
- Köyhyyden paljastuminen
- Omat vaatteet kiristää muihin verrattuna
- Hien haju vaatteesta työpäivän aikana
- Omasta normaalista tyylistä poikkeava pukeutuminen
- Rintasyöpäleikkauksen jälkeen paita
- Liikainen taikki päällä julkisella paikalla
- Juhlavaatteita suunnitellaan vain normaalipainoisille
- Vaatteet joista näkee, että on köyhiä
- Paskaan taikki julkisella paikalla
- Pukeutuminen "miten sattuu"
- Vaatteet yhtä aikaa kuluneita, rikki ja epäsoivia (köyhyys)
- Helsingissä paine pukeutua paremmin (ei verkkareihin)

- Värikkäät vaatteet
- Huomiotaherättävät vaatteet
- Kokemus, että on liian suuri / paksu / lihava
- Persoonalliset vaatteet
- Kotivaatteet virallisemmassa tilaisuudessa
- Tavalliset vaatteet, kun muulla on työvaatteet
- Epäsianmukaiset vaatteet
- Huomiota herättävät vaatteet
- Alusvaatettomuus
- Liian näkyvät vaatteet
- Väärä vaate tilaisuuteen
- Vaatteesta kuuluu ääni, joka kiinnittää huomion

Haju:

- voimakkaasti haisevat esim hometalon tai tupakanhajuiset vaatteet.
- Vaatteet alkavat haista huelle työpäivän aikana
- Nuotion savelta haisevissa vaatteissa julkisessa paikassa
- Auton korjausvaatteissa jotka öljyiset ja likaiset naisena julkisilla paikoilla käynti
- Töissä hielä haiseva paita.
- Epämieleisiltä haiseva vaate
- Hielä ja ummehtuneelta haiseva vaate
- Hielä haiseva vaate painajainen
- Hielä haiseva vaate on pahin

Likaisuus / kuluneisuus:

- Sotkeutunut julkisella paikalla.
- selkeästi likaiset vaatteet.
- Liikasten töiden jälkeen kaupassa
- vaatteet näyttää vanhoilta ja nuhruilta

- haittaavasti likainen esim purkka kiinnittynyt tai vaate väärin päin. En tiedä onko se häpeää, mutta ärsyttävää kun pienehkö paita rullaantuu niin, että vatsa näkyy.
- Auton korjaus vaatteissa jotka öljyiset ja likaiset naisena julkisilla paikoilla käynti
- vaatteissa likaa
- Vaatteiden kuluneisuus, verrannut itseä paremmin tai tyylikkäämmiin pukeutuneisiin
- syödessä sotkenut vaalean vaateen.
- vaatteeseen on tullut tahra merkköjen ylivuoto tai ruokatahra.
- Verta vaatteissa menkköjen johdosta.

Paljastavuus / seksuaalisuus:

- Äitini oli sitä mieltä että vaatteeni on liian paljastava.
- "liian" vartalonmyötäinen tai paljastava vaate.
- töissä työkaveri sanonut kesätopistani että miehet saavat väärin idean kun minulla on niin pieni paita päällä.
- vaatteesta näkyy läpi tai se on liian vartalonmyötäinen
- pienehkö paita rullaantuu niin, että vatsa näkyy.
- tiukka paita ja hame ja puolittunut kommentoi vatsakumpuni.
- vartalonmyötäistä mekkoo kommentoi miespuolinen työkaveri kuolaavaan tyyliin
- poika kommentoi kesäloman jälkeen rintojeni kasvu, sen jälkeen valitsin kouluun isomman paidan.
- kommentti huorahtavasta hameestani
- vitsiä paljastavasta paidasta
- vanhemmat kommentoivat kesämökillä kesävaatteita liian paljastavaksi.
- Vaate, joka luisui jatkuvasti päältäni jättäen alusvaateen näkyviin.
- Liian työkoistuva, paljastava vaate.
- vaate onkin liian läpinäkyvä.
- Liian paljastava ei saisi olla
- Alusvaatettomuus
- Liian lyhyet vaatteet
- Vatsan paljastavat vaatteet
- Takapuolen paljastavat vaatteet

- Jos hameen alla ei ole minishortseja
- Rintaliivien näkyminen vaatteiden alta
- Rintaliivittä olo
- Sopivaisuussääntöjen vastainen pukeutuminen
- Paljaan ihon paljastuminen
- Napapaita aikuisella naisella
- Alusvaatteiden näkyminen vaatteiden alta
- Rintasyöpäleikkauksen jälkeen paita
- Mekko, joka paljastaa vatsamakkarat
- Vatsa pömpöttää
- Vaate ei istu ja läskit pursuavat
- Liian pieni paita
- Läpinäkyvä vaate
- Liian tiukkaa päällä
- Liian paljastavaa päällä

Keho / paino:

- Vartalomyötäistä päällä ja tuntee olevansa paksu tai lihava
- onko sopiva, liian paksut sääret
- tiedostava ja epävarma vartalostani varsinkin jos vaate paljastaa enemmän vartaloni kokoa/muotoja
- vaatteet kiristää, muut kauniita ja lahjoja
- mekko paljastaa vatsamakkarat.
- vatsa pömpöttää.
- Tiukat vaatteet ja toisen kommentti vatsasta
- Vaate ei istu ja läskit pursuavat
- Kehon paljastavat vaatteet
- Painon vaihteluiden näkyminen
- Juhlavaatteet suunnitellaan normaalipainoisille
- Kokemus, että on liian suuri / paksu / lihava
- Vatsan paljastavat vaatteet

- Takapuolen paljastavat vaatteet
- Allit ja sellulitit paljastava vaate

Istuvuus:

- huonosti istuvat rintaliivit
- Huonosti istuvat rintaliivit näkyneet paidan alta
- vaate ei istu nättisti
- alushousut ovat liian pienet/liukkaat ja ne saavat sukkahousut tai housut valumaan jalasta
- vaatteet, jotka ei pysy kunnolla tai nousee, laskee, vaatii säätämistä
- Omat vaatteet kiristää muuhin verrattuna

Ulkonäkö:

- kommentoi että näytän oudolta, hassulta, lihavalta, pomahtavalta tms.
- olen näyttänyt rumalta se päällä
- Muiden kommentointi
- Näyttäneet rumalta vaate
- Muiden tuijotus
- Omat vaatteet kiristää muuhin verrattuna
- Omat vaatteet vanhat ja kunnuneet muuhin verrattuna
- Huorahtava hame -kommentti
- Muut tyylikkäämmin pukeutuneita
- Vaate ei istu ja läskit pursuavat
- Ei olut merkivaatteita
- Alusvaatteiden näkyminen vaatteiden alta
- Rintasyöpäleikkauksen jälkeen paita
- Mekko, joka paljastaa vatsamakkarat
- Oma tyyllittömyys
- Likainen takki päällä julkiselle paikalle
- Epäsopivat vaatteet
- Leggingsien käyttö rangaistava teko

- Juhlavaatteita suunnitellaan vain normaalipainoisille
- Kehon paljastavat vaatteet
- Vaatteet joista näkee, että on köyhiä
- Vaatteet, jotka eivät peitä ihavuutta / lihovista / muotoja
- Pukeutuminen "miten sattuu"
- Tyyllittömyys
- Painon vaihteluiden näkyminen
- Vaatteet yhtä aikaa liunseita, rikki ja epäsoivia (köyhyys)
- Helsingissä paine pukeutua paremmin (ei verkkareihin)
- Rintaliivittä olo
- Erikoisiin vaatteisiin pukeutuminen
- Värikkäät vaatteet
- Huomiotaherättävät vaatteet
- Kokemus, että on liian suuri / paksu / lihava
- Lapsen liikkeet vaatteet
- Miehen verkkarit julkisella paikalla
- Rintaliivien näkyminen vaatteiden alta
- Liian kireät vaatteet
- Persoonalliset vaatteet
- Vatsan paljastavat vaatteet
- Takapuolen paljastavat vaatteet
- Allit ja sellulitit paljastava vaate
- Päät kääntävä pukeutuminen
- Alusvaatteiden rajojen näkyminen vaatteiden läpi
- huonosti istuvat rintaliivit
- reiät sukanpohjassa
- Rikkiiniset sukkahousut
- valmiiksi risaiset vaatteet
- Nukkaantunut ja selvästi nypyyinen

Kommentointi:

- näytän oudolta, hassulta, lihavalta, pomahtavalta tms.
- käytin värikkäitä ja erikoisia vaatteita tai lyhyitä hameita – ihmiset kommentoivat negatiivisesti tai vitseillä.
- tiukka paita ja hame ja puollittu kommentoi vatsakumpuani
- Toisella vartalomyötäistä mekkoani kommentoi miespuolinen työkaveri, en käyttänyt sitä mekkoa enää koskaan vaikka tykkäisin siitä.
- Ala-asteella isompi polka kommentoi rintojeni kasvua, sen jälkeen valitsin kouluun isomman paidan.
- kommentti huorahtavasta hameestani
- ala-asteella kiusattu vaatteiden takia.
- vitsiä paljastavasta paidasta.
- vanhemmat kommentoivat kesävaatteita liian paljastavaksi.
- Muiden tuijottaessa tai jonkun kommentoissa.

Tyyli:

- en kokenut itseäni vaateissa itsenäni
- erilainen pukeutuminen kuin normaalisti
- ei tunnu omalta.
- korkokenkiä juhlissa, koska en osaa kävellä niillä
- Kiltisevät vaatteet arkena
- Liian näkyvät vaatteet
- Liian lyhyet vaatteet
- Persoonalliset vaatteet
- Huomiotaherättävät vaatteet
- Erikoisiin vaatteisiin pukeutuminen
- Värikkäät vaatteet
- Pukeutuminen "miten sattuu"
- Tyyllittömyys
- Aikuisella naisella napapaita
- Ei olut merkivaatteita
- Muut tyylikkäämmin pukeutuneita

Köyhyys:

- Lapsena muiden vanhoissa vaatteissa
- Pelkäsin että joku tunnistaisi oman vanhan vaatteensa päälläni ja köyhyys (eli köyhänä olemisen häpeä) paljastuisi
- aikuinen huomasi alushousuni, kuljin äitini vanhoissa alusvaatteissa. Minun olisi kuulemma pitänyt kulkea nuorten tyttöjen alushousuissa. En tiennyt semmoisia olevankaan.
- ei ole ollut hienoja merkivaatteita.
- Kuluneet vaatteet
- Muiden vanhat vaatteet
- Köyhyyden paljastuminen
- Omat vaatteet vanhat ja kuluneet muihin verrattuna
- Muut tyylikkäämmin pukeutuneita
- Vaatteet yhtä aikaa kuluneita, rikki ja epäsoivia (köyhyys)
- Halvat vaatteet
- Ei varaa merkivaatteisiin

Muut:

- Puserot ym. rintasyöpä leikkauksen jälkeen.

					Pukeuden väljemmin.
					Harvoin lähdän esimerkiksi kauppaan kollegehousut jalassa,
					Pöytä jalkossa välttämään valuvaa vaateita
					Vaate jalkaoppin löyryään ja käyttän muita vaatteita
					vaatteet suurentuvat joka ostokerralla
					Pukeutumiseni on muuttunut radikaalisti.
					Ennen puin värejä ja mekkoja, nykyään isoja ja pitkiä paitoja.
					Pukeutumiseni sävy on nykyään melkein täysin musta.
					Pukeuden vain ns isoisiin vaatteisiin
					Mietin asuvallintoja pitkään, pidän joskus vara-alusvaatteita mukana
					Vältilen korkokenkiä
					saatan jättää menemättä tilaisuuteen, jos en mahdu kunnolla vaatteisiin
					juhla-vaatteet suunniteltu hoikille. Olen niin turhautunut, etten jaksa edes grittää
Häveliäisyys					
Paljastavuus	häpeä	pyrin olla mahdollisimman neutraali	koen usein olevani värähtävä		haluaisin pukeutua roikkaammin ja sekä käämmiin, mutta en voi
Seksuaalisuus	gokottävän pahalta	piilouduin	mielipahaa		en käyttänyt tilanteeseen liittyvää vaateita enää koskaan
Työ	epämielittävältä	poistuin paikalta	muutin lähipiiriäni		vaaran käyttämästä tiukkoja vaatteita
Poikkeava	ahdistaa	yrityin kuitata huumorilla	jätti jäljet, heikän viitsii ennen muita		pukeuden pitkiin, peittäviin vaatteisiin
Eri-ilaisuus	ikävä	annan olla	usein pitää katsoa että eihän erotu paidan alta		mietin voinko laittaa avonaisia paitoja isorintaisena
Kommentointi ja tuijotus	epäreilu	halusin peitellä itseäni, kun tuntuu, että kaikki katsovat arvostelee	peikään muiden arvostelevan		muutin pukeutumistani
Keho	hyvin epämielittävältä	en nägä sitä ulospäin	luovuin siitä vaatteesta		mietin pukeutumistani
Istuvuus	loukkaavalta	suurimmasta osasta pääsee olankohautut.sella yli	huono istetunto meri vieläkin huonommaksi		en tänäkään päivänä voi pitää olkapäitä paljastavia vaatteita
	ahdisti ja hävetti	jotkut tilanteet nuorempana aiheutti pelkoa			ei toppeja
	eihän se hyvältä tunnu	saatoin vähätellä tilannetta			pukeuden niin etten herätä huomiota
	isä tuomitsi	järkeys, vetäytyminen ja itku			kyynns pukeutua miten haluaa kasvaa
	itkukurussa	häpesin herveästi itseäni			pitä mennä rintaliivipuille jo seuraavana päivänä
	järkeys	yrityin vältellä muita ja lähdin ajoissa			meni heti ennen kuin aloin käyttää ihonmyötäisiä paitoja
		Jälkikäteen itkin kun näin itsestäni valokuvia.			shopatessa arvioin vaatteita
					Pukeuden vain ns isoisiin vaatteisiin
Menestys					
Kulunut	musertavaa		musertavaa, kun vaatteet on ghtä aikaa		en ikinä pukisi omia lapsia miten saattuu
Köyhyys	peiksin paljastumista		kuluneita, rikkiäisiä ja epäsoivia		ostan kalliita merkkivaatteita, koska en luota omaan makuun
Työ	avottomuuden tunnetta		en kelpaa, en ole tarpeeksi hyvä		satsoan laadukkaisiin vaatteisiin
Poikkeavuus	häpeää		koulukiusaamista		haluan erottaa joukosta tyylillä
Kommentointi, tuijotus, kiusaaminen	kateutta		ostan paljon laadukkaita vaatteita		lapseni ovat saaneet vaikuttaa siihen mitä päällään pitävät
rikkinäisyys	huonouden tunnetta		haluan erottaa joukosta tyylillä		Nuorena hankin kasapäin vaatteita (kirpputorilta, tietenkin) ja leikittelin tyyleillä
	Todella ikävältä		lapseni ovat saaneet vaikuttaa siihen mitä päällään pit		lapsuuden pukeutit konkretisoituvat aikuisena, kun lapsena oli köyhä ja oli hauskaa

			Jättänyt ikävän muiston, ei muuta		Pukeuden mielelläni samoihin vaatteisiin
			ala-asteella kiusattu vaatteiden takia		en enää käyttänyt vaatteita, jotka olivat kiusaamista aiheuttanut.
			kiusattiin koulussa.		Yritän pukeutua näin aikuisenakin mahdollisimman neutraalisti.
					Ei juuri-ään seurauksia.
					Ostaa vaatteita, jotka ovat vaikkakin kirkkaan värisiä, mutta ne jää aikaa usein käyttämättä
					Harvoin lähdän esimerkiksi kauppaan kollegehousut jalassa,

Liite 6. Alaluokkien muodostus kysymyksen 5 vastauksista

5. Miltä tilanne tuntui? Miten reagoit? (58 vastaajaa)

Välttely:

- Pyrin välttelemään
- Reagoin välttelemällä ihmisiä.
- yritin aina olla välittämättä.
- Välttelin muita ja poistuin pian paikalta
- Tuli tunne, että pitää selittää tilannetta, liikuin mahd vähän.
- Välttelin muita, pikapeseedyin
- Välttelin ihmisten lähellä olemista.
- Olin itkukurkussa ja yritin välttää muita.
- Välttelin muita ja poistuin pian paikalta
- Poistin lian/en käyttänyt liikaista vaatetta/pesu/kiskoin paitaa jatkuvasti alas.

Vähättely:

- saatoin vähätellä muiden kommenttien aiheuttamaa miellpahaa itselle.

Torjuminen:

- Yritin aina olla välittämättä

Piiloutuminen:

- Menin varmaan vessaan piiloon ja mietin, mitä voisin asialle tehdä.
- Aloin nykyä vaatteitani ja pienentää itseäni, jotta minua ei huomattaisi.
- Halusin vaihtaa vaateen mahd.pian.
- Halusin vajota maan alle

Vertailu:

- Vertaan itseäni muihin

Tsemppaus:

- Ajattelin ettei kaikki työt ole "puhtaissa" Vaatteissa oleskelua ja siten illoisin mielin suoritin sovitut asiat.
- Yritin skarpata enemmän
- Jouduin ponnistelemaan

Stressi / jännitys:

- Jännitin enemmän ja olin hiljaisempi.
- Tuli tunne, että pitää selittää tilannetta. Juhlissa liikuin mahd vähän
- Epäsopiva vaate vie huomion koko ajaksi ja sitä miettii huomaavatkoo muutkin sen koko ajan. Ei voi rentoutua ollenkaan.
- Ei voi rentoutua ollenkaan

Suru:

- Tilanne tuntui erittäin epämuksvalta ja lähdinkin juhlista ajoissa. Jälkikäteen itkin
- Järkytyin ja itkin

Peittely / piilottaminen:

- Yritin peitellä esim. takilla. Vähän nolostutti ja koitin peittää lian tai rikkineisen kohdan.
- Yritin tottaikoi peitellä.
- Poistin lian/en käyttänyt liikaista vaatetta/pesu/kiskoin paitaa jatkuvasti alas.
- piti yrittää vetää paitaa alaspäin koko ajan ettei näkyneet.
- Kiskoin vaatetta jatkuvasti paremmin ylleni.
- Epämielellä välttämättä ja yritin peitellä itseäni.
- En näytä sitä ulospäin
- Halu peitellä itseään
- Yritin piilottaa kehoni ja nauraa
- Yritin peitellä itseäni

Pakeneminen:

- Menin varmaan vessaan piiloon ja mietin, mitä voisin asialle tehdä.
- Halusin vaihtaa vaateen mahd.pian.
- Välttelin muita ja poistuin pian paikalta
- Halusin vaihtaa vaateen mahd.pian.
- Tilanne tuntui erittäin epämuksvalta ja lähdinkin juhlista ajoissa.

Selittely:

- Tuli tunne, että pitää selittää tilannetta. Juhlissa liikuin mahd vähän.
- Selittelin

Keskittyminen itseän:

- Keskityn liikaa omaan itseäni, en nauti juhlasta, visuaalisoin mielessäni hetken, kun pääsen piinasta. Toisaalta kyseenalistan omaa älyäni, mitä tämä nyt oikeasti merkitsee?
- Tilanne tuntui ahdistavalta ja keskittyminen meni enemmän vaatteisiini.
- Aloin nykyä vaatteitani ja pienentää itseäni, jotta minua ei huomattaisi.
-

Ponnistelu:

- Pahallahan se tuntui, ajattelin, että se syö uskottavuuttani. Yritin skarpata enemmän, jouduin ponnistelemaan enemmän kuulostaakseni asiantuntijalta.

Neutraali:

- En välittä mutta tiedän että jotain ihmisiä häiritsee.
- Kävin toimittamassa asiat sovitusti. Ja kaupassa samalla reissulla.
- Katsoin peilistä, vaihdoin vaatteet.
- Ei mitään

- Istuin pöydässä niin kauan kuin muut humaltuivat

Luopuminen:

- Poistin lian/en käyttänyt liikaista vaatetta/pesu/kiskoin paitaa jatkuvasti alas.
- en enää käyttänyt vaatteita, jotka olivat kiusaamista aiheuttanut.
- en käyttänyt vaatteita enää koskaan
- en käyttänyt tilanteisiin liittyneitä vaatteita enää koskaan

Varmistaminen:

- Yritin unohtaa tilanteen, pakonomainen vaatteiden valinta ja kokeilu ennen julkisia tilanteita. Olen ostanut pari kallista merkkiävaatetta joita käytän, että varmasti yllän muiden tasolle.

Unohtaminen:

- Yritin unohtaa tilanteen, pakonomainen vaatteiden valinta ja kokeilu ennen julkisia tilanteita. Olen ostanut pari kallista merkkiävaatetta joita käytän, että varmasti yllän muiden tasolle.

Huumori:

- Kulittasin huumorilla
- suhtauduin huumorilla

Voimaantuminen:

Ei mitään:

Pukeutumisen muuttaminen:

- Tilanne oli epämukava, toiset naiset ikään kuin arvioivat. Päätin seuraavana päivänä ostaa rintaliivikaupasta Change myyjän opeilla itselleni liivit ja useat itselle sopivat.
- Katsoin peilistä, vaihdoin vaatteet.
- Poistin liian/en käyttänyt liikaista vaatetta/pesu/kiskoin paitaa jatkuvasti alas.
- en enää käyttänyt vaatteita, jotka olivat kiusaamista aiheuttanut.
- Yritin unohtaa tilanteen, pakonomainen vaatteiden valinta ja kokeilu ennen julkisia tilanteita esim. Teatteriin/juhliin meno. Olen ostanut pari kallista merkki vaatetta joita käytän, että varmasti yllän muiden tasolle.
- Halusin vaihtaa vaatteiden mahd.pian.
- Kynnys pukeutua kuten haluan kasvaa
- en käyttänyt vaatetta enää koskaan
- en käyttänyt tilanteisiin liittyneitä vaatteita enää koskaan

Liite 7. Alaluokkien muodostus kysymyksen 6 vastauksista

6. Miten kokemus on sinuun vaikuttanut (58 vastaajaa)

Välttely:

- Vältän kireitä vaatteita.
- En tänäkään päivänä voi pitää olkapäitä paljastavia vaatteita.
- Edelleenkin stressaan vaativia pukeutumistilanteita. En mielelläni osallistu juhliin, koska se tuntuu vain velvollisuudelta, johon liittyen ostan vaateen, jota vihaan myöhemmin.
- En nykyään enää mene juhliin. Inhoan niitä vaatteisiin liittyviä etikettejä ja sitä miltä juhlavammat vaatteet tuntuvat päällä. On ahdistusta aiheuttavaa mieltä onko oma vaate riittävä tasoinen ja arvostelevatko ihmiset mieleksään.
- Saatan mm kieltäytyä kutsusta
- Eristäytyminen, jättänyt menemästä tilaisuksiin viime minuuteilla.
- Ei paljoakaan. Välttelen pieniä ihonmyötäisiä vaatteita vaikka haluaisin niitä käyttää, mutta vatsa ei anna oikeutta käyttää. Pukeuden väljemmin.
- Vältän vaatteita, missä koen näyttäväni isolta.

Stressi:

- Edelleenkin stressaan vaativia pukeutumistilanteita. En mielelläni osallistu juhliin, koska se tuntuu vain velvollisuudelta, johon liittyen ostan vaateen, jota vihaan myöhemmin.
- En nykyään enää mene juhliin. Inhoan niitä vaatteisiin liittyviä etikettejä ja sitä miltä juhlavammat vaatteet tuntuvat päällä. On ahdistusta aiheuttavaa mieltä onko oma vaate riittävä tasoinen ja arvostelevatko ihmiset mieleksään.
- Koska olen todella mukavuudenhaluinen minusta tuntuu vähän epämukavalta aina kun poistun kotoa. Ainoastaan kotona kehtaa pukeutua täysin mukavin kotivaatteisiin. Mietin tarkkaan vaatteiden mukavuutta aina kun lähdän jonnekin välttääkseni epämukavuutta ja -sopivuutta.

Ei mitään:

- Ei seuraamuksia. Pukeutumisella on väliä- ajatus selkeytyi.

Huumori:

- Naurattanu jälkeenpäin.

Itsetunto / ikä:

- Koen usein olevani väärinlainen.
- Vartalo ja sen ylle laitettavat vaatteet vaikuttavat jokapäiväiseen elämään. Pukeuden usein mukavuus ja käytännöllisyys edellä, joskus tunteiden ja fiiliksen mukaan. Joskus vaatteiden tuoma vartaloni häpeily tuottaa pahaa mieltä ja laskee itsetuntoa. Kehosuhteeni ei ole terve. En halua nähdä itseäni peileissä/valokuvissa.
- Itsetuntoni naisena on laskenut.
- Huono itsetuntoni meni vieläkin huonommaksi.

Tunteet:

- Se on harmittanut...
- Inhoan kehoani ja vaatteet suurentuvat joka ostoskerta.

Pukeutuminen:

- Minun on vaikeaa ottaa vastaan positiivistakaan huomiota ulkonäköön liittyen, jonka vuoksi valitsen mieluummin tyisiä ja tavanomaisia vaatteita.
- Omille lapsilleni olen antanut (noin 10 vuotiaasta, eli sitten kun heitä on itsejään kiinnostanut) mahdollisuuden tulla mukaani ostamaan vaatteitaan. Kirpputorilta lähinnä, mutta ovat saaneet vaikuttaa siihen mitä päällään pitävät. Itse käytin niitä vaatteita joita minulle annettiin.

Torjuminen:

- Yrittin aina olla välittämättä

Varautuminen:

- Olen mieluummin yli kuin alpukeutunut
- Pysin itse huolehtimaan ettei perheessämme kuljeta liikkaisissa vaatteissa ja vaihdetaan rikkimenneet ehjin. Omassa kotona se ei niin haittaa, mutta ihmisten ilmoilla kyllä. Liikaset pestään eikä niillä samolla lähdetä mihinkään ennen pesua mikäli lika huomattava. Pikkuliikka ei maata kaada, mutta perussisusteys paras. Voimakkaasti hajustettuja vaatteita en pysty pitämään saman katon alla, koska astma. Pestään hajusteettomasti. Ei tupakoida.
- Usein täytyy katsoa peilistä ennen kuin lähtee ulos, että eihän ne erotu sieltä paidan alta yms.
- Vähän tarkemmin kurkkua haarovälin housuista
- Mietin mitä puen, onko hyvä olo vaatteissa yms
- Otan tarkemmin selvää, minkälaiseen tilaisuuteen olen me menossa.
- Kyllä usein on pitkä pusero päällä että jos tapahtuu taas niin ei näy.
- Pysin jatkossa välttämään valuvaa vaatetta. Oli rasittavaa kiskoa vaatetta paikalleen toistuvasti
- Vältän vaatteita, missä koen näyttäväni isolta.
- Olen varovaisempi
- Olen tarkempi ja kysyn etukäteen mahdollista etikettiä sekä kyselen ystäviltä mitä he aikovat laittaa tilaisuuteen päälle. Varmistan et pukeutuiseni on linjassa muiden kanssa.
- Varmistan ettei enää käy niin, hakaneulat avuksi että paidat pysyy kiinni
- Koska olen todella mukavuudenhaluinen minusta tuntuu vähän epämukavalta aina kun poistun kotoa. Ainoastaan kotona kehtaa pukeutua täysin mukavin kotivaatteisiin. Mietin tarkkaan vaatteiden mukavuutta aina kun lähdän jonnekin välttääkseni epämukavuutta ja -sopivuutta.

- Ei paljoakaan. Välttelen pieniä ihonmyötäisiä vaatteita vaikka haluaisin niitä käyttää, mutta vatsa ei anna oikeutta käyttää. Pukeuden väljemmin.
- Rohkeasti uskaltanut useamminkin tekemään saman. Ihan sama millaisissa vaatteissa sitä kulkee, sillä ihmisen oma itsevarmuus tekee vaatteiden kantajasta kauniin ja komean.
- Joskus vieläkin muistan isän kommentin, kun shoppaan hameita. Arvioin vaatetta ja sitten läikähättä häpeä ja sitten muistan isän sanat ja katseen.
- Yrittän pukeutua näin aikuisenakin mahdollisimman neutraalisti. Voin ostaa vaatteita, jotka ovat vaikka kirkkaan värisiä, mutta ne jäi aika usein käyttämättä.
- En laittanut kyseistä vaatetta enää päälle.
- Inhoan kehoani ja vaatteet suurentuvat joka ostoskerta.

Toiminta:

- Jos mahdollista meen suoraan kotiin
- Olen yrittänyt totutella esim. puristaviin vaatekappaleisiin tyyliin "kyllä sä yhden illan kestät rintalliveissä, koska leninki istuu sillä tavalla paremmin". Sama korkokenkien kanssa, nykyisin koronakotouksen jälkeen myös farkkujen.
- Varovaisuutta syödessä seurassa. Pesulalaskuja, ylimääräistä vaivaa.

Vertailu:

- Kokemus siitä, että en kelpaa, etten ole tarpeeksi hyvä - tyhmyä kyllä vertaan itseäni aina siihen tyylikkämpään, pitäisi olla vaan oma itsensä ja luottaa siihen, että vaikka en ole kirkkain ja tyylikkään, olen tarpeeksi hyvä.

Eristäytyminen:

- Eristäytyminen, jättänyt menemästä tilaisuksiin viime minuuteilla.
-

Piiloutuminen:

- Nöyryyttävältä, vaikka aina ei muut olekaan huomanneet. Haluan pian piiloon muiltten katseilta.

Muisti:

- on vaikuttanut. häpeä jää jotenkin muistiin. varon käyttämästä tiukkoja vaatteita silloin nuorempana ja nyt.
- Joskus vieläkin muistan isän kommentin, kun shoppaan hameita. Arvioin vaatetta ja sitten läikähää häpeä ja sitten muistan isän sanat ja katseen.
- Jättänyt ikävän muiston, ei muuta.

Voimaantumisen:

- Rohkeasti uskaltanut useamminkin tekemään saman. Ihan sama millaisissa vaatteissa sitä kulkee, sillä ihmisen oma itsevarmuus tekee vaatteiden kantajasta kauniin ja komean.
- Näitä tulee ja menee. Vanhempana on oppinut hengittämään.
- Nyt kun on elämäkokemusta, asia ei enää valvaa. Päinvastoin, olin ainut, joka toteutti toivetta...
- En ole tekemisissä enää ihmisen kanssa, joka naamioi kommentit vitseiksi. Heitän itse vitsejä aiheesta ennen muita. Toisaalta annan olla, minulla on vain yksi elämä!

Liite 8. Alaluokkien muodostus kysymyksen 7 vastauksista

7. Miten kokemus on vaikuttanut pukeutumiseesi (54 vastaajaa)

Välttely, Luopuminen, Sopeutuminen, Pakautuminen, Pukeutumisen muuttaminen, Valvonta, Miettiminen, Stressi, Harjoittaminen, Varautuminen, Kieltäytyminen, Maailmankatsaus, Tarkkailu, Selvittäminen, Varovaisuus, Rohkeus, Päätöksenteko, Aktiivisuus, Arvioinnin, Siirtelyt

1 Välttely:

- Vähän kieltä vaatteita.
- En tänäkään päivänä voi pitää oikapäisiä gaļastavia vaatteita.
- Edelleenkin stressaan vaativia pukuturnitilanteita. En mielellini osallistu juhliin, koska se tuntuu vain velvollisuudelta, johon liittyy ostan vaatteet, jota vhaan myöhemmin.
- Ei gaļokaan. Välttelen pienii ihonryötöisiä vaatteita vaikka haluaisin niitä käyttää, mutta vata ei anna oikeutta käyttää. Pukeuden väljemmin.
- Vähän vaatteita, missä koe näyttääni kolla.

2 Kieltäytyminen:

- En nykyään enää mene juhliin. Inhoan niitä vaatteiden liittyviä etikettejä ja sitä mitä juhlavamat vaatteet tuntuvat päällä. On ehdotusta aiheuttavaa riittä onko oma vaate riittävin tasoinen ja arsolevalvako ihmiset mieleensä.

3 Harjoittaminen:

- Koska olen todella mukavuudenhaloinen minusta tuntuu vähän epämuksaala aina kun poistun kotoa. Ainoastaan kotona kehtaa pukeutaa täysin mukavin kotivaatteisiin. Mietin tarkkaan vaatteiden mukavuutta aina kun lähdän jonnekin välttääkseni epämuksuutta ja -ogivuutta.

4 Stressi:

- Edelleenkin stressaan vaativia pukuturnitilanteita. En mielellini osallistu juhliin, koska se tuntuu vain velvollisuudelta, johon liittyy ostan vaatteet, jota vhaan myöhemmin.

- Koska olen todella mukavuudenhaloinen minusta tuntuu vähän epämuksaala aina kun poistun kotoa. Ainoastaan kotona kehtaa pukeutaa täysin mukavin kotivaatteisiin. Mietin tarkkaan vaatteiden mukavuutta aina kun lähdän jonnekin välttääkseni epämuksuutta ja -ogivuutta.

5 Sopeutuminen:

- Ei gaļokaan. Välttelen pienii ihonryötöisiä vaatteita vaikka haluaisin niitä käyttää, mutta vata ei anna oikeutta käyttää. Pukeuden väljemmin.
- Rohkeasti uskallautunut uusammirinde tekemään saman. Ihan sama millaisia vaatteita sitä kukaan, sillä ihmisen oma ituvormuus tekee vaatteiden kantajasta kausin ja komean.

7 Ei mitään:

- Ei seuraamusta. Pukuturnitiloin on väli-ajatus silbeytyi.

8 Itsetunto:

- Vartalo ja sen ylläkäyttävät vaatteet vaikuttavat jokapäiväiseen elämään. Pukeuden usein mukavuus ja käytännöllisyys edellä, joskus tunteiden ja riiksen mukaan. Joskus vaatteiden tuoma vartaloni häpely tuottaa pahaa mieltä ja laake itsetuntoa. Kehosuhdeeni ei ole terve. En halua näyttää itseäni pelleksi/sakkoisena.
- Rohkeasti uskallautunut uusammirinde tekemään saman. Ihan sama millaisia vaatteita sitä kukaan, sillä ihmisen oma ituvormuus tekee vaatteiden kantajasta kausin ja komean.

9 Pukeutumisen muuttaminen:

- Minun on vaikeaa ottaa vastaan positiivistaakaan huomiota ulkonäköni liityen, jonka vuoksi valitsen mieluummin tyylit ja taranomaisia vaatteita.
- Ominie lapolleni olen antanut (noin 10 vuotiaasta, eli siihen kun heitä on itsejään kirjoittanut) mahdollisuuden tulla mukaan ostamaan vaatteitaan. Kirpputorilla

- En nykyään enää mene juhliin. Inhoan niitä vaatteiden liittyviä etikettejä ja sitä mitä juhlavamat vaatteet tuntuvat päällä. On ehdotusta aiheuttavaa riittä onko oma vaate riittävin tasoinen ja arsolevalvako ihmiset mieleensä.
- Koska olen todella mukavuudenhaloinen minusta tuntuu vähän epämuksaala aina kun poistun kotoa. Ainoastaan kotona kehtaa pukeutaa täysin mukavin kotivaatteisiin. Mietin tarkkaan vaatteiden mukavuutta aina kun lähdän jonnekin välttääkseni epämuksuutta ja -ogivuutta.

5 Varautuminen:

- Olen mieluummin yll kuin alipukeutunut.
- Pyrin itse huolehtimaan ettei perheessämme kukaan lähtönsä vaatteensa ja vaihdetaan riikkimenneet etjiri. Omassa kotona se ei riitä hallitaa, mutta ihmisten ilmoilla kyllä. Läksit peittäin eikä niitä samolla lähdetä mihinkään ennen penaa mikä ilta huomattava. Pököllä ei maata kauda, mutta perustilitys paran. Voimakkaini hujoitettaja vaatteita en pysty pitämään saman katon alla, koska enna. Peittäin hujoitettomasti. Ei tupakoida.
- Usein läyöy katsoa peittä ennen kuin lähtee ulos, että eihän se erotu sieää puiden alla yms.
- Vähän tarkemmin karkaa haaroivilin houuista
- Mietin mikä puun, onko hyvii olo vaatteita yms
- Otan tarkemmin selvää, minkälaisessa tilaisuuteen olen me menossa.
- Kyllä usein on pitää paasero päällä etäjänsä tapahtuu taas niin ei näy.
- Pyrin jatkoma välttämään valvava vaatteita. Oii rannittava kirkko vaatteita gaļokolleen toistuvasti
- Vähän vaatteita, missä koe näyttääni kolla.
- Olen varovaisempi
- Olen tarkempi ja kysyn etukäteen mahdollista etikettejä sekä kyselen ystävikä mitä he aikovat laitta tilaisuuteen päälle. Varmistan et pukuturnitiloin on linjassa muiden kanssa.
- Varmistan ettei enää käly niin, hukkaneudet auvaki etäjä puidat pyöry kinni

- lähdin, mutta ovat saaneet vaikuttaa siihen mitä päälläni pitävät. Ihe käytin niitä vaatteita joita minulle annettiin.

- Ei gaļokaan. Välttelen pienii ihonryötöisiä vaatteita vaikka haluaisin niitä käyttää, mutta vata ei anna oikeutta käyttää. Pukeuden väljemmin.
- Rohkeasti uskallautunut uusammirinde tekemään saman. Ihan sama millaisia vaatteita sitä kukaan, sillä ihmisen oma ituvormuus tekee vaatteiden kantajasta kausin ja komean.
- Joskus vieläkin muistan hän kommentin, kun shoppaan bareilla. Arvioin vaatteita ja siihen läiköittää hüpeä ja siihen muistan hän sanat ja katseen.
- Yritän pukeutaa näin aikasenakin mahdollisimman neutraalisti. Voin ostaa vaatteita, jotka ovat vaikka kirkkaan värisiä, mutta se jää aika usein käyttämättä.
- En laittanut kyselyä vaatteita enää päälle.

10 Luopuminen:

- Jos mahdollista meen suoraan kotiin
- Olen yrittänyt totutella esim. puristaviin vaatekappaleisiin tyylit "kyllä si yhden illan kestää rintaläheksi, koska lenninki loppu sille tavalla guremmiin". Sama korkekkien kanssa, nykylin koronakotolun jälleensä myös tarkkajien.
- Varovaisuutta syödenä seurassa. Peulalankuja, yllmääläistä valvava.

11 Vertailu:

- Kokemus siitä, että en kehtaa, etten ole tarpeeksi hyvii - tyhmää kyllä vertaan itseäni aina siihen tyylikkäimppään, piti ki olla vaan oma itevoni ja luottaa siihen, että vaikka en ole kirkkain ja tyylikkään, olen tarpeeksi hyvii.

12 Eriyttäytyminen:

- Eriyttäytyminen, jättänyt menemään tilaisuuksiin viime minuuteilla.

13 Pilottaminen:

- Näyryyttäkösi, vaikka aina ei muut olekaan huomanneet. Haluan pian pilloin muitten katseita.

14 Varovaisuus:

- on vaikuttanut. Häpeä jää joihenkin muistiin. varon käyttämästä tiukoja vaatteita silloin suurempana ja nyt.
- Joku vieläkin muistaa hän kommentit, kun shoppaan hameita. Arvioin vaatetta ja sitten läikkyttää häpeä ja sitten muistan hän sanat ja katseen.
- Äitiniyt ikään muiston, ei muuria.

15 Arvioiminen:

- Inhoan kehoani ja vaatteet suuremman joka ostoskeria.

Liite 9. Kysymyksen 3 vastausten luokittelu

3. Arvioi seuraavat väittämät:

Jätän pukeutumatta haluamallani tavalla muiden mielipiteiden vuoksi.

Rintaliivittä olo
Mukavat vaatteet vs epämukavat
Etiketin ja tilanteen vaatimukset
Normit ja sopivaisuus
Paljastavuus ja erikoisuus
Värikkäät vaatteet

< Ihanteet, säännöt ja tavoitteet >
Häveliäisyys, etiketti, normit, yhdenmukaisuus

Jätän pukeutumatta haluamallani tavalla jostain muusta syystä.

Ei halua huomiota
Työ
Ei halua herättää hämmennystä
Ei jaksa vaihtautua
Kokee itsensä liian suureksi / paksuksi / lihavaksi
Ei ole rahaa
Sää
Pelko alipukeutumisesta
Ei löydä sopivia vaatteita
Kunnioitus tilaisuutta kohtaan
Etiketti

Säännöt, pelko, kunnioitus, etiketti,
kehohäpeä, varattomuus, jaksaminen

Puutun läheisten pukeutumiseen.

Lapsen liikkeet vaatteet
Miehen verkkarit
Miehen vaatteet
Lapsen sään mukainen pukeutuminen

Lapsen, miehen, liikeisuus, asianmukaisuus, sää

Läheiseni puuttuvat minun pukeutumiseeni.

Vaatteiden ja tyylin kommentointi
Rahanmeno vaatteisiin
Jos on mummovaate

Kommentointi, raha

Käytän joitain vaatteita vastentahtoisesti.

Lahjavaatetta
Rintaliivejä
Epämukavia vaatteita
Työvaatteita
Jakkupukua

Epämukavia, työvaate, lahjavaate, rintaliivit

Pukeudun johonkin vaatteeseen välttäkseni häpeän tunnetta. Jos, niin mihin vaatteeseen?

Iso paita
Isoon
Tuttuun ja turvalliseen
Mustaan
Selkeälinjaiseen
Juhlavaatteisiin
Löyisiin vaatteisiin
Peittäviin vaatteisiin
Iso villapaita
Persoonaton vaate
Hieno, ei mukava vaate
Hiukset peittävään pipoon
Virallisiin vaatteisiin
Työvaatteeseen
Kuntosalivaatteet
Asianmukaiset vaatteet
Huomiota herättämättömiin vaatteisiin
Tehtäviiniin vaatteisiin
Alusvaatteisiin
Aluspaitaan
Isoon, muodot peittävään
Pitkiin ja peittäviin
Vatsan peittäviin
Minishortsihin
Siiteihin businessvaatteisiin
Takapuolen peittäviin
Kilot peittäviin
Näkymättömäksi tekeviin vaatteisiin

Peittävä
Juhlavaate
Musta
Eleetön
Epämukava
Työvaate
Virallinen vaate
Kuntosalivaate
Alusvaatteet
Minishortsit

Liite 10. Kysymyksen 8 vastausten luokittelu

8. Onko sinut lapsena puettu vastentahtoisesti johonkin vaatteeseen? *Vastaajien määrä:*
60 / listaus ja pelkistäminen

Ulkovaatteet

Sään mukaiset vaatteet

Sisaruksen vanhat vaatteet

Kaksossisaruksen kanssa samanlaiset vaatteet

Äidin tahtomiin ja valitsemiin

Sukkahousut inhottavat

Juhlavaatteet

Juhlamekko

Joulumekko

Mekko

Epäsopiviin

Epämukaviin

Ruman värisiin tai kuosiisiin

Kirkkaan punaiseen / vaaleanpunaiseen mekkoon

Korkeakauluksinen paita

Tekokuituinen paita

Lämpimät vaatteet

Huopikkaat

Kurahousut

Hörhelö

Tyttö pojan vaatteisiin

Liian tiukka mekko

Punaisiin

Hiihtopuku

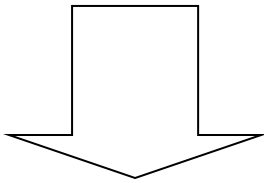
Leveälahkeiset urheiluhousut

Noloihin vaatteisiin

Isä ei halunnut nähdä mitään lyhyttä päällä

Äiti osti rumia vaatteita

Rumiin ja jäykkiin kankaisiin



Alaluokkien muodostus:

Jonkun toisen vaatimuksesta käytettävät vaatteet

(Juhla-, urheilu-, ulkovaatteet, huopikkaat, kurahousut, mekot, rumat vaatteet, tyttö pojan vaatteisiin, hörhelö, punaiset asut, sisaruksen vanhat vaatteet, sisaruksen kanssa samanlaiset vaatteet)

Epämukavat vaatteet

(Sukkahousut, liian pienet tai kiristävät vaatteet, juhlavaatteet, tekokuituiset vaatteet, jäykkä vaatemiaali)