

STRESSI JA TERVEYS VÄESTÖLLISISSÄ RYHMISSÄ

Tutkimus ihmisten stressi- ja sairastuvuusalttiudesta

Niko Lankinen

Sivulaudatur -tutkielma

Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos

Sosiologia

Syyskuu 2003

STRESSI JA TERVEYS VÄESTÖLLISISSÄ RYHMISSÄ

Tutkimus ihmisten stressi- ja sairastuvuusalttiudesta

Niko Lankinen

Sivulaudatur -tutkielma

Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos

Sosiologia

Syyskuu 2003

TIIVISTELMÄ

Tämän tutkielman aiheena on stressin ja terveyserojen mittaaminen väestöllisissä ryhmissä. Tutkimuksen lähtöasetelma on varsin psykologinen. Aluksi pyritään erittelemään ihmistyyppäjä persoonallisuuden piirteiden perusteella Antonovskia (1987) ja Kobasaa (1979) mukailleen. Tämän jälkeen tutkitaan löydettyjen ryhmien asenteita ja tuntemuksia sellaisten mentaliteetin ominaisuuksien kanssa, joilla on todettu olevan yhtäläisyyksiä stressiin ja sairastuvuuteen. Mentaliteetin osa - alueet kuvastavat Williamsin ja Huberin (1986) luokittelemia sisäisiä stressinaiheuttajia. Lopuksi testataan, onko stressinsietokyvyllä ja koetulla stressillä eroja demografisten ryhmien kesken. Nämä ryhmät ovat tavanomaisia demografisia muuttujia, jotka kuvaavat vastaajan sukupuolta, asemaa, koulutusta, ikäryhmää sekä parisuhdetta.

Tutkimus toteutettiin kyselytutkimuksena internetiin rakennetun kyselylomakkeen avulla, joka nopeutti huomattavasti vastausten saamista. Kyselylomake saatekirjeineen lähetettiin ilman virheilmoitusta yhteensä 660:een satunnaisesti valittuun sähköpostiosoitteeseen. Vastaajan tuli olla työssäkäyvä. Lisäksi pyrittiin siihen, että vertailuasetelma sukupuolten välillä olisi mahdollinen. Vastauksia saapui määräaikaan mennessä 203 kappaletta.

Persoonallisuustyyppäjä eroteltiin toisistaan pääkomponenttianalyysin avulla, jonka seurauksena pystyttiin identifioimaan 6 erilaista tyyppiä. Löydettyjä ryhmiä vertailtiin keskenään korrelaatioanalyysin avulla. Persoonallisuuksia karakterisoivien mentaliteetin piirteiden selvittämiseen käytettiin korrelaatio- sekä askeltavaa regressioanalyysia (stepwise). Lopuksi selvitettiin asenteiden eroja demografisten ryhmien sisällä yksisuuntaisen varianssianalyysin - eli keskiarvovertailun avulla.

Tutkimuksen tulosten perusteella persoonallisuuksien välillä voidaan todeta olevan eroja asenteissa sekä uskomuksissa ja tätä kautta myös stressinsietokyvyssä ja sairastuvuusalttiudessa. Joitakin eroavaisuuksia voidaan löytää myös demografisten ryhmien kesken koetun stressin suhteen.

Avainsanat: stressi, terveys, mentaliteetti
persoonallisuus, koherenssin tunne
luonteen lujuus, väestölliset ryhmät

SISÄLLYSLUETTELO

1. JOHDANTO.....	s. 4
1.1. Tutkimuksen tavoite ja tehtävä.....	s. 5
1.2. Tutkimuksen rajaus	s. 6
2. STRESSI.....	s. 7
2.1. Stressin luonnehdintaa	s. 7
2.2. Stressi ja terveys	s. 7
2.3. Epäterveellinen käyttäytyminen	s. 10
2.4. Terveys sosiologia.....	s. 11
3. PERSOONALLISUUDEN TASAPAINOTEORIAT.....	s. 12
3.1. Persoonallisuus.....	s. 12
3.2. Persoonallisuuden tasapainoteorioista.....	s. 13
3.3. Adaptiiviset toiminnot ja stressinhallinta	s. 17
4. AINEISTO JA MENETELMÄT	s. 22
4.1. Kyselylomake ja muuttujat.....	s. 22
4.2. Sähköinen aineistonkeruu	s. 23
4.3. Kadon analyysi.....	s. 25
4.4. Tutkimuksen luotettavuudesta	s. 25
5. AINEISTON KÄSITTELY.....	s. 27
5.1. Pääkomponentti- ja korrelaatioanalyysi.....	s. 27
5.2. Askeltava regressioanalyysi.....	s. 28
5.3. Yksisuuntainen varianssianalyysi.....	s. 29
6. AINEISTON KUVAUS JA ANALYSOINTI.....	s. 30
6.1. Demografiset muuttujat.....	s. 30
6.2. Persoonallisuustyypit	s. 34
6.3. Persoonallisuudet ja mentaliteetti.....	s. 36
6.4. Mentaliteetin piirteet persoonallisuustyyppien selittäjinä	s. 43

7. STRESSIALTTIUS VÄESTÖLLISISSÄ RYHMISSÄ.....	s. 47
7.1. Sukupuoli.....	s. 47
7.2. Asema	s. 48
7.3. Ammatillinen koulutus.....	s. 49
7.4. Ikäryhmät	s. 50
7.5. Parisuhde.....	s. 51
8. TUTKIELMAN TULOKSISTA	s. 52
9. LOPUKSI.....	s. 57
LÄHTEET.....	s. 60
LIITTEET	

STRESSI JA TERVEYS VÄESTÖLLISISSÄ RYHMISSÄ

1. JOHDANTO

Tämän tutkielman tarkoituksena on erotella työssäkäyviä ihmisryhmiä heidän stressinsietokykynsä perusteella. Stressinsietokykyä tutkitaan mittaamalla kohderyhmän asenteita ja tuntemuksia itsestään ja ympäristöstä, jossa he elävät. Lisäksi selvitetään, poikkeavatko ihmisten käsitykset toisistaan demografisissa ryhmissä. Esimerkiksi, voidaanko eroja löytää sukupuolten, ikäryhmien ja erilaisen ammatillisen koulutuksen saaneiden keskuudessa. Näin saadaan selvitettyä, onko jokin demografinen ryhmä muita alttiimpi stressille ja tätä kautta stressin aiheuttamille sairauksille. Stressialttiiden ryhmien tunnistaminen mahdollistaa niiden tarkemman tutkimisen.

Aluksi keskitytään kuitenkin yksilön psykososiaalisen ympäristön tutkimiseen. Bäckmanin (1992, 161) mukaan käsite muodostuu niistä psykologisista ja sosiaalisista tekijöistä, joiden kanssa ihminen on vuorovaikutuksessa. Psykososiaalisen ympäristön asemasta on puhuttu myös subjektiivisesta ympäristöstä objektiivisen (fyysisen) ympäristön vastakohtana. On kuitenkin otettava huomioon, että fyysisetkin tekijät kuuluvat psykososiaaliseen ympäristöön silloin, kun psykologiset ja sosiaaliset tekijät välittävät niiden vaikutuksen.

Stressi liittyy läheisesti terveyden käsitteeseen. Ihmisten koettuun terveydentilaan vaikuttavia elämäntilanteita käsitellään terveys sosiologian ohella sosiaalilääketieteessä, sosiaalipsykologiassa ja sosiaalipsykiatriassa. Psykososiaalisen ympäristön korostamista voidaan pitää vastapainona vakiintuneelle käsitykselle terveyden ja sairauden biologis-fyysisestä luonteesta.

Maailman terveysjärjestön mukaan (WHO 1976) psykososiaaliset tekijät liittyvät yksilön psyykkisiin piirteisiin ja sosiaalisten ryhmien rakenteeseen ja toimintaan. Psykososiaaliset tekijät ilmenevät ihmisten ja ryhmien vuorovaikutussuhteissa. Samalla ne ovat kulttuurin ominaisuuksia, kuten perinteiset tavat ratkaista ristiriitoja ja psykologisia ominaisuuksia kuten asenteet, käsitykset ja persoonallisuuden piirteet. Psykososiaaliset tekijät ovat toisistaan riippuvia. Niiden vaikutusta terveydentilaan ja yksilöiden toimintoihin ei voida ymmärtää, ellei yhteiskuntaa tarkastella kokonaisuutena. Tämä kokonaisuus muodostuu organisaatioista ja työnjaosta, yhteiskuntaa muovaavista instituutioista ja rakenteista, yksilön ja ryhmien käyttäytymistä säätelevistä arvostuksista ja normeista sekä kulttuuriperimästä (Bäckman 1992, 161 -162).

Tutkielmassa yksilön psyykkisiä ominaisuuksia tarkastellaan Antonovskin (1987) ja Kobasan (1979) persoonallisuuteen liittyvien teorioiden kautta. Teoriat kuvaavat yksilön psyykkistä tasapainoa ja stressinsietokykyä. Lisäksi käytetään Williamsin ja Huberin (1986) luokittelemia sisäisiä stressinaiheuttajia kuvaamaan yksilön mielenlaatua. Näin on mahdollista luokitella ihmisiä omiksi ryhmikseen asenteiden ja uskomusten perusteella. Tämä luokittelu kertoo jo ryhmien kyvystä sietää stressiä. Lopuksi tutkitaan asenteiden ja subjektiivisten käsitysten eroja demografisissa muuttujissa tarkastelemalla, millaisia erot ovat ja miten ne ovat perusteltavissa. Mahdollisten erojen perusteella voidaan tehdä johtopäätöksiä siitä, miten ryhmät kokevat stressin. Koetulla stressillä puolestaan on todettu olevan yhtäläisyyksiä niin psyykkiseen kuin fyysiseenkin hyvinvointiin eli terveyteen.

1.1 Tutkimuksen tavoite ja tehtävä

Tutkimuksen keskeisenä tavoitteena on tunnistaa erilaisia persoonallisuustyyppisiä ja niitä karakterisoivia luonteenpiirteitä. Tämän jälkeen on mahdollista selvittää miten ryhmät poikkeavat toisistaan stressiä aiheuttavien dimensioiden suhteen.

Tutkimuksen tulisi suuntaa-antavasti vastata seuraaviin kysymyksiin:

1. Minkälaisia persoonallisuustyyppisiä aineistosta on mahdollista eritellä ja ovatko jotkin ryhmät alttiimpia stressille kuin toiset?
2. Minkälaiset mentaliteetin piirteet karakterisoivat mitäänkin persoonallisuustyyppiä?
3. Onko persoonallisuuden ulottuvuuksissa eroja demografisten ryhmien kesken ja jos on, niin miten ne vaikuttavat ryhmän stressialttiuteen?
4. Onko arvoissa ja asenteissa eroja demografisten ryhmien kesken ja jos on, niin miten ne vaikuttavat ryhmien stressialttiuteen?

1.2. Tutkimuksen rajaus

Tutkimuksessa pyritään luodun teoreettisen viitekehyksen pohjalta erottamaan sisäisiä stressitekijöitä väestöllisissä ryhmissä. Väestöllisillä ryhmillä tarkoitetaan yhtäältä niitä ryhmiä, jotka poikkeavat toisistaan persoonallisuuden ja mentaliteetin piirteiden suhteen ja toisaalta demografisia ryhmiä, joissa on havaittavissa eroja stressialttiuden suhteen. Antonovskin ja Kobasan teoriat kuvaavat yksilön persoonallisuutta - tässä tapauksessa teoriat kuvaavat yksilön subjektiivisia arvoja ja asenteita suhteessa itseensä ja ympäristöönsä. Mitä korkeammat arvot persoonallisuuden muuttujissa on, sitä paremmaksi voidaan olettaa yksilön stressinsietokyky ja terveys. Pienet arvot kyseisissä muuttujissa implikoivat puolestaan heikompaa stressinsietokykyä ja terveydentilaa. Stressinsietokykyä mittaavat myös Williamsin ja Huberin (1986) luokittelemat sisäiset stressinaiheuttajat. Näitä kuvaavat mentaliteetin osa - alueet, joita ovat standardit, masennus, itsetunto, paineherkkyys, koettu terveys ja epäspesifit pelkotilat. Näillä tekijöillä on todettu olevan merkitystä koetun stressin kanssa. Myös mentaliteetin eri dimensioissa pienet arvot implikoivat huonoa ja suuret hyvää stressinsietokykyä.

Lopuksi persoonallisuuden ja mentaliteetin eri ulottuvuuksia verrataan demografisten ryhmien kanssa. Vertailuasetelma toteutetaan sukupuolen, aseman, ammatillisen koulutuksen, ikäryhmän ja parisuhteen kohdalla. Keskiarvovertailun (varianssianalyysin) avulla pyritään selvittämään, onko ryhmien välillä eroja koetun stressin suhteen. Toisin sanoen, onko jokin demografinen ryhmä alttiimpi stressin aiheuttamille sairauksille kuin jokin toinen samaan kategoriaan kuuluva ryhmä. Esimerkiksi, ovatko naiset miehiä stressaantuneempia tai päinvastoin.

2. STRESSI

2.1. Stressin luonnehdintaa

Stressi voidaan määritellä ruumiilliseksi tai henkiseksi rasitukseksi, johon elimistö reagoi rasituksen aiheuttajan laadusta riippumattomalla yleisellä puolustusmekanismilla sopeutuakseen rasitustilanteeseen. Aiemmin stressi ymmärrettiin yksilön ja ympäristön välisen ristiriitatilanteen aiheuttamaksi rasitukseksi, joka häiritsee yksilön ruumiillista tai henkistä hyvinvointia. Stressi ilmenee silloin, kun yksilöön kohdistuvat vaatimukset ylittävät hänen voimavaransa (Kinnunen 1989). Stressiä aiheuttavat mm. itsetunto-ongelmat, paineherkkyys, jäykät standardit, persoonallisuus, perheongelmat ja äkilliset elämänmuutokset. Yksilön psyykkisiä reaktioita siihen ovat negatiiviset tunnetilat sekä fyysiset sairaudet. Autonomisen hermoston säätelemä stressireaktio on kaikilla samanlainen, mutta stressiä aiheuttavat tekijät vaihtelevat yksilöittäin (Dobson 1982). Näin kysymys ei olekaan pelkästään ympäristötekijöiden vaikutuksesta stressiin, vaan myös yksilön kyvystä käsitellä stressin aiheuttajia.

Aiemmin stressitekijät rajattiin koskemaan ainoastaan ympäristöä, nykyisin korostetaan enemmänkin yksilöllistä tulkintaa sekä kykyä sietää stressiä aiheuttavia ympäristötekijöitä. Tämä on johtanut tutkimuksen yksilöllistämissuuntaukseen, jossa ympäristö saa merkityksensä vasta yksilön tulkinnassa. Samalla aktiivinen ihmiskäsitys on syrjäyttänyt käsityksen ihmisestä vain ympäristöolojensa passiivisena tuotteena (Kinnunen 1989). Sisäisiä ja ulkoisia stressitekijöitä on vaikea erottaa toisistaan, sillä monet sisäiset stressitekijät vaativat aktivoitua ulkoisen stimulantin. Esimerkiksi koettuun terveydentilaan voivat vaikuttaa sellaiset ympäristölliset stressitekijät kuin työmäärä, rajoitteet, kontrolli, työntekijöiden väliset ristiriidat yms. Tosin jo stressin tunteminen on yksilöllistä ja yksilö määrittelee itse sen, mikä on stressaavaa ja mikä ei. Näin ollen voidaankin pitää perusteltuna tutkia sitä, kuinka ihmiset poikkeavat toisistaan koetun stressin suhteen.

2.2. Stressi ja terveys

Maailman terveysjärjestön mukaan terveys on täydellisen ruumiillisen, henkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila, ei vain sairauden puuttumista. Terveys negatiivisessa mielessä kattaa pääosan käsitteen alasta. Sairaudet ja muut vaivat ilmentävät poikkeamista ”normaalista” eli hyvästä terveydestä. Positiivisella terveydellä ei ole samanlaisia tunnusmerkkejä eikä samalla tavoin tunnistettavia syitä kuin sairauksilla. Negatiivinen terveyden käsite soveltuukin konkreettisiin tutkimuksiin positiivista paremmin. Negatiivisen terveyskäsitteen

alle kuuluvat sekä lääkärin toteamat taudit että ihmisten itsensä kokemat ja ilmoittavat sairaudet ja muut vaivat. Lääkärin tai terveydenhuollon muun ammattihenkilön toteamia tauteja voidaan kutsua ”objektiivisiksi” siinä mielessä että ulkopuoliset havainnoitsijat määrittävät ne yksilön omasta tahdosta ja kokemuksesta riippumatta (Lahelma 1992).

Tauti ja sairaus ovat Suomen kielessä eri sanoja, mutta arkipuheessa niiden ero ei aina ole selvä. Yhtäältä voimme sanoa että yksilöllä on jokin tauti silloin kun lääkäri on sen hänellä todennut. Toisaalta yksilö on sairas silloin kun hän tuntee itsensä sairaaksi. Yksilö voi tuntea itsensä sairaaksi ja hänellä voi olla vaivoja ilman lääkärin määrittelemää tautiakin. Sairauteen liittyy siis aina yksilön oma subjektiivinen kokemus. Juuri sairauden kokemuksellisuus tekee käsitteestä subjektiivisen.

Friedman ja Dimatteo (1989, 200) tuovat esille ”positive thinking” asennoitumisen. Heidän mukaansa on olemassa paljon todisteita optimistisen ajattelutavan ja terveyden välisestä yhteydestä. Optimismi on yksinkertaisuudessaan yleinen käsitys siitä, että jotain hyvää tulee tapahtumaan. Käytäntö osoittaa, että tulevaisuuteen positiivisesti suhtautuneet leikkauksen läpikäyneet ihmiset paranivat muita nopeammin. Esimerkiksi nousivat ylös sängystään ja kävelivät huoneessaan muita potilaita aikaisemmin. Optimistit näyttävät näin ollen omaavan paremmat coping -mekanismit ja he yrittävän kovemmin.

Nupposen (1993) mukaan ihmisen tottumusten, elämysten ja tunteiden yhteyksiä terveyteen voidaan tarkastella esimerkiksi seuraavilla tavoilla:

1. Ihmisen jokapäiväiset tavat ja tottumukset jättävät jälkensä toimintakykyyn ja terveyteen. Niillä saattaa olla suoranaista vaikutusta biologisiin tai fysiologisiin prosesseihin.
2. Ihmisen omat tulkinnat ja tunteet voivat vaikuttaa terveyteen sen toiminnan vuoksi, johon ne johtavat, mutta myös suoraan muuttamalla hänen elimistönsä tilaa (esim. masennus, itsetunto, koettu terveys ym.).

Psykologisessa lähestymistavassa stressi ymmärretään yksilön ja ympäristön vuorovaikutuksen seurauksiksi, jotka voivat olla psykologisia, käyttäytymisessä ilmeneviä tai fysiologisia. Tämä suuntaus puolestaan ankuroituu etenkin Lazaruksen (1966) tutkimustyöhön. Stressi ilmenee silloin, kun yksilöön kohdistuvat vaatimukset ylittävät hänen voimavaransa. Näin kysymys ei olekaan pelkästään ympäristötekijöiden vaikutuksista stressiin, vaan myös yksilön kyvystä käsitellä stressin aiheuttajia. Esimerkiksi burn - out -ilmiö on seu-

rausta kroonisesta emotionaalisesta stressistä. Se ilmenee emotionaalisena sekä fyysisenä uupumuksena, kielteisenä suhtautumisena kanssaihmiin sekä taipumuksena arvioida itseään ja omia taitojaan negatiivisesti (Kinnunen 1993). Näin ollen stressaantuneet yksilöt ovat alttiimpia erilaisille sairauksille, sillä stressi synnyttää negatiivisia emotionaalisia tuntemuksia sekä itsestä että muista. Näiden tuntemusten voidaan hyvin olettaa olevan yhteydessä ainakin alhaiseen itsetuntoon, masentuneisuuteen, koettuun terveydentilaan, epäspesifeihin pelkotiiloihin sekä jäykkiin standardeihin. paineherkkyyteen. Krooninen stressi ei siis jää pelkäksi psyykkiseksi taakaksi, vaan väsyttää ihmisen myös fyysisesti.

Stressi on siis subjektiivisesti koettua ja näin ollen sen fyysiset kuin psyykkisetkin seuraamukset ovat myös yksilöllisiä. Edellisen toteamuksen voi esittää myös kääntäen. Stressi aiheuttaa esimerkiksi masentuneisuutta ja käyttäytymismallien jäykkyyttä, jotka puolestaan voivat johtaa epäterveellisiin elämäntapoihin - mm. tupakointiin ja päihteiden liikkäyttöön. Nämä puolestaan vaikuttavat suoraan fyysiseen hyvinvointiin (Friedman & Dimatteo 1989, 159 - 161 ja Herzberg 1990).

Koettuun stressiin vaikuttavat psyykkisten tekijöiden lisäksi myös monet muut tekijät, kuten ikä, sukupuoli, koulutus ja yhteiskunnallinen asema. Tutkijat ovat löytäneet kolmenlaista stressiä: normaali stressi, vahingollinen stressi (ahdinko; normaali stressi on muuttunut pysyväksi, krooniseksi tilaksi) ja hyvä stressi, joka auttaa selviytymään jokapäiväisistä ponnisteluista ja askareista.

Seliger (1989, 49) toetaa, että normaali stressireaktio syntyy, kun mielikuvat tai odotukset jostain olosuhteista vaativat yksilöltä jonkinlaista toimintaa. Stressireaktion avulla ihminen kykenee kohtaamaan haasteen tai sopeutumaan muutokseen. Koska elämä on jatkuvaa muuttumista, nämä reaktiot ovat ilmeisen tärkeitä. Normaali akuutti stressi on myös vahva kannustin ja voi auttaa ihmistä ylittämään omat rajansa. Äkillinen stressi tuo mukanaan sellaisia voimavaroja, joiden avulla ihminen pystyy toimimaan normaalin suoritustason yläpuolella. Seuraavassa käytännön esimerkki siitä, kuinka hyvä stressi saattaa pelastaa joskus jopa ihmishengen (Seliger 1989, 50 - 51).

"Painonnostaja Georgiasta, Yhdysvalloista, makasi kellarissaan selällään ja nosti penkiltä 115 kiloa painavaa tankoa. Kun hän uupuneena tiputti painon rinnalleen, tanko kieri hänen kurkulleen ja alkoi tukehduuttaa häntä. Hänen 11 - vuotias, 35 kiloa painava tyttärensä - kukaan muu ei ollut kotonalla - onnistui jotenkin nostamaan tuota 115 kilon tankoa sen verran, että isä sai vedettyä henkeä ja pystyi vapauttamaan itsensä pinteestä."

Krooninen eli haitallinen stressi puolestaan alentaa kehon vastustuskykyä tulehduksia ja sairauksia vastaan. Useimmat ihmiset kykenevät palautumaan akuutin stressin aiheuttamasta tilapäisestä immuniteetin heikentymisestä. Vakavia ongelmia syntyy kun yksilö kärsii kroonisesta stressistä - heikentynyt vastustuskyky tekee ihmisen pysyvästi haavoittuvaksi (emt. 51).

Tässä tutkielmassa tarkastellaan persoonallisuuden tasapainoa Antonovskin (1987) koherenssin ja Kobas & Maddin (1979) luonteen kestävyuden avulla. Persoonallisuuden piirteiden yhteyksiä selvitetään Williamsin ja Huberin (1986, 251) luokittelemiin sisäisiin - tarkemmin koettuihin (perceptual) stressinaiheuttajiin ja seurauksiin. Sisäisiä stressinaiheuttajia/seurauksia ovat standardit, masennus, itsetunto, paineherkkyys, epäspesifit pelkotilat ja koettu terveys. Toisin sanoen, kun löydetään tiettyjä persoonallisuuksia karakterisoivat mentaliteetin piirteet, voidaan vahvistaa jo löydettyjen ryhmien stressialttius. Tämä edellyttää kuitenkin pääkomponenttianalyysin ja tämän jälkeen suoritettavan korrelaatioanalyysin onnistumista.

Tutkielman kannalta relevantti kysymys onkin ”Miten persoonallisuuden koherenssi ja luonteen kestävyys tai lujuus vaikuttavat yksilön tulkintoihin sisäisissä stressinaiheuttajissa”. Voidaan hyvin olettaa, että pessimistisen asenteen omaavat ryhmät saavat matalia arvoja myös mentaliteetin osa - alueissa. Persoonallisuuden koherenssia ja luonteen lujutta voisi Bäckmania (1992) mukailleen kuvailla niinä yksilön sisäsyntyisinä ominaisuuksina, jotka ovat osaltaan perittyjä ja osaltaan hankittuja. Kysymys on siis eräänlaisesta psyykkisestä tasapainotilasta, johon vaikuttavat niin objektiiviset ympäristötekijät kuin yksilön synnynnäiset persoonallisuuden piirteet. Näin ollen koherenssi voidaan ymmärtää tavoiteltavana psyykkisenä tilana, joka muotoutuu yksilön subjektiivisen ja objektiivisen ympäristön lopputuloksena.

2.3. Epäterveellinen käyttäytyminen

Friedmanin ja Dimatteon (1989, 194 - 195) mukaan persoonallisuus voi johtaa sairastumiseen epäterveellisten elämäntapojen kautta. Esimerkiksi masentuneisuus saa jotkut ihmiset aloittamaan tupakoinnin, ja tupakointi saattaa johtaa keuhkosityöpään. Huolestuneisuuden ”parantaminen” ei kuitenkaan välttämättä estä sairastumista syöpään, ellei myös tapoihin voida vaikuttaa. Yleisesti ottaen, monet persoonallisuuden piirteet aiheuttavat epäterveellistä käyttäytymistä: masentuneet tai neuroottiset ihmiset kärsivät suuremmalla todennäköisyydellä syömishäiriöistä ja alkoholismista. (Friedman ja Dimatteo 1989, 194 - 195).

Persoonallisuuden ja stressin välisessä yhteydessä onkin kysymys siitä tavasta, jolla yksilö reagoi ympäristönsä tuottamiin ärsykkeisiin (emotional responding). Toisaalta kysymys on myös käytettävissä olevista psyykkisistä voimavaroista (psychological resources). Psyykkiset voimavarat riippuvat yksilön adaptiivisista kyvyistä sopeutua ympäristön tuottamiin ärsykkeisiin (Antonovski 1987).

Adaptaatio voidaan ymmärtää niinä tapoina, joilla yksilö pyrkii mukautumaan johonkin tiettyyn tilanteeseen tai sopeutumaan fyysiseen, sosiaaliseen tai kulttuuriseen ympäristöön. Adaptaatiossa, eli mukautumisessa tai sopeutumisessa on tavoitteena myös tietynlaisen tasapainon palauttaminen yksilön ja ympäristön välille. Eräiden tutkijoiden mukaan tämä pyrkimys tasapainoon on psyykkisen tapahtumisen ja sosiaalisen käyttäytymisen keskeisiä selittäjiä. Näin ollen yksilön adaptiivisilla ominaisuuksilla voidaan olettaa olevan yhteyttä yksilön sairastavuuteen.

2.4. Terveys sosiologia

Terveys sosiologia syntyi yhdysvalloissa 1950 - luvulla lääketieteellisen sosiologian nimellä. Aluksi sen tehtävänä oli analysoida lääketieteessä asetettuja kysymyksiä yhteiskuntatieteen käsittein ja menetelmin. Nykyään kysymyksiä asetetaan myös sosiologisesti. Suomessa terveys sosiologista tutkimusta alettiin harjoittaa 1960 - luvulla. Yksittäisiä terveys sosiologiaan luettavia tutkimuksia tehtiin tosin jo aikaisemmin ja tutkimustoiminnan juuret ulottuvat kauas, aina 1800 - luvun puoliväliin. Pääjuuret löytyvät vanhasta sosiaalilääketieteellisestä tutkimuksesta, jossa olivat esillä terveydentilan sosiaaliset erot. Sivujuuria voidaan etsiä konkreettisesta sosiaalipoliittisesta tutkimuksesta, sosiaalilastoista ja väestöntutkimuksesta (Karisto ym. 1992, 9).

Toisen maailmansodan jälkeen ryhdyttiin terveyttä, sairautta ja terveydenhuoltoa tutkimaan myös sosiologien keskuudessa. Uutta tutkimussuuntaa alettiin kutsua lääketieteelliseksi sosiologiaksi, myöhemmin terveys sosiologiaksi (emt., 20). 1960 - luvun puolivälissä ilmestyivät ensimmäiset selkeästi terveys sosiologiaan luettavat väitöskirjat: Juhani Hirvaksen *Identity and Mental Illness* (1966), Liisa rantalaihon *Sydäninfarktin sairastaneiden kuntoutuminen* (1968), Esko Kalimon *Lääkintäpalvelusten käyttöön vaikuttavat tekijät* (1969) sekä Guy Bäckmanin - jonka kirjoituksia on tässäkin tutkielmassa hyödynnetty - *Työikäiset miehet sairaalapalvelusten kuluttajina* (1969).

1970 - luvulla painopisteisiin kuuluivat terveyden hyvinvointitutkimus, väestötieteellinen alueellisia kuolleisuuseroja kartoittava tutkimus ja mielenterveysongelmien alueellisia ja sukupuolieroja koskeva tutkimus.

Elämäntavan terveystutkimuksen nimikkeen alla tehdyssä tutkimuksessa tarkasteltiin sairauksien riskitekijöitä. Eurooppalaisessa terveystutkimuksessa yleistynyt terveydentilan sosioekonomisten erojen tutkimus on vilkastunut myös Suomessa. Tapani Valkonen tutkimusryhmineen on tehnyt kansainvälisesti merkittävää tutkimusta kuolleisuuden sosiaalisista eroista ja niiden kehityksestä Suomessa ja useissa Euroopan maissa. Myös riskikäyttäytymisen tutkimus on viime vuosina laajentunut elämäntapaan ja terveystutkimukseen. Terveystutkimuksen eri puolia kuvaavat Antti Kariston, Ritva Prättälän ja Mari - Anna Bergin kirjoitus epäterveellisten elintapojen kasautumisesta. Sosiaalisten suhteiden ja sosiaalisen tuen vaikutuksia on terveystutkimuksessa tutkittu sekä teoreettisesti että empiirisesti. Esimerkkejä tämän alueen suomalaisesta tutkimuksesta ovat Guy Bäckmanin kirjoitus psykososiaalisen ympäristön merkityksestä terveydelle ja Antti Uutelan kirjoitus elämäntavasta ja sosiaalisesta tuesta (Karisto ym. 1992, 22 - 24).

3. PERSOONALLISUUS JA TASAPAINOTEORIAT

3.1. Persoonallisuus

Persoonallisuus voidaan määritellä yksilön fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten ominaisuuksien sekä toimintojen muodostamaksi kokonaisuudeksi. Persoonallisuuspsykologia käsittelee yksilön ainutlaatuisuutta, hänelle tyypillisiä tapoja reagoida ympäristöönsä ja käsitellä sitä sekä persoonallisuuden ja psyyken eri toimintojen (havaintojen, motiivien, asenteiden ym.) riippuvuutta toisistaan. Tunnetuimpia teoriatyyppejä ovat persoonallisuuden piirreteoria, dynaamiset teoriat, sosiaalisen oppimisen teoriat ja minäkuvateoriat (Lazarus 1982).

Persoonallisuuden piirteiden mittaamiseksi kehitettiin testejä, joista monet perustuvat siihen, että yksilö itse arvioi itseään eri piirteiden suhteen. Ensimmäisen järjestelmällisen piirreteorian laatija Gordon W. Allport havaitsi luokitellessaan persoonallisuuden piirteitä, että luonnehdinnat voitiin tiivistää melko suppeaksi piirtejoukoksi (Lazarus 1982, 36 - 37). Eri piirteiden välisiä yhteyksiä on sittemmin selvitetty tilastomatematisin keinoin faktorianalyysillä, jonka avulla voidaan saada selville, mitkä persoonallisuuden piirteet ilmenevät yhdessä ja mitkä ovat toisistaan riippumattomia sekä mitkä ovat yhdessä esiintyvien piirteiden taustalla olevat tekijät eli faktorit.

Raymond B. Cattell erotti faktoriteoriassaan 16 persoonallisuutta kuvaavaa faktoria, esimerkiksi älykkyyden sosiaalisuuden, kovaluontoisuuden ja konservatiivisuuden (Lazarus 1982, 50 - 51). Hans Eysenckin

mukaan persoonallisuutta voidaan mitata kahdella pääfaktorilla, joista toinen kuvaa stabiiliutta ja labiiliutta sekä toinen ulos- ja sisäänpäinkääntyneisyyden astetta (emt. 52).

Persoonallisuutta käsittelevissä oppimisteorioissa painotetaan ympäristön muokkaavaa vaikutusta. Ajatellaan, että ihmisen persoonallisuus muovautuu kokemusten myötä sen perusteella, millaisesta toiminnasta yksilöä on palkittu ja millaisesta rangaistu. Albert Banduran kehittämässä oppimisen teoriassa lähdetään siitä, että ihminen ollessaan jatkuvassa vuorovaikutuksessa sos. ympäristönsä kanssa muodostaa mielessään mallin toisten ihmisten toiminnasta ja seuraa sitä. Kognitiivinen suuntaus on tuonut persoonallisuuden tarkasteluun näkemyksen ihmisestä aktiivisena ja tietoisesti omaa toimintaansa säätelevänä yksilönä (Lazarus 1982, 185). Tämän takia onkin tärkeää tarkastella stressiä yksilön subjektiivisten kokemusten kautta, sillä stressin kokeminen on hyvin yksilöllistä; periaatteessa voidaan ajatella, ettei mikään asia ole stressaava, mikäli yksilö ei sitä määrittele sellaiseksi (esim. Kinnunen 1993).

3.2. Persoonallisuuden tasapainoteorioista

Koettu kontrolli (Locus of control)

Tutkimuksissa on todettu, että Antonovskin (1987) määrittelemä koherenssin tunne kytkeytyy terveyteen monella tavalla. Se voi vaikuttaa kuormitustekijöiden kokemiseen mieluummin haasteena kuin taakkana, valintoihin, joita ihminen tekee terveyskäyttäytymisessään ja psykoneuroimmunologiaan säätelyjärjestelmiin. Kun ihminen, jonka koherenssin tunne on vahva, joutuu kohtaamaan mahdollisen kuormitustekijän, on hänellä kyky valita siinä tilanteessa ja vallitsevissa olosuhteissa paras vaihtoehto selviytymiskeinokseen lukuisien käytettävissään olevien mahdollisten keinojen joukosta. Tässä mielessä koherenssin tunne on persoonallisuuden rakenteeseen kuuluva sisäinen voimavara, joka vaikuttaa ihmisen kyvykkyyteen käyttää menestyksellisesti ulkoisia voimavarojaan, kuten sosiaalisessa verkostossa olevia voimavaroja (Vahtera & Pentti 1995, 14).

Amerikkalainen psykologi Cannon kuvasi ihmisen psykologista tilaa sanalla ”homeostaasi”, joka tarkoittaa eliön sisäisen tilan vakioisuutta. Hän todisti tutkimuksissaan psyykkisten tuntemusten vaikuttavan sellaisiin fyysisiin tuntemuksiin kuten nälkä, jano, ruumiinlämpö jne. Tutkimuksissaan hän käytti välineenä sympaattisen hermoston keinotekoisia stimulointia. Hän tutki erityisesti elimistön reaktioita ulkopuolelta tuleviin ärsykkeisiin, joihin se reagoi mm. erittämällä adrenaliinia, jonka avulla kivunsietokynnys nousee (Selye 1985).

Cannon todisti siis kokeidensa avulla psyykkisten tuntemusten vaikuttavan fyysiseen olotilaan. Ärsykkeiden aiheuttamat elimistön reaktiot voidaan tulkita myös kehon pyrkimyksinä homeostaasiin eli tietynlaiseen tasapainoon.

Koetun kontrollin (the locus of control) teoria pohjautuu Rotterin (1954) kehittämään sosiaalisen oppimisen teoriaan. Teoriassa on kysymys siitä, kuinka yksilö hahmottaa tekojensa ja niiden seurausten välisen suhteen. Sisäisen kontrollin omaava henkilö uskoo olevansa vastuussa omaan elämäänsä liittyvistä asioista sekä kykenevänsä vaikuttamaan elinympäristöönsä ja siellä tapahtuviin asioihin. Ulkoisen kontrollin omaava yksilö ajattelee, ettei hänellä ole mahdollisuuksia vaikuttaa kohtaloonsa vaan välttämätön tulee tapahtumaan joka tapauksessa. Henkilö joka tuntee näin, kokee että hänen elämäänsä ohjaavat muut ihmiset, onni, kohtalo, epävarmuus ja sattumanvaraiset tapahtumat (Dobson 1982, 64).

Tutkimuksissa on onnistuttu osoittamaan ulkoisen kontrollin ja neuroottisuuden välinen riippuvuussuhde. Neuroosit ovat lieviä psyykkisiä häiriöitä, jotka aiheuttavat yksilölle kärsimystä (ahdistus, häpeä, pelko, masennus) tai kielteisiä taikka pakonomaisia ajatuksia (murehtimista, syyllistämistä, täydellisyyden tavoittelua) ja rajoittavat hänen toimintakykyään (estyneisyys, ritualisoituminen, välttämiskäyttäytyminen) estäen tyydytyksen saamista elämässä. Ulkoisen kontrollin omaavat yksilöt, jotka kokevat ympäristönsä uhkaavana ja liian kontrolloivana, suhtautuvat siihen aggressiivisesti ja vihamielisesti (Dobson 1982, 64 -65). Vahvan sisäisen kontrollin omaavien ihmisten on todettu olevan terveempiä kun niiden, joiden luonnetta karakterisoivat ulkoisen kontrollin piirteet. Näin ollen koettu kontrolli vaikuttaa käyttäytymisen kautta suoraan yksilön terveyteen (Friedman & Dimatteo 1989, 199).

Luonteen kestävyys (hardiness)

Kobasa ja Maddi (1979) ovat ehdottaneet niin sanottua kestävä persoonallisuuden faktoria selittämään sitä, miksi joissakin ihmisissä ilmenee samojen olosuhteiden vallitessa stressin aiheuttamia psyykkisiä ja fyysisiä sairauksia samalla kuin toiset pysyvät täysin terveinä. Kestävä persoonallisuuden omaavat ovat yleensä uteliaita ja pitävät kokemuksiaan mielenkiintoisina ja tarkoituksenmukaisina. Muutokset eivät rasita tätä persoonallisuustyyppiä vaan he haalivat virikkeitä kasvamiseen ja itsensä kehittämiseen. Muutokset koetaan siis luonnollisina ja jopa mielenkiintoisina siitä huolimatta, että ne ovat rasittavia. Nämä ominaisuudet auttavat vaikeiden ja yllättävien tilanteiden hallinnassa (Dobson 1982, 65 ja Bäckman 1992).

Kobasa on antanut kestäväälle persoonallisuudelle kolme piirrettä. Piirteet ovat 1. Haasteellisuus 2. Hallinta ja 3. Vastuullisuus. Ensimmäinen näistä on havaittu erittäin tärkeäksi komponentiksi. Haasteellisuus uhan kokemisen vastakohtana viittaa valmiuteen muuttaa uhkaavilta tuntuja asioita, tai ainakin valmiuteen kohdata haasteet mieluummin positiivisessa kuin negatiivisessa mielessä. Holmesin ja Rahen tutkimukset ovat jo osoittaneet, että juuri elämänmuutokset ovat niitä asioita, joilla on suuri vaikutus yksilön sairastavuuteen. Hallinta on puolestaan voimattomuuden vastakohta ja viittaa yksilön kykyyn luottaa omiin mahdollisuuksiin ja vaikuttaa tapahtumien kulkuun. Vastuullisuus vieraantumisen vastakohtana tarkoittaa, että vastustuskykyinen henkilö on utelias ja kykenee tekemään ja haluaa tehdä jotakin (Dobson 1982, 65 ja Bäckman 1992).

Salvatore Maddi ehdottaa, että luonteen lujuus tarkoittaa vahvan kompetenssin tunnetta sekä produktiivista orientoitumista – toisin sanoen, elämän elämistä täysillä. Lujan luonteen omaavia ihmisiä näyttäisi luonnehtivan kolme asiaa: he tuntevat voivansa kontrolloida tapahtumia tai vaikuttaa asioiden kulkuun. Toiseksi he ovat hyvin sitoutuneita elämänsä aktiviteetteihin ja kolmanneksi he kokevat muutokset jännittävinä haasteina, jotka kehittävät heitä ihmisinä. Suzanne Kobasa tutki persoonallisuuden eroavaisuuksia yksilöiden välillä sekä persoonallisuuden vaikutusta yksilöiden sairastavuuteen. Hän huomasi, että persoonallisuuden piirteillä oli yhteys stressaantuneisuuteen sekä terveyteen. Terveenä pysyvät ihmiset omasivat vahvan sisäisen kontrollin. Sisäisen kontrollin omaavat henkilöt uskovat hallitsevansa oman elämänsä tapahtumia (Friedman & Dimatteo 1989, 198 - 199). Kobasan teorian mukaan lujan persoonallisuuden omaavat kestävät paremmin stressiä ja heillä on alhainen sairastumisalttius.

Koherenssin tunne (sense of coherence)

Aaron Antonovski (1987) on muotoillut käsitteen koherenssin tunteesta. Hänen mukaansa elämäkokemukset ovat tärkeimmät tekijät, jotka vaikuttavat ihmisen koherenssin tunteeseen. Mitä vahvempi ihmisen tai ihmisryhmän koherenssin tunne on, sitä parempi on ihmisen kyky selvitä vastaantulevista psykososiaalisista kuormitustekijöistä. Tämä tarkoittaa yksilön kykyä valita tilanteen tai olosuhteiden kannalta suotuisimmat voimavarat käyttöönsä, mikä estää stressitilanteen aiheuttaman jännityksen muuttumista stressiksi. Lisäksi vahva koherenssin tunne voi auttaa ihmistä välttämään kuormitustekijöitä tai näkemään ne positiivisessa valossa.

Antonovskin (1987) salutogeeninen suuntaus varsinaisesti selittää sitä, miten ihmiset saavuttavat täydellisen terveyden, vaan sitä, mitkä tekijät pitävät yksilöä terveystieteen pisteessä tai siirtävät häntä pisteestä toiseen. Salutogeeninen lähestymistapa kysymyksenasettelu voidaan ymmärtää seuraavalla tavalla: Mitkä tekijät vaikuttavat siihen, että yksilö on säilynyt henkisesti ja fyysisesti terveenä? Antonovskinin koherenssin tunne tulee ymmärtää ennen kaikkea subjektiivisesti määriteltävänä psykologisena lähestymistapana, jossa tulee kiinnittää huomio yksilön omakohtaiseen tulkintaan.

Koherenssin tunne koostuu kolmesta osatekijästä. Ymmärrettävyys (comprehensibility) tarkoittaa, että yksilö hallitsee omia sisäisiä voimavarojansa ja vuorovaikutusta sosiaalisen ympäristön kanssa. Tämä ominaisuus ilmaisee elämän sisäistä loogisuutta. Voimakkaan koherenssin tunteen omaavat kokevat, että elämä on selitettävissä ja että heillä on kyky ymmärtää vaikeita tilanteita. Hallittavuus (Manageability) kuvaa sitä, missä määrin ihminen kokee omaavansa sellaisia voimavaroja, jotka riittävät vastaamaan erilaisiin haasteisiin. Voimavarat voivat olla omia taikka sitten ystäviltä tai läheisiltä saatuja voimavaroja. Merkityksellisyys (meaningfulness) liittyy koettuun motivaatioon. Kysymys on siitä, missä määrin ihmisestä tuntuu, että hänen ylipäättään kannattaa nähdä vaivaa ja kuluttaa voimiaan erilaisiin sitoumuksiin ja velvoitteisiin eli kokeeko yksilö sitoumukset taakkana vai haasteena.

Voidaan hyvin olettaa, että luonteen kestävyys on sidoksissa koherenssin tunteeseen eli siihen, kuinka yhtenäiseksi - paremminkin tasapainoiseksi yksilö oman psyykkisen tilansa kokee. Luonteen lujuuksi voidaan ajatella ”kilpenä”, joka suojaa yksilöä niin sisäisiltä kuin ulkoisiltakin stressoreilta eli stressinaiheuttajilta. Tämän tutkielman yhtenä hypoteesina onkin, että Kobasan ja Antonovskin teoriat mittaavat itseasiassa yhtä ja samaa asiaa - tosin hieman eri näkökulmista, kuten edellä on todettu.

3.3. Adaptiiviset toiminnot ja stressinhallinta

Vuorisen (1997, 12) mukaan psyke eli mieli tarkoittaa yleisimmässä merkityksessään ihmisen sisäistä elämysmaailmaa yksinkertaisista aistimuksista monisäikeisiin mielikuviin ja tunteisiin. Psykeä ovat myös ne sisäiset toiminnot, joiden avulla yksilö ylläpitää elämysmaailmaansa, sekä näiden toimintojen vaatima ponnistelu. Toskala (1995, 344) on kuvannut tätä tärkeää asiantilaa seuraavalla tavalla: ”ihmisen psyyken toiminta on perustaltaan itseorganisoituvaa. Tämä merkitsee, että psyyken toimintaa säätelee pikemminkin sen omien järjestelmien prosessiluonteinen organisaatio kuin ulkomaailman vaikutukset. Ulkoisen maailman

ärsykkeet eivät suoraan vaikuta tähän järjestelmään, vaan ne liittyvät siihen sisäisten prosessien kautta” (Vuorinen 1997, 12).

Toskalan määritelmän mukaan psyyke perustuu voimakkaasti kokemuksellisuuteen ja muodostuneen persoonallisuuden kautta välittyviin elämyksiin. Persoonallisuutta voidaan tämän tulkinnan mukaan pitää kehyksenä, joka muovaa yksilön mentaliteetin eli tavan, jolla hän suhtautuu itseensä ja ympäröivään maailmaan. Psykellä on jo aiemmin todettu olevan yhtäläisyyksiä koettuun stressiin ja terveydentilaan (esim. Eysenck 1983). Perehtymällä tarkemmin niihin keinoihin, joilla ihmiset käsittelevät stressiä, voidaan yrittää ymmärtää persoonallisuuden ja koetun stressin välistä yhteyttä. Tässä kappaleessa tarkastellaankin ihmisen stressinhallintakeinoja.

Adaptaatio, hallinta, coping ja defensi.

White (1974) on jakanut stressiin liittyvät keskeiset käsitteet adaptaatioon, hallintaan, copingiin ja defensiin. Käsitteet kuvaavat yksilön stressinhallintakeinoja. Näistä käsitteistä hän nostaa adaptaation keskeisimmäksi. Adaptaatio tulee ymmärtää ”kattokäsitteenä”, johon muut kolme ovat kytköksissä erillisinä kokonaisuuksina. Käsitteet hallinta, coping ja defensi eivät yksinään voi muodostaa tulkinnallisesti järkevää kokonaisuutta, mutta ne voidaan ymmärtää osana suurempaa kokonaisuutta adaptaation strategioiden selittäjinä.

Adaptaatio voidaan ymmärtää niinä tapoina, joilla yksilö pyrkii mukautumaan johonkin tiettyyn tilanteeseen tai sopeutuminen fyysiseen, sosiaaliseen tai kulttuuriseen ympäristöön. Adaptaatioissa, eli mukautumisessa tai sopeutumisessa on tavoitteena myös tietynlaisen tasapainon palauttaminen yksilön ja ympäristön välille. Eräiden tutkijoiden mukaan tämä pyrkimys tasapainon palauttamiseen on psyykkisen tapahtumisen ja sosiaalisen käyttäytymisen keskeisiä selittäjiä.

Defensi käsitteenä on edellä mainituista kenties selkein. Sillä tarkoitetaan psyykkistä puolustuskeinoa jotakin ulkoista uhkaa vastaan. Defenssimekanismit ovat luonteeltaan tiedostamattomia. Niiden avulla ihminen säätelee mielen sisäistä tasapainoa uhkaavia pelkoja ja ahdistuksia. Defenssimekanismina voi olla se, että joku sisäisesti uhkaava asia kielletään tai torjutaan pois mielestä. Samoin taantumisen eli regressio persoonallisuuden varhaisemmalle kehitystasolle on eräs defenssimekanismeista. Defenssimekanismit ovat välttä-

mättömiä normaalin persoonallisuuden eheydelle, mutta voimistuneina (esim. neurooseissa) ne saattavat olla toimintaa rajoittavia ja estäviä.

Copingissa on kysymys ihmisen kyvystä selviytyä häntä rasittavista omista tai muiden vaatimuksista taikka ristiriidoista joko ennakoivasti tai reaktiivisesti tilanteeseen vaikuttamalla taikka mielensisäiseen tasapainoon pyrkimällä. Selviytymiskeinoina voidaan käyttää esim. tiedon etsintää, suoraa toimintaa, toiminnasta pidättäytymistä, asian prosessointia omassa mielessä tai tuen etsimistä muilta. Coping-mekanismia White (1974) kuvaa Shakespearea siteeraten ”Kun meri oli rauhallinen, kaikki veneet osoittivat hallitsevansa purjehtimisen taidon. Vasta myrskyn sattuessa he olivat velvoitettuja pitämään puoliaan”. On selkeää puhua copingista, kun edessämme on jokin elämäämme koskeva radikaali muutos tai vaikea ongelma, josta emme tavallisilla menetelmillä selviä. Tällöin yksilö pyrkiikin luomaan uusia käyttäytymismalleja ja keinoja, joilla selvitä vaikeasta ongelmasta. Coping viittaakin adaptaatioon suhteellisen vaikeissa olosuhteissa.

Hallinta -käsitettä White (1974) kuvaa prosessina - tai ehkä pikemminkin prosessin lopputuloksena - jossa yksilö on kyennyt käsittelemään stressiä aiheuttavat frustraatiot, että adaptaatio on onnistunut ilman ”väkivaltaa”. Hallinta (mastery) -käsitettä eivät kuvaa sanat, kuten ”vaara” tai ”turvallisuus” vaan pikemminkin ”kukistuminen” ja ”voitto”. Mukautuminen on siis tapahtunut tavalla, joka ei aiheuta yksilölle ylitsepääsemättömiä tai vaurioittavia tuntemuksia, joista seurauksena voisi olla joko fyysisiä tai psyykkisiä sairauksia.

Stressin tunnistamista hankaloittaa se, että ihmisten kokemukset ja reaktiot ovat yksilöllisiä. Yksilölliseen alttiuteen stressille vaikuttavat psyykkisten tekijöiden (persoonallisuuden piirteet, stressin hallintatavat) lisäksi monet muut yksilölliset tekijät, mm. ikä, sukupuoli ja terveys. Kuitenkin pitkäaikainen, voimakas stressi yleensä voittaa useimpien ihmisten sopeutumiskyvyn (Monat & Lazarus 1985, 10 ja Kinnunen 1989).

Adaptaatiosyndrooma

Persoonallisuuden tasapainoteoriat kuvaavat yksilön psykeen rakenteiden stabiiliutta. Ne siis kuvaavat erilaisia persoonallisuustyyppisiä jotka on ”varustettu” erilaisilla fyysisillä ja psyykkisillä ominaisuuksilla. Nämä fyysiset ja psyykkiset ominaisuudet ratkaisevat sen, miten ihminen kokee itsensä ja ympäröivän maailman. Voidaan hyvin kuvitella, että henkisesti tasapainoinen yksilö sopeutuu paremmin elinympäristöön ja siinä tapahtuviin muutoksiin kuin psyykkisesti epävakaa persoona ja näin ollen omaa myös paremmat adaptiiviset ominaisuudet. Henkinen tasapaino tarkoittaa siis parempaa vastustuskykyä niin stressiä kuin siitä

aiheutuvia psyykkisiä ja fyysisiä sairauksia vastaan. Esimerkiksi Kinnunen (1993) toteaa, että vahva kohe-renssein tunne näyttää merkitsevän hyväksi koettua terveydentilaa.

Stressi ilmenee silloin, kun yksilöön kohdistuvat vaatimukset ylittävät hänen voimavaransa. Williams ja Huber (1986, 246 - 247) kutsuvat vaatimusten ja voimavarojen välistä suhdetta stressikynnykseksi (stresshold of stress). Hans Selye (1983) jakaa organismin fysiologisen stressinkäsittelyprosessin kolmeen eri vaiheeseen:

1. Hälytysreaktio (alarm reaction) kuvaa organismin reaktioita tilanteessa, jossa yksilö on altistunut stressorille ja tarvitsee sen käsittelemiseen stressinhallintakeinoja. Oireita ovat mm. kohonnut pulssi ja verenpaine, jotka puolestaan laukaisevat kehon fyysiset defenssimekanismit, mm. adrenaliinin erityksen. Tämän vaiheen onnistunutta käsittelyä seuraa resistanssvaihe. Tämän vaiheen epäonnistunut käsittely aiheuttaa fyysisiä ja psyykkisiä oireita. Hälytysvaiheen aiheuttaman stressorin ollessa liian voimakas, saattaa seurauksena olla jopa kuolema.

Hälytysreaktio on normaali stressireaktio, joka syntyy kun mielikuvat tai odotukset jossain olosuhteissa vaativat yksilöltä jonkinlaista toimintaa. Stressireaktion avulla ihminen pystyy kohtaamaan haasteen ja sopeutumaan muutokseen. Koska elämä on jatkuvaa muuttumista, nämä reaktiot ovat ilmeisen tärkeitä - ilman niitä ihminen ei selviäisi. Hälytysreaktio kuvaa akuuttia lyhytaikaista stressiä ja on osa säännöllistä elämää ja tarpeellinen sen jatkumiselle. Hans Selyen, stressitutkimuksen isoisän ja stressi-nimityksen keksijän mukaan tietty määrä stressiä tarvitaan jotta ihminen pystyisi toimimaan ja pysymään varuillaan (Seliger 1989, 49 - 50).

2. Resistanssvaiheessa (stage of resistance) organismi on kyennyt käsittelemään stressorin onnistuneesti, jonka seurauksena fyysiset oireet alkavat laantua häviten lopulta kokonaan. Stressorin epäonnistunut käsittely tässä vaiheessa aiheuttaa siirtymisen seuraavaan vaiheeseen, jota Selye kutsuu uupumukseksi. Uupuminen kuvaa Seligerin (1989, 51) mukaan vahingollista stressiä, jossa yksilön jatkuva ahdinko kuluttaa kehoa ja mieltä yhtä varmasti kuin tippuva vesi, joka painuu vaikka sementin läpi. Tämän kroonisen stressin lähde ei ole päivittäinen toimintamme, vaan se, miten ihminen siihen suhtautuu. Jos yksilö ei tunne hallitsevansa elämäänsä ja jokainen pienikin muutos saa aikaan stressihälytyksen, niin mieli ja keho ovat jatkuvassa hälytystilassa. Tämän seurauksena kehon defenssijärjestelmät eivät ehdi "levätä". Eniten vahinkoa ihmisen keholle tuottavatkin pienet jatkuvat stressireaktiot, eivät suinkaan satunnaiset isot hälytykset.

3. Uupumuksen vaiheessa (stage of exhaustion) organismin adaptiiviset voimavarat ovat ehtyneet, jonka seurauksena on fyysinen ja psyykinen uupumus. Stressorin edelleen vaikuttaessa organismi ”kuihtuu” lopulta kokonaan.

Stressi alentaa kehon vastustuskykyä tulehduksia ja sairauksia vastaan. Harvard Medical Schoolin tutkijat seurasivat loppututkintoaan suorittavia lääketieteen opiskelijoita. Tutkimuksissa todettiin, että opiskelijoiden kehon yhden tärkeän vasta-aineen (immunoglobuliini - A) määrä laski. Tämä vasta-aine, jota esiintyy syljessä ja muissa eritteissä, torjuu viruksia ja bakteereja, jotka voivat aiheuttaa vilustumisia, hengitysteiden sairauksia, keuhkoputken tulehduksia ja jopa hampaiden reikiintymistä (Seliger 1989, 52).

Persoonallisuuden tyyppiluokitukset

Selye totesi kaikkia stressistä kärsiviä yksilöitä yhdistävän tekijän; he kaikki näyttivät sairailta ja tunsivat itsensä sairaiksi. Tutkimuksissa sairaat ihmiset olivat haluttomia, näyttivät väsyneiltä, heiltä puuttui ruokahalu ja he olivat laihoja, heitä ei kiinnostanut mennä töihin ja he kävivät mieluummin makuulle kuin nousivat ylös. Nämä ihmiset olivat siis tavalla tai toisella sairaita.

Persoonallisuuden suhdetta stressiin sairastuvuuteen on tutkittu melko paljon. Empiiristen tutkimusten mukaan persoonallisuus ei muutu elämän aikana. Tämän takia monet psykologit uskovat persoonallisuuden olevan perinnöllistä. Tosin myös ympäristötekijät vaikuttavat persoonallisuuden muodostumiseen, kuten jo aiemmin todettiin.

Työelämän tutkimuksessa on kyetty identifioimaan kolme ihmistyyppiä työssä koetun stressin perusteella. A-tyyppiä karakterisoivat sellaiset luonteenpiirteet kuin vihamielisyys, ärtyisyys, kilpailuhenkisyys sekä tietynlainen kiire tai täsmällisyys. He ovat yleensä aktiivisia ja sanovat asiansa suoraan. Keskeytettäessä he harmistuvat ja muuttuvat kärsimättömiksi. B - tyyppi onkin sitten ensimmäisen vastakohta. He ovat rauhallisempia eivätkä koe ympäröivää maailmaa niin stressaavana kuin tyyppi A. C - tyyppiä puolestaan karakterisoi yksilön subjektiivinen käsitys siitä, millainen kontrolli hänellä on ympäristöönsä. Vahvan sisäisen kontrollin tunteen omaavat yksilöt kokevat hallitsevansa ympäristöään sisäisten avujensa ansiosta. Ulkoisen kontrollin omaavat yksilöt kokevat, että saavutusten takana on onni, kohtalo tai muut ihmiset (Jex 1988, 83).

A-tyypin ihmisillä on todettu olevan muita suurempi riski saada sydänkohtaus tai jokin muu stressiin liittyvä sairaus. A-tyypillä ei koskaan ole tarpeeksi aikaa, hänen on pakko kiirehtiä, hän yrittää jatkuvasti saada enemmän tehtyä vähemmässä ajassa, hänellä on harvoin aikaa nauttia elämästä sellaisenaan, hän tuntee usein vihamielisyyttä muita hitaampia ihmisiä kohtaan. Tyyppi A ei anna koskaan itselleen mahdollisuutta helpottaa edes hetkeksi (Seliger 1989, 53).

Voidaan hyvin olettaa, että A-tyypin kaltaiset persoonallisuudet lisääntyvät räjähdysmäisesti tulevaisuudessa. Postmodernia yhteiskuntaa luonnehtivat sellaiset käsitteet kuin kiire ja kaaosmaisuus, jossa yksilöltä vaaditaan entistä enemmän, entistä lyhyemmässä ajassa. Hyvän käytännön esimerkkinä voi mainita hyvinvointipalvelujen leikkaukset: julkisen sektorin työvoimaa supistettiin, jolloin henkilöä kohden tehty työmäärä puolestaan kasvoi vähintään leikkausten aiheuttaman määrän.

Myös suomalainen koulutuspolitiikka kaikesta hienoudestaan huolimatta on kuin luotu luomaan A-tyypin kaltaisia ihmisiä. Karisto ym. (1999, 88) havaitsivat jo vuosia sitten koulutuksen tasonousuun liittyvän inflaation kaltaisen ilmiön. Koulutus on nimittäin suhteellinen hyvinvointiresurssi: kun yleinen taso nousee, jostakin tietystä koulutuksesta yksilölle koitua arvo voi laskea. Tämä tarkoittaa sitä, että ”maisteri” on nykyään kaiken keskinkertaisuuden symboli. Voidaankin perustellusti väittää, että tämän päivän kouluttautumista karakterisoivat sellaiset sanat kuin hektisyys ja kilpailu. Postmoderni kilpailuyhteiskunta onkin omiaan lisäämään koettua kroonisen stressin määrää. Loputon kouluttautuminen sekä epävarma tulevaisuus asettavat monet seinää vasten. Lopulta työelämään siirryttäessä kroonisen stressin aiheuttama väsymys ja uupumus näkyvät mitä todennäköisimmin suoraan työtehossa sekä sairauspoissaolojen määrässä ja tätä kautta yhteiskunnan ”kukkarossa”.

Mitä hyötyä sitten on selvittää erilaisia persoonallisuuksia karakterisoivia luonteenpiirteitä? Ensin tietenkin tulee mieleen, voisiko stressaantuneilla ihmisillä olla jokin tai joitakin yhteisiä nimittäjiä, jotka altistavat heidät muita helpommin henkiselle tai ruumiilliselle pahoinvoinnille. Esimerkiksi itsetunto-ongelmat ja depressio saattavat vaikuttaa siihen, kuinka henkilö kokee oman terveytensä. Adaptiivisten mekanismien pettäessä negatiiviset tuntemukset voivat kumuloitua vakavin seurauksin. Sairastavuuskierteen ehkäisemiseksi erilaisen subjektiivisten tuntemusten kartoittaminen on tärkeää, jolloin stressoreita voidaan alkaa eliminoida oikeilla menetelmillä, mitä menetelmät sitten ovatkaan. Lisäksi on selvää, että stressi vaikuttaa työntekijän tehokkuuteen altistamalla hänet erilaisille sairauksille. Epäsuotuisat työskentelyolosuhteet vaikuttavat myös

motivaatioon; motivoitunut työntekijä työskentelee ahkerasti saavuttaakseen asetetut tavoitteet, kun taas vähän motivoitunut yksilö tekee vain välttämättömät työt eikä ole valmis ponnistelemaan työssä.

4. AINEISTO JA MENETELMÄT

4.1. Kyselylomake ja muuttujat

Arviointimittari rakennettiin demografisten muuttujien lisäksi kahdesta eri osa-alueesta. Ensimmäinen osa-alue kuvaa yksilön persoonallisuutta. Persoonallisuusosio rakennettiin kahta eri teoriaa mukaillen. Näiden yksilön persoonallisuutta kuvaavien teorioiden oletettiin mittaavaan samaa dimensiota. Aaron Antonovskin (1987) koherenssin tunnetta ja Suzanne Kobasan (1979) luonteen lujutta käsittelevien teorioiden oletuksena on, että mitä korkeamman koherenssin tai luonteen lujuden yksilö omaa, sitä paremmin hän pystyy vastustamaan ympäristön stressitekijöitä. Yksilön stressinvastustuskyvyllä puolestaan on suora yhteys stressin aiheuttamiin sairauksiin. Persoonallisuusosiossa ensimmäiset 11 muuttujaa kuvaavat Kobasan luonteen lujutta ja loput 9 muuttujaa Antonovskin koherenssin tunnetta.

Kolmas osio kuvaa yksilön mentaliteettia eli mielenlaatua. Se koostuu 41:stä muuttujasta, jotka on jaoteltu kuuteen eri osa-alueeseen Williamsia ja Huberia (1986) mukaillen. Nämä osa-alueet kuvaavat yksilön sisäisiä stressin aiheuttajia. Toisin sanoen ne kuvaavat yksilön sisäistä kykyä sietää stressistimulantteja. Koettu stressi on siis seurausta yksilön sisäisestä kyvystä käsitellä stressoreita. Ensimmäinen osio kuvaa yksilön standardeja. Siinä olevat muuttujat kuvaavat ihmisen flexibilitteettiä, eli kykyä mukautua ympäristöön. Masennusosiossa tarkastellaan arvomaailmaa sekä yleistä mielialaa. Itsetunto käsittelee yksilön suhdetta ympäröivään maailmaan sekä suhtautumistapaa omaa itseään kohtaan. Paineherkkyys kuvaa ihmisen kykyä selviytyä arkielämän eri tilanteissa. Koettu terveys reflektoi puolestaan ihmisen subjektiivisia tuntemuksia omasta hyvinvoinnistaan.

Kyselylomake koostui siis demografisista tiedoista sekä 61:stä väittämästä. Väittämiä muodostettaessa panostettiin niiden selkeyteen ja ymmärrettävyyteen. Erityisesti painotettiin sitä, että vastausten tulee heijastaa vastaajan subjektiivisia tuntemuksia esitetyistä väittämistä. Koska kyselyllä mitataan varsin abstrakteja käsityksiä, jotka ovat hyvinkin yksilöllisiä, on yleisesti käytettyä viisiportaista asteikkoa laajennettu seitsemänportaiseksi:

- 1 = täysin erimieltä
- 2 = lähes erimieltä
- 3 = jokseenkin erimieltä
- 4 = en osaa sanoa (neutraali dimensio)
- 5 = jokseenkin samaa mieltä
- 6 = lähes samaa mieltä
- 7 = täysin samaa mieltä

Lomakkeen kysymykset muodostettiin niin, että ”7” edusti parasta stressinsietodimensiota ja ”1” huonointa stressinsietodimensiota. Aineiston analyysissä kohta ”4” tulkitaan neutraaliksi. Jo tutkimuksen alkuvaiheessa kyselylomaketta tehdessä on muuttujat - mikäli mahdollista - syytä koodata yhteismitallisiksi ja samansuuntaisiksi. Näin säästyään paljon aikaavieviltä uudelleenkodeauksilta ja muuttujat ovat suoraan valmiita analysoitaviksi. Paperille printattuna lomake on runsaat kolme sivua pitkä ja sen täyttämiseen menee enintään 10 minuuttia.

4.2. Sähköinen aineiston keruu

Aineisto kerättiin elokuun aikana 2003. Lomake rakennettiin internetiin, josta se lähetettiin ilman virheilmoitusta saatekirjeen mukana satunnaisesti 660:een eri sähköpostiosoitteeseen. Ennakoasetelmassa oli huomioitu se, että potentiaalinen vastaaja oli työssäkäyvä ja että miehiä ja naisia oli kutakuinkin saman verran. Vastaaja täytti lomakkeen netissä, josta se lähetettiin suoraan tutkijan sähköpostiin, mistä vastaukset olivat helposti tulostettavissa. Kyselyyn vastanneet säilyttivät täydellisen anonymiytensä, sillä tutkija ei saanut lomakkeen mukana minkäänlaisia tietoja vastaajista. Vastaajia pyydettiin olemaan huolellisia lomaketta täytettäessä. Vastaajat olivatkin noudattaneet hyvin ohjetta, eikä puutteellisesti täytettyjä lomakkeita juurikaan ollut.

Sähköisen lomakkeen käyttö tieteellisessä tutkimuksessa on varsin uusi menetelmä. Se kuitenkin tulee mitä todennäköisimmin perinteisen postikyselyn rinnalle kvantitatiivisessa tutkimuksessa tekniikan mahdollisuuksien saavuttaessa ihmisten tietoisuuden. Sähköisessä aineistonkeruumenetelmässä on toki huonojakin puolia, mutta niistäkin suurin osa on eliminoitavissa tietyin keinoin. Monet sitä puoltavat argumentit saavat perinteisen kvantitatiivisen postikyselyn näyttämään aikansa eläneeltä sähköisen metodin rinnalla. Sähköistä menetelmää puoltavat ainakin seuraavat argumentit:

1. Se on traditionaalista postikyselyä monin verroin nopeampi vaihtoehto. Kyselyn lähettämiseen menee päivien sijasta sekunteja. Tässä tutkielmassa ensimmäiset vastaukset tulivat 15 minuutin sisällä lomakkeen lähettämisestä. Menetelmä nopeuttaa tutkielmien tekemistä ja näin lyhentää myös opiskelijoiden valmistumisaikoja.
2. Se on helppo vaihtoehto niin vastaajille kuin tutkijallekin. Ihmisiä ei tarvitse vaivata paperilomakkeilla, jotka täytyy ensin täyttää ja sitten viedä postiin. Lomakkeen voi avata, täyttää ja lähettää ainoastaan painamalla yhtä nappia.
3. Sähköinen kysely on traditionaalista postikyselyä huomattavasti halvempi. Siinä säästetään postituskustannukset ja ainoa rahaa vievä toimenpide on lomakkeiden tulostaminen. Tosin tämäkin kustannus on eliminoidavissa, mikäli henkilö omistaa kaksi tietokonetta.
4. Tämän päivän trendisana on ympäristöystävällisyys. Jos tämä tutkielma olisi lähetetty paperiversiona, olisi kyselylomake vaatinut 4 arkkia. Lisäksi olisivat tulleet kirjekuoret. Oikeanlaisen koodauksen ansiosta palautetut vastaukset mahtuvat 1 sivulle, kuten tämä tutkielma todistaa.

Huonoja puolia ovat:

1. Internetistä löydetty sähköpostiosoite on vanhentunut tai vaihtunut.
2. Vastaaja pitää lähetettyä kyselyä roskapostina ja tuhoaa sen välittömästi kiinnittämättä siihen sen enempää huomiota.
3. Selain ei kykene avaamaan lomaketta tai lomake toimii puutteellisesti selaimen takia.
4. Potentiaalisten vastaajien mahdolliset lomat tai virkavapaat, mikäli sähköpostia on mahdollista käyttää ainoastaan internetissä.
5. Internetissä olevan lomakkeen valvonta on traditionaalista postikyselyä vaikeampaa. Tämä haittatekijä voidaan lähes täysin eliminoida suojaamalla kyselylomake salasanalla, joka ilmoitetaan ainoastaan kyselyyn valituille henkilöille. Lisäksi voidaan asettaa kieltä, joka sallii vastaamisen ainoastaan kerran tietyllä koneella.
6. Sähköisellä kyselyllä ei välttämättä tavoiteta kaikkia ryhmiä.

Edellisistä sähköistä lomakekyselyä vastaan olevista argumenteista voidaan eliminoida täysin ensimmäiset neljä kohtaa yksinkertaisesti lähettämällä kysely tarpeeksi moneen sähköpostiosoitteeseen. On hyvin todennäköistä, että satunnaisotannassa kato on suuri. Tämän takia on syytä varautua siihen jo etukäteen lähettämällä lomake mahdollisimman monelle potentiaaliselle vastaajalle. Edellisiin argumentteihin nojautuen voidaan todeta, että sähköinen kysely kvantitatiivisessa tutkimuksessa on hyvinkin pätevä vaihtoehto perinteisen postikyselyn rinnalle tai sitä täydentämään.

4.3. Kadon analyysi

Kyselylomake lähetettiin hyväksytysti 660:een satunnaisesti valittuun sähköpostiosoitteeseen. Määrästä on poistettu sähköpostiin tulleet virheilmoitukset sekä ilmoitukset, joiden mukaan potentiaalinen vastaaja on lomalla tai virkavapaalla. Palautettujen lomakkeiden määräksi tuli loppujen lopuksi 203 kappaletta eli 30,8 % vastasi kyselyyn. Vastausajan umpeuduttua saapui vielä satunnaisesti 24 lomaketta, eli 3,6 % kokonaisuudesta. Näin ollen kokonaisvastausprosentti nousi 34,4 prosenttiin. Suurta katoa voidaan selittää jo esiin tulleilla seikoilla; roskapostilla, osoitteen muutoksilla, lomilla, virkavapailla tai selaimen yhteensopimattomuudella. Tämän kyselyn osalta alhaiseen vastausprosenttiin vaikuttivat samaan aikaan liikkeellä olleet sähköpostin kautta leviävät virukset, joista uutisoitiin median välityksellä.

Otoksen muodostamisen lähtökohtana oli, että potentiaalisen vastaaja on työssäkäyvä ja että naisia sekä miehiä on likimäärin yhtä paljon, jotta vertailuasetelma olisi mahdollinen. Kysely lähetettiin yhteensä 324:lle naiselle ja 336:lle miehelle. Miehiä vastauksia kertyi 90 ja naisten 113. Näin ollen naisten ja miesten keskiarvovertailu varianssianalyysin avulla on mahdollinen.

4.4. Tutkimuksen luotettavuudesta

Reliabiliteetti ja validiteetti muodostavat yhdessä tutkimuksen kokonaisluotettavuuden. Jotta tutkimuksen tulokset ovat tieteellisesti valideja, on tutkielman täytettävä kummatkin kokonaisluotettavuuden kriteerit.

Alkulan (1994) mukaan validiteetti tarkoittaa tutkijan kykyä nähdä juuri se asia ”kaikessa autenttisuudessaan”, mitä hänen on tarkoitus tutkia. Validiteetti tarkoittaa siis tutkimuksen pätevyyttä kuvata juuri sitä asiaa, mitä sen on tarkoituskin mitata. Tällöin validiteetti ei liity pelkästään käytettyyn teoreettiseen viitekehukseen. On myös huomioitava ne tavat joilla aineistoa kerätään. Aineistoa kerätessä on huomioitava

kaikki ne tekijät, jotka vaikuttavat haastateltaviin tai havainnoitaviin. Ehkä kuitenkin kaikista tärkein validiteetin kannalta on itse tutkijan kyky tehdä havaintoja mahdollisimman objektiivisin keinoin. Tutkijan olisi kyettävä olemaan mahdollisimman avoin tutkittavaa aihetta kohtaan. Avoimuus liittyy ainakin siihen lähestymistapaan - paremminkin teoriaan, jonka avulla mittari muodostetaan. Tässä tutkielmassa Kobasan (1979) ja Antonovskin (1987) teorioiden samankaltaisuus kyettiin todistamaan ($\alpha = ,856$).

Tutkimuksen validiteetti tarkoittaa siis tutkimuksen sisäistä konsistenssia, eli sitä, kuinka hyvin tutkimuksen tekijä kykenee tieteellisesti pätevin perustein liittämään tutkielman eri osa-alueet toimivaksi kokonaisuudeksi. Oikeastaan sen todentamiseen, kuinka tarkasti tutkimus kykenee mittaamaan juuri sille tarkoitettua asiaa, ei ole olemassa minkäänlaista spesifiä keinoa tai tapaa. Tutkimuksen validius on tutkijan ”omassa päässä” ja liittyy ratkaisevasti tutkimuksessa käytettyyn teoreettiseen viitekehykseen sekä subjektiivisiin käsityksiin tärkeinä koetuista asioista. Kiistaton tosiasia lienee onkin, että yksittäisellä tutkimuksella ei tavoiteta koko ilmiön todellista luonnetta; sillä saadaan ainoastaan selville se, mitä kyseisellä tutkimuksella - paremminkin mittarilla - voidaan saada selville.

Högmanderin ym. (2003, 131) mukaan rakennevaliditeettia voidaan arvioida pääkomponenttianalyysin avulla. Jos esimerkiksi yhden komponentin latausrakenne on selkeä, malli sopii tilastollisesti hyvin aineistoon ja latausrakenne on myös tulkinnallisesti selkeä, voidaan skaalan rakennevaliditeettia pitää hyvänä. Tutkielmassa löydettyt pääkomponentit olivat selkeitä ja niille kyettiin antamaan järkevä tulkinta. Ainakin pääkomponenttianalyysin osalta tutkielman voidaan katsoa täyttävän rakennevaliditeetin kriteerit. Sisältövaliditeetti on nimensä mukaisesti ensisijaisesti sisältöteorian avulla arvioitava.

Kvalitatiivinen ja kvantitatiivinen tutkimus nähdään yleensä jatkumona niin, että kvalitatiivinen toimii kvantitatiivisen tutkimuksen esitutkimuksena. Tällöin kvantitatiivinen tutkimus toimii ikäänkuin kvalitatiivisilla metodeilla luodun teorian testaajana. Tosin menetelmiä voidaan soveltaa aivan hyvin samassa tutkimuksessa ja saman tutkimusaineiston analysoinnissa. Myös kvantitatiivinen voi toimia kvalitatiivisen esitutkimuksena. Esimerkiksi määrällisen tutkimuksen avulla löydettyjen erilaisten persoonallisuuksien piirteiden syvälinen ymmärtäminen on mahdollista ainoastaan laadullisin menetelmin.

Tutkielman luotettavuus tarkoittaa onnistunutta empiirisen aineiston analysointia ja tulkintaa. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa tulosten yleistettävyyttä voidaan testata mm. rinnakkaistutkimusten avulla. Tässä tutkielmassa se tarkoittaa, että koherentit ja kovat persoonat ovat mentaliteetiltaan muita stabiilimpia ja ter-

veempiä eli saavat korkeat arvot kaikissa mentaliteetin ulottuvuuksissa. Tutkielmassa eri mittarien luotettavuuden todentamiseen käytettiin Cronbachin alfaa, jonka arvo laskettiin jokaiselle summamuuttujalle. Metsämuurosen (2000, 36) mukaan on sanottu, että alfan arvo 0,6 olisi alin hyväksyttävä arvo. Alfa arvon jäädessä tätä pienemmäksi muuttujien ei voida katsoa mittaavan samaa dimensiota. Reliabiliteetti kertoo myös sen, kuinka hyvin mittaus on kyennyt vastustamaan satunnaisvirheitä. Se antaa myös tietoa tulosten pysyvyydestä. Kerätyn aineiston luotettavuuteen vaikuttaa myös se, kuinka luotettavasti havaintoyksiköt ovat kuvanneet subjektiivisia tuntemuksiaan kyselyyn vastatessaan. Tutkimuksessa löydettiin 6 eri persoonallisuustyyppiä mikä osaltaan todistaa vastausten monimuotoisuutta.

5. AINEISTON KÄSITTELY

5.1. Pääkomponentti- ja korrelaatioanalyysi

Aineiston tilastollisessa analysoinnissa käytettiin SPSS 7.5 for Windows -tilasto - ohjelmaa. SPSS on tutkimusaineistojen tilastolliseen analysointiin soveltuva ohjelmisto. Tilastoanalyysien lisäksi ohjelmistolla voidaan tarkastella aineistoa graafisesti (Muhli & Kanniainen 2000). Tässä tutkielmassa analyysimenetelmänä käytettiin pääkomponentti-, korrelaatio-, regressio- ja varianssianalyysia.

Monimuuttujamenetelmissä yleensä otoskoon olisi mieluiten oltava 200 havaintoyksikön luokkaa (Metsämuuronen 2001, 19). Jos otoskoko kuitenkin jää suhteellisen pieneksi, voidaan tätä kompensoida nostamalla korrelaatiokertoimen alinta hyväksymisrajaa yleisesti käytetystä 0,3:sta 0,4:ään. Näin saadaan esille vain varmat yhteydet ja eliminoidaan samalla mahdollisia satunnaisvirheitä. Tässä tutkielmassa korrelaatiot tulkitaan Guilfordia (1956, 145) mukaillen seuraavasti:

1. 0,2 - 0,3 = alhainen korrelaatio, kohtalainen riippuvuus
2. 0,4 - 0,7 = kohtalainen korrelaatio, huomattava riippuvuus
3. 0,7 - 0,9 = korkea korrelaatio, ilmeinen riippuvuus
4. > 0,9 = erittäin korkea korrelaatio, erittäin luotettava riippuvuus

Pääkomponenttianalyysilla pyritään luokittelemaan ensimmäiset 20 persoonallisuutta kuvaavaa muuttujaa eri ryhmiin niin, että saadaan eroteltua toisistaan eri persoonallisuuksia karakterisoivat muuttujat omiksi ryhmikseen. Pääkomponenttianalyysilla pyritään tutkimuksessa tiivistämään muuttujien välisin korrelaatiomatriisin

tuottamaa informaatiota. Tämä tarkoittaa, että suuresta joukosta muuttujia pyritään dataa tiivistämällä muodostamaan tiivis komponenttien ryhmä, jonka selitysvoima on mahdollisimman lähellä alkuperäisen muuttujajoukon selitysvoimaa. Mikäli pääkomponenteille onnistutaan antamaan järkevä selitys, saadaan selvitettyä muuttujajoukon takana olevia latenteja tekijöitä, tässä tapauksessa eri persoonallisuustyyppisiä. Metsämuuronen (2001, 29) toteaa, että pääkomponenttianalyysi soveltuu tilanteeseen, missä tutkijalla on ajatus siitä, millainen teoria yhdistää tutkittavia muuttujia. Muuttujien tulee olla vähintään hyvällä järjestysasteikolla mitattuja, niiden ei kuitenkaan tarvitse olettaa olevan normaalisia.

Pääkomponenttianalyysissä oletetaan, että aineistossa ei ole multikollinearisuutta, eli muuttujia, jotka selittävät samaa dimensiota. Myös mahdolliset ”outlinerit” (=ulkona linjasta) vinouttavat tulosta ja ne on syytä poistaa.

5.2. Askeltava regressioanalyysi

Perinteinen regressioanalyysi soveltuu Metsämuurosen (2001, 60) mukaan kahteen tilanteeseen. Sillä voidaan etsiä laajan muuttujajoukon keskeltä niitä tekijöitä, jotka yhdessä kykenevät selittämään jotakin jatkuvaa muuttujaa. Toisaalta analyysillä saatetaan tutkia jo aiemmin tärkeiksi tiedettyjen muuttujien osuutta selittävinä tekijöinä. Voidaan testata myös sitä, olisivatko tietyt muuttujat parempia selittäjiä kuin toiset. Perinteisessä regressioanalyysissä oletuksena on, että selittävät muuttujat korreloivat kohtuullisesti selitettävään muuttujaan, mutteivät liian voimakkaasti toistensa kanssa. Selittävien muuttujien liian voimakas keskinäinen korrelaatio tarkoittaa sitä, että muuttujat mittaavat jokseenkin samaa ulottuvuutta, jolloin asetelma ei ole paras mahdollinen.

Perinteisessä regressioanalyysissä selitettävänä muuttujana käytetään yleensä enemmän tai vähemmän subjektiivisesti muodostettua summamuuttujaa. Yksi tapa on vertailla yksittäisten muuttujien välisiä korrelaatioita. Ennen summamuuttujan muodostamista siihen mukaan otettavat yksittäiset muuttujat on rekoodattava yhteismitallisiksi, jotta muuttujien etäisyydet summamuuttujassa olisivat samansuuruiset. Summamuuttujan on myös täytettävä reliabiliteetin kriteerit. Rinnakkais- ja uudelleenmittauksen ohella yleisin tapa on lienee laskea summamuuttujan sisäinen yhtenevyys (konsistenssi). Konsistenssin ollessa välillä 0,5 – 0,7, muodostetun mittarin voidaan sanoa mittaavan suhteellisen hyvin tarkoitettua asiaa. Cronbachin Alfaan ei tosin ole olemassa mitään tiettyä sääntöä sen saaman arvon suhteen. ”Kultainen keskitie” voisi kuitenkin sopia tähänkin.

Askelmäärä regressioanalyysin avulla pyritään selvittämään eri persoonallisuuksia karakterisoivia mentaliteetin piirteitä. Käytännössä tämä tapahtuu niin, että pääkomponenttianalyysissa löydettyistä samana dimensiota mittaavista muuttujajoukoista muodostetaan summamuuttujia, joiden konsistenttisuus tarkastetaan Cronbachin alfan avulla. Tämän jälkeen tutkitaan, kuinka paljon eri persoonallisuustyyppien mielenlaatua kyetään selittämään mentaliteettia kuvaavien muuttujien avulla. Lisäksi selviää, mitkä yksittäiset mielenlaatua kuvaavat muuttujat karakterisoivat jotakin tiettyä pääkomponenttianalyysissa löydettyä persoonallisuustyyppiä. Alkuperäisiä muuttujia ei tarvitse uudelleenkoodata summamuuttujia muodostettaessa, sillä muuttujien yhteismitallisuus ja samansuuntaisuus on huomioitu jo lomaketta koodatessa.

5.3. Yksisuuntainen varianssianalyysi

Tutkielmassa käytetään yksisuuntaista varianssianalyysia verrattaessa persoonallisuuksien ja mentaliteetin eroja eri väestöllisissä muuttujissa. Varianssianalyysi on tutkielman kannalta tärkeä menetelmä, sillä se nimetään määrittelee aiheen terveys sosiologisen relevanssin. Kun saadaan selville, mitkä väestölliset ryhmät omaavat toisia suuremman stressialttiuden, voidaan voimavaroja kohdentaa oikeille ryhmille kun kysymys on stressin eliminoimisesta.

Muhlin ja Kanniaisen (2000, 74) mukaan yksisuuntaista varianssianalyysia voidaan käyttää, kun verrataan yhden ryhmittelymuuttujan vaikutusta jatkuvan muuttujan vaihteluun. Se tutkii sekä havaintojen vaihtelua ryhmien sisällä että ryhmäkeskiarvojen vaihtelua koko populaatiossa. Ennen varianssianalyysin suorittamista on tutkittava varianssien yhtä suuruus eri ryhmissä sekä normaalijakauman voimassaolo. Varianssianalyysi soveltuu ryhmäkeskiarvojen väliseen vertailuun silloin, kun ryhmiä on enemmän kuin kaksi, jolloin t-testi ei käy. Keskiarvoerojen merkityksellisyys tulkitaan seuraavasti:

1. $\text{sig} > ,001$ = keskiarvot poikkeavat toisistaan erittäin merkitsevästi
2. $\text{sig} > ,01$ = keskiarvot poikkeavat toisistaan merkitsevästi
3. $\text{sig} > ,05$ = keskiarvoissa saattaa olla eroja. Tulos ei kuitenkaan ole tilastollisesti merkitsevä.

6. AINEISTON KUVAUS JA ANALYSOINTI

6.1. Demografiset muuttujat

Tutkimukseen osallistui yhteensä 203 havaintoyksikköä, joista 90 oli miehiä ja 113 naisia. Taulukon neljäs sarake laskee suhteelliset osuudet käyttäen ainoastaan valideja eli ei-puuttuvia muuttujan arvoja (ks. Muhli & Kanninen 2000, 33). Taulukon sarakkeet kolme ja neljä ovat identtiset, koska kyseisissä muuttujissa ei ole puuttuvia arvoja.

TAULUKKO 1

Sukupuoli

	Frekvenssi	Prosentti	Validi prosentti	Kumulat. Prosentti
Mies	90	44,3	44,3	44,3
Nainen	113	55,7	55,7	100,0
Yht.	203	100,0	100,0	

Peruskoulutusta kuvaavasta taulukosta nähdään, että vastaajista kansakoulun oli käynyt 9,4 %, peruskoulun 20,7 % ja suurin osa eli 69 % lukion. Kaksi vastaajista oli jättänyt ilmoittamatta peruskoulutuksensa.

TAULUKKO 2

Peruskoulutus

	Frekvenssi	Prosentti	Validi prosentti	Kumulat. prosentti
Kansakoulu	19	9,4	9,5	9,5
Peruskoulu	42	20,7	20,9	30,3
Lukio	140	69,0	69,7	100,0
Yht.	201	99,0	100,0	
Puuttuva arvo	2	1,0		
Yht.	2	1,0		
Yht.	203	100,0		

Seuraavassa taulukossa on kuvattu vastaajien aseman suhdetta ammatilliseen koulutukseen. Voidaan todeta, että henkilöt jotka eivät omaa ammatillista koulutusta tai ovat saaneet korkeintaan ammatillisen koulutuksen, toimivat lähinnä työntekijöinä. Esimiehiä on suhteellisesti selvästi enemmän korkeakoulututkinnon suorittaneiden keskuudessa.

TAULUKKO 3

Asema ja Ammatillinen koulutus

	Ammatillinen koulutus			Yht.
	ei amk tai amk	opisto tai alempi kork.	ylempi tai jatkotutk.	
Asema työntekijä	19	47	32	98
esimiesasemassa	4	40	27	71
jokin muu	2	18	12	32
Yht.	25	105	71	201

Aseman ja ikäryhmän keskinäistä suhdetta kuvaavasta taulukosta voidaan päätellä, että esimiesten suhteellinen asema kasvaa iän mukana. Toisin sanoen, mitä vanhempaan ikäryhmään vastaaja kuuluu, sen todennäköisemmin hän toimiin esimiestehtävissä. Tämä voi johtua siitä, että nykyisin työkokemus usein arvotetaan korkeammalle kuin koulutus, mikäli kysymys on henkilön asemasta työyhteisössä.

TAULUKKO 4

Asema ja ikäryhmä

	Ikäryhmä				Yht.
	alle 25 vuotiaat	25 - 40 vuotiaat	41 - 55 vuotiaat	yli 55 vuotiaat	
Asema työntekijä	7	40	45	7	99
esimiesasemassa	1	10	40	20	71
jokin muu		10	15	7	32
Yht.	8	60	100	34	202

Miehiä toimii suhteellisesti naisia enemmän esimiesasemassa. Tässä tutkielmassa naisia on esimiesasemassa 27,6 %, kun miehiä taas 44,4 %. Tämä tuntuu järkevältä, sillä alla olevan taulukon mukaan miehistä 47,7 % omaa ylemmän korkeakoulututkinnon tai jatkotutkinnon. Vastaava luku naisilla on 25,9 %. Todellisuudessa naiset ovat nykyisin miehiä koulutetumpia; jo 60-luvun puolivälissä 50 % uusista korkeakouluopiskelijoista oli naisia (Karisto ym. 1995, 88 - 89). Tähän päivään mennessä vastaava luku on kääntynyt entistä enemmän naisten eduksi.

TAULUKKO 6

Ammatillinen koulutus ja sukupuoli

	Sukupuoli		Yht.
	Mies	Nainen	
Ammatillinen ei amk koulutus tai amk opisto tai alempi kork. ylempi tai jatkotutk.	9	16	25
	38	67	105
	43	29	72
Yht.	90	112	202

Suurin osa vastaajista (83 %) eli parisuhteessa. Vain 16,7 % oli joko eronnut tai ei ollut koskaan elänyt parisuhteessa. Parisuhteessa olevien ja yksinelävien vastakkainasettelu on mielenkiintoinen, kun verrataan persoonallisuutta ja mentaliteettia. Friedmanin & Dimatteon (1989, 167) mukaan sosiaalinen tuki ja vahvojen tarkoituksenmukaisten suhteiden olemassaolo ovat ratkaisevia coping- mekanismien toimivuuden kannalta. Sosiaaliset suhteet auttavat yksilöä selviämään stressaavista elämäntilanteista. James Lynchin (1977) tutkimusten mukaan leskillä, eronneilla ja yksinäisillä ihmisillä kuolleisuusluvut olivat naimisissa olevia huomattavasti korkeammat (Friedmanin & Dimatteon 1989, 167).

TAULUKKO 7

Parisuhde

	Frekvenssi	Prosentti	Validi prosentti	Kumulat. Prosentti
parisuhteessa	169	83,3	83,3	83,3
eronnut	13	6,4	6,4	89,7
ei kumpikaan edellisistä	21	10,3	10,3	100,0
Yht.	203	100,0	100,0	

6.2. Persoonallisuustyypit

Persoonallisuutta kuvaavien 20 ensimmäisen muuttujan tuottama informaatio tiivistettiin persoonallisuustyyppien ryhmäksi faktorianalyysin - tarkemmin pääkomponenttianalyysin avulla. Pääkomponenttianalyysin taustana on, että samalle komponentille latautuvat muuttujat mittaavat jotain samaa taustalla olevaa latenttia eli piilevää tekijää. Eri persoonallisuustyypit saadaan selkeämmin esille käyttämällä rotaatiota. Tässä tutkimuksessa käytettiin pääkomponenttien kierrättämiseen vinorotaatiomenetelmistä Direct oblimin - rotaatiota. Vinorotaation perusoletuksena on, että pääkomponentit korreloivat keskenään (Metsämuuronen 2001). Kyseistä rotaatiomenetelmää voidaan perustella silläkin, että eri persoonallisuudet eivät ole täysin toisistaan erillään olevia kokonaisuuksia, vaan sisältävät mitä todennäköisimmin samoja elementtejä, kuten tullaan huomaamaan. Tutkimuksessa huomioitavien pääkomponenttien ominaisarvon tulee olla suurempi kuin 1.

Kobasan (1979) ja Antonovskin (1987) persoonallisuuden lujuutta ja koherenssia kuvaavista 20 muuttujasta kyettiin löytämään yhteensä 6 eri persoonallisuustyyppiä – toisin sanoen 6 pääkomponenttia, joille kyettiin antamaan järkevä tulkinta. Nämä 6 pääkomponenttia kykenivät yhdessä selittämään 64,1 % muut-

tujien varianssista niin, että ensimmäinen pääkomponentti selitti valtaosan 29,2 % muuttujien varianssista, toinen 10,6 %, kolmas 7,1 %, neljäs 6,1 %, viides 5,6 % ja kuudes 5,1 %. Yksittäisten muuttujien komunaliteetit vaihtelivat välillä 0,49 - 0,77 mikä Metsämuurosen (2001, 25) mukaan viittaa siihen, että muuttajat mittaavat melko luotettavasti pääkomponentteja.

Alla on selitetty löydetyt pääkomponentit sekä niihin kuuluvat muuttujat latauksineen. Persoonallisuustyypit on nimetty niissä olevien vahvimpien muuttujalatausten perusteella, koska vahvimpien latausten voidaan katsoa karakterisoivan kyseistä persoonallisuustyyppiä parhaiten. Kaikissa eri persoonallisuustyyppijä kuvaavissa pääkomponenteissa korrelaatiot ovat melko korkeita ($r = ,445 - ,878$), mikä Guilfordia (1956) tulkiten tarkoittaa sitä, että monessa tapauksessa korrelaatiot ovat korkeita ja riippuvuudet ilmeisiä. Vahvat korrelaatiot voidaan tulkita niin, että tutkimuksessa saadut tulokset ovat ainakin suuntaa-antavia, vaikka käytetty aineisto onkin suhteellisen pieni.

Ensimmäinen persoonallisuustyyppi: Tunnolliset ja tasapainoiset

1. (18) Sitoudun tekemiini asioihin ,706
2. (19) Velvollisuudet kuuluvat elämään ,701
3. (20) Voimavarani ei rajoita kykyäni ottaa vastaan uusia haasteita ,615
4. (13) Hallitsen vuorovaikutuksen sosiaalisen ympäristöni kanssa ,541
5. (12) kykenen jakamaan voimavarani oikein ,445

Toinen persoonallisuustyyppi: Pessimistiset

1. (7) Muutokset ovat rasittavuudestaan huolimatta mielenkiintoisia , -845
2. (6) Muutokset kuuluvat elämään , -810
3. (8) Olen utelias uusien asioiden suhteen , -606
4. (3) Uudet haasteet kiehtovat minua , -484

Kolmas persoonallisuustyyppi: Heikon koherenssin omaavat

1. (14) Kykenen selittämään elämässä tapahtuvia asioita , -878
2. (15) Kykenen ymmärtämään vaikeitakin asioita , -722
3. (16) Elämälläni on tarkat tavoitteet ja päämäärät , -608

Neljäs persoonallisuustyyppi: Syrjään vetäytyjät

1. (17) Minulla on halu käyttää kykyjäni ja taitojani , -779
2. (1) Kehitän jatkuvasti tietojani ja taitojani , -710
3. (4) Haluan ottaa vastuuta , -527
4. (3) Uudet haasteet kiehtovat minua , -421

Viides persoonallisuustyyppi: Johtajat

1. (5) Minulla on tarve hallita ympäristöäni , 808
2. (9) Voin halutessani vaikuttaa asioiden kulkuun , 606

Kuudes persoonallisuustyyppi: Selviytyjät

1. (2) En masennu kohdatessani vastoinkäymisiä , 803
2. (11) Luotan itseeni ja omiin kykyihini , 639
3. (12) Kykenen jakamaan voimavarani oikein , 608
4. (10) Kykenen suoriutumaan aloittamistani tehtävistä , 463

Tutkimuksen yhtenä hypoteesina oli, että Kobasan ja Antonovskin teoriat mittaavat samaa asiaa. Tässä tutkielmassa heidän teorioistaan käytetään nimeä tasapainoteoriat, koska ne mittaavat yksilön kykyä sietää hänen terveyttään uhkaavia stressitekijöitä. Ensimmäiset 11 muuttujaa kuvaavat Kobasan luonteen lujuuutta ja loput 9 Antonovskin koherenssin tunnetta. Näille 20:lle muuttujan sisäistä yhtenevyyttä testattiin Cronbachin alfalla, jonka arvo (alfa = ,856) viittaa siihen, että kyseiset teoriat tämän tutkimuksen muuttujia käytettäessä mittaavat samaa ulottuvuutta.

Löydetyt persoonallisuustyypit voidaan korrelaatiolatausten perusteella jakaa suoraan kahteen eri ryhmään. Tyypit yksi, viisi ja kuusi (positiiviset tyypit) edustavat lujaluontoista ja koherenttia persoonaa, kun taas tyypit kaksi, kolme ja neljä (negatiiviset tyypit) ovat heikkoluontoisempia ja stressialttiimpia yksilöitä, sillä he ovat saaneet pieniä arvoja kyseisissä muuttujissa korrelaatiolatausten perusteella. Tärkeä tulos suomalaisessa tutkimuksessa oli koherenssin tunteen ja yleisen elämäntyytyväisyyden vahva yhteys. Tulosten perusteella muodostettiin uusi käsite, jota kutsuttiin elämönhallinnaksi. Vahvan elämönhallintakyvyn omaavilla oli merkittävästi paremmaksi koettu terveydentila kuin heikon elämönhallintakyvyn omaavilla. Myös Kobasan tutkimusten mukaan lujan luonteen omaavilla henkilöillä on alhainen sairastumisalttius. Voidaan siis esittää seuraava hypoteesi; koska koettu stressi on yhteydessä koherenssin tunteen ja luonteen lujuuden kans-

sa, on todennäköistä, että positiiviset tyypit saavat korkeammat arvot myös mentaliteettia kuvaavissa muuttujissa. Toisin sanoen, he omaavat paremmat adaptiiviset toiminnot ja kykenevät negatiivisia persoonallisuuksia paremmin jo aiemmin esille tulleeteseen ”positive thinking” -ajatteluun.

Seuraavassa persoonallisuuksia kuvaavista muuttujista ja mentaliteettia kuvaavista muuttujista muodostetaan keskiarvoestimoituja summamuuttujia. Tätä ennen tarkistetaan kuitenkin mentaliteettia kuvaavien summamuuttujien konsistenttisuus jonka jälkeen tutkitaan korrelaatioanalyysin avulla, mitkä mentaliteetin muuttajat karakterisoivat kutakin persoonallisuustyyppiä ja miten voimakkaita yhteydet ovat. On huomattava, että tässä tutkielmassa ei kyetä selvittämään dimensioiden välisiä kausaaliyhteyksiä, vaan ainoastaan muuttujien välisiä riippuvuussuhteita. Korrelaatioanalyysin jälkeen muuttujien selitysvoimaa tarkastellaan askelta-
van (stepwise) regressioanalyysin avulla.

6.3. Persoonallisuudet ja mentaliteetti

Seuraavaksi tutkitaan korrelaatioanalyysin avulla persoonallisuustyyppien keskinäistä suhdetta sekä tyyppien suhdetta mentaliteetin eri osa - alueisiin. Mielenlaatua kuvaaville osa - alueille laskettiin sisäinen konsistenssi. Alla on lueteltu alfojen arvot:

Standardit, alfa = ,648

Masennus, alfa = ,691

Itsetunto, alfa = , 770

Paineherkkyys, alfa = ,835

Koettu terveys, alfa = ,820

Osa-alueista voidaan alfojen tulosten perusteella laskea summamuuttujia - tässä tapauksessa keskiarvoestimoituja summamuuttujia. Persoonallisuustyypeille ei tehty reliabiliteettitestiä, sillä pääkomponenttianalyysi jo sinällään todistaa niissä olevien muuttujien mittaavan samaa dimensiota. Seuraavassa on vertailtu persoonallisuustyyppien ja mentaliteettia kuvaavien summamuuttujien välisiä yhteyksiä korrelaatiokertoimien avulla.

Tunnolliset ja tasapainoiset ihmiset kokevat olevansa harvoin ärtyneitä ja huonotuulisia ($r = ,358$; $\text{sig} > ,01$), he kykenevät käsittelemään ikäviä asioita ja muistoja ($r = ,324$; $\text{sig} > ,01$) sekä kokevat, että tulevaisuus näyttää heidän kohdallaan tasapainoiselta ($r = ,304$; $\text{sig} > ,01$). Heitä ei pelota epäonnistumisen mahdolli-

suus ($r = ,306$; $\text{sig} > ,01$), he hyväksyvät itsensä sellaisina kuin ovat ($r = ,330$; $\text{sig} > ,01$), eivätkä syytä toisia tekemistään virheistä ($r = ,311$; $\text{sig} > ,01$). Heillä on harvoin hermostunut olo ($r = ,383$; $\text{sig} > ,01$), kykenevät tekemään hyviä päätöksiä nopeasti ($r = ,303$; $\text{sig} > ,01$) eivätkä kivut ja säryt vaivaa heitä ($r = ,313$; $\text{sig} > ,01$). Heidän vatsansa on vain harvoin sekaisin ($r = ,347$; $\text{sig} > ,01$), he tuntevat olevansa terveitä ($r = ,360$; $\text{sig} > ,01$), tietävät selviytyvänsä ($r = ,308$; $\text{sig} > ,01$), eivätkä he kärsi paniikinomaisista tuntemuksista ($r = ,313$; $\text{sig} > ,01$). Lisäksi he ovat vain harvoin ahdistuneita ($r = ,327$; $\text{sig} > ,01$)

Pessimistisesti asennoituneet puolestaan kokevat, että vaikeilta tuntuvat tilanteet eivät houkuta heitä ($r = ,526$; $\text{sig} > ,01$), he pitävät mielipiteensä itsellään ja ovat pikemminkin hiljaa kuin avaavat suunsa ($r = ,270$; $\text{sig} > ,01$). Lisäksi he eivät usko selviytyvänsä ($r = ,299$; $\text{sig} > ,01$).

Heikon koherenssin omaavat yksilöt ovat puolestaan sitä mieltä, että he ovat usein ärtyneitä ja huonotuulisia ($r = ,346$; $\text{sig} > ,01$) eivätkä kykene käsittelemään ikäviä asioita ja muistoja ($r = ,365$; $\text{sig} > ,01$). Tulevaisuus näyttää heidän kohdallaan synkältä ($r = ,313$; $\text{sig} > ,01$). Lisäksi he eivät suostu myöntämään olevansa väärässä ($r = ,309$; $\text{sig} > ,01$).

Syrjään vetäytyvät kokevat, että vaikeilta tuntuvat tilanteet eivät houkuttele heitä ($r = ,539$; $\text{sig} > ,01$) ja he - aivan kuten pessimistisetkin tyypit mieluummin pitävät mielipiteensä itsellään ja ovat pikemminkin hiljaa kuin avaavat suunsa ($r = ,341$; $\text{sig} > ,01$). Heidän keskittymiskykynsä ei välttämättä ole kunnossa ($r = ,286$; $\text{sig} > ,01$) eikä olo tasapainoinen ($r = ,281$; $\text{sig} > ,01$). Lisäksi he epäilevät kykyänsä selviytyä ($r = ,295$; $\text{sig} > ,01$).

Johtajatyypit tuntevat, että vaikeat tilanteet houkuttelevat heitä ($r = ,294$; $\text{sig} > ,01$) ja he sanovat aina rohkeasti mielipiteensä tilanteesta riippumatta ($r = ,361$; $\text{sig} > ,01$). Lisäksi he kykenevät tekemään hyviä päätöksiä nopeasti ($r = ,276$; $\text{sig} > ,01$).

Selviytyjät puolestaan kokevat, käyttävänsä tarpeeksi aikaa rentoutumiseen ($r = ,336$; $\text{sig} > ,01$), heidän mielestään eläminen on elämisen arvoista ($r = ,300$; $\text{sig} > ,01$), he ovat vain harvoin ärtyneitä ja huonotuulisia ($r = ,440$; $\text{sig} > ,01$) ja kykenevät käsittelemään ikäviä asioita ($r = ,484$; $\text{sig} > ,01$). Heille ystävät ovat tärkeitä ($r = ,292$; $\text{sig} > ,01$), tulevaisuus näyttää myös heidän kohdallaan valoisalta ($r = ,323$; $\text{sig} > ,01$). Vaikeat tilanteet houkuttelevat heitä ($r = ,300$; $\text{sig} > ,01$), he sanovat aina rohkeasti mielipiteensä tilanteesta riippumatta ($r = ,356$; $\text{sig} > ,01$) eikä epäonnistumisen mahdollisuus pelota heitä ($r = ,451$; $\text{sig} > ,01$). He

kestävät muiden arvostelun ($r = ,452$; $\text{sig} > ,01$), hyväksyvät itsensä sellaisina kuin ovat ($r = ,507$; $\text{sig} > ,01$) eivätkä syytä muita tekemistään virheistä ($r = ,387$; $\text{sig} > ,01$). Heillä on harvoin hermostunut olo ($r = ,506$; $\text{sig} > ,01$), he saavat riittävästi unta ($r = ,355$; $\text{sig} > ,01$), kykenevät unohtamaan ikävät asiat ($r = ,330$; $\text{sig} > ,01$), heidän keskittymiskykynsä on kunnossa ($r = ,588$; $\text{sig} > ,01$) ja olonsa tasapainoinen ($r = ,577$; $\text{sig} > ,01$). He kykenevät tekemään hyviä päätöksiä nopeasti ($r = ,473$; $\text{sig} > ,01$), kivut ja säryt eivät vaivaa heitä ($r = ,380$; $\text{sig} > ,01$), heidän vatsansa on vain harvoin sekaisin ($r = ,396$; $\text{sig} > ,01$), he eivät hikoile ilman fyysistä rasitusta ($r = ,364$; $\text{sig} > ,01$), tuntevat olevansa terveitä ($p = ,440$; $\text{sig} > ,01$), tietävät selviytyvänsä ($r = ,490$; $\text{sig} > ,01$). Lisäksi he ovat vain harvoin ahdistuneita ($r = ,505$; $\text{sig} > ,01$) ja ajattelevat, että mitään kauheaa voi tuskin tapahtua ($r = ,517$; $\text{sig} > ,01$).

Korrelaatioaineiston tulkitsemisen helpottamiseksi sekä laajemman näkemyksen aikaansaamiseksi persoonallisuustyyppien ja mentaliteetin osa-alueiden välisiä korrelaatioita vertailtiin keskenään. Seuraavassa taulukko kuvaa keskiarvoestimoitujen summamuuttujien välistä lineaarista yhteyttä.

TAULUKKO 8

tunnollinen ja tasapainoinen tyyppi	masennus	$r = ,426$	**
tunnollinen ja tasapainoinen tyyppi	paineherkkyys	$r = ,454$	**
tunnollinen ja tasapainoinen tyyppi	itsetunto	$r = ,444$	**
pessimistinen tyyppi	masennus	$r = ,285$	**
pessimistinen tyyppi	itsetunto	$r = ,320$	**
syrjään vetäytyjä -tyyppi	masennus	$r = ,332$	**
syrjään vetäytyjä -tyyppi	itsetunto	$r = ,372$	**
heikon koherenssin omaava tyyppi	masennus	$r = ,407$	**
heikon koherenssin omaava tyyppi	standardit	$r = ,314$	**
heikon koherenssin omaava tyyppi	itsetunto	$r = ,368$	**
johtajatyypin	itsetunto	$r = ,204$	**
selviytyjätyypin	epäspesifit pelkotilat	$r = ,525$	**
selviytyjätyypin	koettu terveys	$r = ,465$	**
selviytyjätyypin	masennus	$r = ,544$	**
selviytyjätyypin	paineherkkyys	$r = ,615$	**

selviytyjätyyppi	itsetunto	r = ,560	**
------------------	-----------	----------	----

r = 0,2 - 0,3; heikko korrelaatio

** = korrelaatio tilastollisesti merkitsevä

r = 0,3 - 0,7; kohtalainen korrelaatio

Tulosten tulkintaa

Syrjään vetäytyvien ja pessimististen tyyppien persoonallisuudet sisältävät paljon samoja mentaliteetin piirteitä. Kummatkin persoonallisuustyypit välttelevät vaikeilta tuntuvia tilanteita ja ovat vuorovaikutustilanteissa jokseenkin passiivisia osapuolia. Myös näiden tyyppien keskinäinen korrelaatio on Guilfordin asteikolla mitattuna korkea ($r = ,726$), mikä kertoo tyyppien samankaltaisuudesta. Nämä persoonallisuudet mitä todennäköisimmin altistuvat krooniselle stressille, sillä heidän itsetuntonsa on heikko ja he kärsivät usein masennuksesta. He eivät siis ilmeisesti kykene Friedmanin ja Dimatteon (1989) esille tuomaan ”positive thinking” -ajatteluun. Myös heikon koherenssin omaavien tyyppien ryhmää karakterisoivat itsetunto-ongelmat ja masennus. Näiden kolmen ryhmän ongelma-alueet sijaitsevat siis hyvin pitkälle samoilla mielenlaadun osa-alueilla.

Heikon koherenssin omaavat tyypit erottuvat jokseenkin omaksi ryhmäkseen, sillä kyseinen ryhmä ei korreloi edes kohtalaisesti ($r > ,4$) kahden edellä mainitun kanssa. Heikon koherenssin omaavia persoonallisuuksia karakterisoivat sellaiset luonteenpiirteet, kuten ärtyneisyys, vihamielisyys sekä kykenemättömyys käsitellä negatiivisia tunteita. Lisäksi he eivät kykene myöntämään olevansa väärässä. Edelliset yhteydet viittaisivat siihen, että heikon koherenssin omaavat yksilöt kärsivät puutteellisesta kyvystä käsitellä stressin aiheuttamia frustraatiotiloja. White (1974) kuvaa tätä havainnollisesti tilanteena, jossa adaptaatio on epäonnistunut ja yksilö pyrkii sopeutumaan tilanteeseen ”väkivalloin”. Kysymys on siis puutteellisesta hallinnasta, joka voidaan käsittää adaptaation yhdeksi alakäsitteeksi. Kykenemättömyys käsitellä negatiivisia tuntemuksia viittaisi tässä persoonallisuustyypissä siihen, että mukautuminen on tapahtunut tavalla, joka aiheuttaa yksilölle ylitsepääsemättömiä tai vaurioittavia tuntemuksia. Voidaan olettaa, että nämä tuntemukset ilmenevät ärtyisyytenä taikka tosiasioiden kieltämisenä. Kieltäminen on yksi coping menetelmistä ja se voidaan liittää hyvin ”hallinnan” epäonnistumiseen; helpoin tapa päästä eroon asioista, joita emme kykene käsittelemään, on kieltää ne. Tämä on looginen reaktiivisen käyttäytymisen tapa, jolla vapautetaan voimavaroja uusien stressitekijöiden käsittelemistä varten, jotta Williamsin ja Huberin (1986, 246 -247) määrittelemä yksilöllinen stressikynnys (threshold of stress) ei ylittyisi.

Eysenck (1983) määrittelee stressin yksilöllisesti koetuksi tilaksi, jossa jännitteen taso määrää stressin haitan määrän. Voidaan ajatella, että negatiivisesti latautuneet tunnetilat (ärtyisyys, syrjään vetäytyminen) rajaavat huomattavasti edellisten tyyppien mahdollisuuksia selvitä stressittöminä ja terveinä. Tällaiset tunnetilat kertovat jo sinällään henkilöiden heikoista adaptiivisista ominaisuuksista, sillä negatiivista asennetta voidaan pitää reaktiona, jossa stressikynnys on ylitetty. Tällöin yksilö on joutunut jo ottamaan käyttöönsä coping-strategioita, joilla hän kykenee selviytymään haitallisten ärsykkeiden aiheuttamasta tilanteesta. Syrjään vetäytyjät ja pessimistit tässä tapauksessa pyrkivät välttämään vaikeita ja haastavia tilanteita. Kyseinen käyttäytyminen voidaan yhdistää coping- strategiaan, jota kutsutaan toiminnasta pidättäytymiseksi.

Tilanteista eristäytymisellä ja ärtyisällä asenteella ei ainakaan pidetä yllä stressitekijöiden eliminoimisen kannalta ehkä tärkeintä voimavaraa, nimittäin sosiaalisia suhteita. Dimatteo ja Friedman (1989, 233) toteavat, että kroonisesta stressistä kärsivien ihmisten suurin ongelma ei ole heidän fyysinen kyvyttömyytensä vaan heidän suhteensa toisiin ihmisiin. Ei siten ole yllättävää, että stressoreiden onnistunut käsittely saattaa riippua jopa enemmän lähimmäisiltä saadusta sosioemotionaalisesta tuesta kuin yksilön henkilökohtaisista voimavaroista. Kysymys on siis sosiaalisesta tuesta, jota voidaan saada monissa eri muodoissa ja monin eri tavoin. Jokapäiväisessä elämässä ihmiset toimivat erilaisissa ryhmissä, joista yksilö saa elintärkeitä voimavaroja elämästä varten. Esimerkkejä näistä ovat työ- ja naapuriyhteisöt, ystävät, perhe, etniset ryhmät ym.

Ryhmiä, jotka auttavat ihmisiä säilyttämään ja muokkaamaan omaa identiteettiään, kutsutaan referenssiryhmiksi. Referenssiryhmät auttavat ihmisiä arvioimaan omia tunteita, ajatuksia ja kykyjä. Jos yksilö jättää nämä ryhmät, tuloksena voi olla psykologinen tai emotionaalinen painetila. Nämä paineet häviävät, kun yksilö on saanut sidottua suhteet uusiin referenssiryhmiin. Mikäli yksilö kuitenkin jää ryhmien ulkopuolelle, akuutti stressi muuttuu mitä todennäköisimmin krooniseksi. Kuvio voidaan tulkita myös toisinpäin; kroonisesta stressistä kärsivä yksilö on mitä todennäköisimmin masentunut ja hänen niin fyysiset kuin psyykkisetkin voimavarat ovat loppuun kulutetut. Näin ollen yksilöllä ei ole voimavaroja liikkua sellaisissa ympyröissä, joissa uusien sosiaalisten suhteiden luominen olisi mahdollista.

Dimatteon ja Friedmanin (1989, 351) mukaan ihmisillä on taipumus epäterveellisiin elämäntapoihin, vaikka he ovat tietoisia toimiensa mahdollisista haittavaikutuksista terveydelleen. Kuten aikaisemmin jo todettiin monet persoonallisuuden piirteet aiheuttavat epäterveellistä käyttäytymistä: masentuneet tai neuroottiset ihmiset kärsivät suuremmalla todennäköisyydellä syömishäiriöistä ja alkoholismista. (Friedman ja Dimatteo 1989, 194 -195). Näiden kolmen pessimistisen tyyppin Jokseenkin alhaiset korrelaatiot antavat kuitenkin

ymmärtää, että selitysaste ei nouse kovin korkeaksi näissä persoonallisuustyyppissä. Sitä, kuinka paljon valituilla mentaliteetin osa-alueilla kyetään selittämään eri persoonallisuustyyppiä, tutkitaan tuonnempana.

Tutkimuksessa löydettiin myös kaksi positiivista persoonallisuustyyppiä. Nämä ryhmät nimettiin tunnollisiksi ja tasapainoisiksi sekä selviytyjiksi. Myös nämä kaksi tyyppiä sisältävät paljon samoja mentaliteetin elementtejä, sillä niidenkin välinen korrelaatio lähentelee korkeaa ($r = ,685$). Kumpikin tyyppi vaikuttaa melko tasapainoiselta. Nämä kaksi tyyppiä ovat harvoin ärtyneitä ja huonotuulisia ja kykenevät käsittelemään ikäviä asioita. He ovat myöskin harvoin ahdistuneita ja suhtautuvat tulevaisuuteen positiivisella asenteella. Lisäksi nämä persoonallisuudet hyväksyvät itsensä sellaisina kuin ovat. Hyvästä stressinsietokyvystä näiden tyyppien kohdalla kertoo myös osaltaan se, että he tuntevat olevansa terveitä ja heidän vatsansa on harvoin sekaisin. Hieman yllättävää näiden kahden tyyppin osalta on se, etteivät korrelaatiot ystävien ja harrastusten osalta nousseet kovinkaan korkeiksi. Tosin nämä positiiviset persoonallisuudet kokevat ystävät ja harrastukset negatiivisia tärkeämmiksi elämänalueiksi. Ystävien ja harrastusten vähäistä merkitystä saattaa osaltaan selittää kiire ja hektisyys; ihmisillä ei yksinkertaisesti ole aikaa ystäville tai muille ”ylimääräisille” aktiiviteeteille.

Joka tapauksessa tutkielmassa käytettyjä teorioita mukaillen positiivisten persoonallisuuksien voidaan olettaa olevan pessimistisiä terveempiä. Tämän tutkimuksen mukaan heillä on negatiivisia persoonallisuuksia lujempi luonne ja he sietävät negatiivisia tyyppiä paremmin ulkoisia stressitekijöitä. Näin ollen heidän koherenssin tunteensa on myös negatiivisia parempi. Antonovskin (1987) teorian mukaan ainakin näiden löydettyjen mentaliteetin piirteiden voidaan katsoa olevan niitä tekijöitä, jotka siirtävät yksilö terveystatkumon pisteestä toiseen. Toisin sanoen Antonovskin teoriaan nojautuen löydetyillä mielenlaadun piirteillä voidaan ainakin osaksi selittää sitä, miksi yksilö on tai ei ole sairastunut tai murtunut. Positiivisten yksilöiden kohdalla on erittäin todennäköistä, että valituilla mentaliteettiin kuuluvilla muuttujilla saadaan selvästi korkeampi selitysaste kuin negatiivisten yksilöiden kohdalla.

Tutkimuksessa löytyi vielä yksi persoonallisuustyyppi, joka ei juurikaan korreloinut muiden tyyppien kanssa. Tälle tyyppille annettiin pääkomponenttianalyysissä löydettyjä yhteyksiä mukaillen nimeksi johtaja. Johtajia houkuttelevat vaikeat tilanteet. He sanovat aina rohkeasti mielipiteensä tilanteesta riippumatta ja kykenevät tekemään hyviä päätöksiä nopeasti. Tämän tyyppin kohdalla korrelaatiota löytyi vain muutama ja nekin ovat melko alhaisia. Seuraava taulukko havainnollistaa eri persoonallisuustyyppien välisiä yhtäläisyyksiä ja eroja korrelaatiokertoimen avulla.

TAULUKKO 9

tunnollinen ja tasapainoinen tyyppi	selviytyjätyyppi	r = ,685	**
tunnollinen ja tasapainoinen tyyppi	pessimistinen tyyppi	r = ,288	**
tunnollinen ja tasapainoinen tyyppi	syrjäänvetäytyjät	r = ,353	**
tunnollinen ja tasapainoinen tyyppi	heikko koherenssi	r = ,348	**
tunnollinen ja tasapainoinen tyyppi	johtajatyyppe	r = ,212	**
selviytyjätyyppi	pessimistinen tyyppi	r = ,329	**
selviytyjätyyppi	syrjäänvetäytyjät	r = ,439	**
selviytyjätyyppi	heikko koherenssi	r = ,387	**
selviytyjätyyppi	johtajatyyppe	r = ,209	**
pessimistinen tyyppi	syrjäänvetäytyjät	r = ,726	**
pessimistinen tyyppi	heikko koherenssi	r = ,250	**
pessimistinen tyyppi	johtajatyyppe	r = ,319	**
syrjäänvetäytyjät	heikko koherenssi	r = ,357	**
syrjäänvetäytyjät	johtajatyyppe	r = ,342	**
heikko koherenssi	johtajatyyppe	r = ,162	**

Korrelaatioista käy ilmi, että persoonallisuustyypit korreloivat vähintään ($r = ,162$) verran toistensa kanssa. Tämä voidaan tulkita niin, että jokaisella yksilöllä on tietyt persoonallisuuden perusrakenteet syntyessään. Lazarus (1982, 14) toteaa, että rakenteilla tarkoitetaan järjestelmän jokseenkin vakaita järjestyksiä ja malleja, jotka muotoutuvat tietynlaisiksi erilaisten toiminnallisten prosessien kautta. Tämän tulkinnan mukaan persoonallisuus on osaksi perittyä ja osaksi olosuhteiden lopputuloksena syntynyt kokonaisuus. Voidaan puhua persoonallisuuden rakenteista esimerkiksi sanoessamme henkilön olevan älykäs tai omaavan voimakkaan itsetunnon (emt. 16). Yksilön mentaliteetista puhuttaessa kysymys on siis persoonallisuuden eri rakenteista. Näiden rakenteiden ”laadun” voidaan ajatella vaikuttavan koherenssin tunteeseen tai siihen, kuinka kestävä luonteen henkilö omaa. Persoonallisuus muotoutuu siis henkilökohtaisten ominaisuuksien sekä ympäristön yhteisvaikutuksen lopputuloksena.

6.4. Mentaliteetin piirteet persoonallisuustyyppien selittäjinä

Seuraavaksi tutkitaan askeltavan regressioanalyysin avulla, kuinka paljon mittariin valitut mentaliteetin piirteet kykenevät selittämään kutakin persoonallisuustyyppiä. Askeltavan regressioanalyysin etuna on, että siinä löydetty selittävät muuttujat ovat selitysprosentin mukaisessa järjestyksessä. Tällöin voidaan havaita kunkin yksittäisen muuttujan selitysvaikutus - eli se prosentuaalinen osuus, jolla kyseinen muuttuja kykenee selittämään jotakin muuttujaa - tässä tapauksessa persoonallisuustyyppiä.

Kuten edellisessä osiossa esille tulleiden korrelaatioiden perusteella voidaan jo päätellä, pessimistien ja johtajien selitysasteet eivät tule olemaan kovin korkeita. Positiivisten ryhmien kohdalla päästään todennäköisesti kohtuullisen hyviin selitysasteisiin. Selittymättä jäänyt osa on niin sanottua ”mustaa aluetta”, jota tutkielmassa käytettyjen selittävien muuttujien (mentaliteetti) avulla ei kyetä selittämään jonkun tietyn persoonallisuustyyppin kohdalla. Selittymättä jäänyt alue koostuu siis sellaisista mielenlaadun piirteistä, jotka on jätetty huomioimatta tutkielman mittaria muodostettaessa tai joita käytetyt teoriat eivät kykene selittämään. Mahdollisimman suurta selitysvaikutusta ei voida kuitenkaan pitää ainoana päämääränä. Oleellista on myös selvittää, miten voimakkaita selittäjiä yksittäiset mentaliteetin piirteet ovat.

Tunnollisten ja tasapainoisten kohdalla löytyi neljä tilastollisessa mielessä hyvää selittäjää ($\text{sig} > ,05$), jotka selittävät kyseisen persoonallisuuden mentaliteetistä 47,9 %. Tulosta voidaan pitää kohtalaise-
na, muttei kuitenkaan kovin korkeana. Alla on mainittu yksittäisten muuttujien selitysvaikutukset sekä merkitsevyyssuhteet. Selitysprosentit on esitetty kumulatiivisesti.

<u>muuttuja:</u>	<u>selitysvaikutus:</u>	<u>sig.:</u>
1. (45.) keskittymiskyky on kunnossa	30,7 %	,000
2. (37.) kestän muiden arvostelun	40,8 %	,000
3. (40.) en syytä muita tekemistäni virheistä	45,3 %	,010
4. (24.) minua kiinnostavat muiden mielipiteet	47,9 %	,044

Kyseisen ryhmän kohdalla mielenlaatua selittävät eniten hyvä keskittymiskyky ja muiden arvostelun kestäminen. Nämä ihmiset eivät myöskään syytä toisia tekemistään virheistä. Kyseiset kolme muuttujaa selittävät kyseisen tyyppin mentaliteettia vähintään merkittävästi ($\text{sig} > ,01$), joten niitä voidaan

tyypillisinä piirteinä tämän ryhmän kohdalla. Muuttuja (24) saavuttaa ainoastaan melkein merkitsevän arvon, joten sitä ei voida pitää tilastollisesti varmana selittäjänä. Nämä neljä muuttujaa kykenevät siis selittämään alle puolet kyseisen persoonallisuustyyppin mielenlaadusta.

Selviytyjien kohdalla löytyi kuusi tilastollisessa mielessä hyvää selittäjää ($\text{sig} > ,05$), jotka yhdessä selittävät 57 % kyseisen ryhmän mentaliteetista. Tämän joukon kohdalla selitysaste oli korkein kaikista löydettyistä tyypeistä ja selitysastetta voidaan pitää jo hyvänä.

<u>muuttuja</u>	<u>selitysvoima</u>	<u>sig.</u>
1. (45.) keskittymiskykyni on kunnossa	31,9 %	,000
2. (37.) kestän muiden arvostelun	45,8 %	,000
3. (40.) en syytä muita tekemistäni virheistä	49,7 %	,011
4. (42.) minulla on harvoin hermostunut olo	52,5 %	,029
5. (33.) vaikeilta tuntuvat asiat houkuttelevat minua	54,7 %	,044
6. (25.) minua ei häiritse vaikka mielipiteeni sivutet.	57,0 %	,038

Myös selviytyjiä selittävät eniten ja varmimmin hyvä keskittymiskyky ja muiden arvostelun kestäminen. Näiden muuttujien voimakas selitysprosentti voidaan tulkita niin, ettei tämän eikä edellisen ryhmän ihmisillä ole juurikaan ongelmia itsetuntonsa kanssa. Selviytyjien loput muuttujat ovat tilastollisesti ainoastaan melkein merkitseviä. Tämä tarkoittaa, että kyseiset muuttujat saattavat selittää kyseisen ryhmän mentaliteettia. Tulosta ei kuitenkaan voida vahvistaa tilastollisesti.

Johtajien kohdalla löytyi viisi tilastollisessa mielessä hyvää selittäjää ($\text{sig} > ,05$), jotka yhdessä selittävät 35,7 % kyseisen persoonallisuuden mentaliteetista. Selitysaste jäi oletetusti melko alhaiseksi, kuten korrelaatiot jo aiemmin antoivat olettaa.

<u>muuttuja</u>	<u>selitysvoima</u>	<u>sig.</u>
1. (34.) sanon aina rohkeasti mielipiteeni tilanteesta riippumatta	15,9 %	,000
2. (32.) tulevaisuus näyttää kohdallani valoisalta	20,7 %	,024
3. (28.) olen harvoin ärtynyt ja huonotuulinen	29,1 %	,002
4. (22.) minun ei ole pakko selviytyä kaikista asioista	32,6 %	,039

5. (26.) ei haittaa, vaikka unohdan jotain 35,7 % ,048

Ryhmän kohdalla löytyi kaksi tilastollisesti erittäin merkitsevää selittäjää. Suurimman selitysprosentin saa muuttuja (34), josta voidaan päätellä johtajien olevan ulospäin suuntautuneita, mitä voidaan pitää yhtenä alkuehtona onnistuneelle sosiaaliselle kanssakäymiselle. Tämä tyyppi myös mitä ilmeisimmin haluaa vaikuttaa ympärillään tapahtuviin asioihin. Toinen erittäin merkitsevä selittäjä on muuttuja (28), joka saattaisi viitata jokseenkin hyvään paineensietokykyyn. Loput muuttujista ovat ainoastaan tilastollisesti melkein merkitseviä.

Heikon koherenssin omaavien kohdalla löytyi neljä tilastollisessa mielessä hyvää selittäjää (sig > ,05), jotka yhdessä selittävät ainoastaan 33,4 % kyseisen persoonallisuuden mentaliteetista.

<u>muuttuja</u>	<u>selitysvoima</u>	<u>sig.</u>
1. (28.) olen harvoin ärtynyt ja huonotuulinen	11,0 %	,001
2. (22.) minun ei ole pakko selviytyä kaikista asioista	18,8 %	,005
3. (54.) en kärsi pahoinvoinnista	26,0 %	,005
4. (57.) tiedän selviytyväni	33,4 %	,003

Tämän ryhmän kohdalla kaikki neljä löydettyä selittäjää ovat tilastollisesti merkitseviä. Nämä muuttujat implikoivat mitä todennäköisimmin niitä ulottuvuuksia, joissa tämä tyyppi kohtaa ongelmia koetun stressin suhteen.

Pessimistien kohdalla löytyi viisi tilastollisessa mielessä hyvää selittäjää (sig > ,05), jotka yhdessä selittävät kohtalaisen osuuden, 46,4 % kyseisen persoonallisuuden mentaliteetista.

<u>muuttuja</u>	<u>selitysvoima</u>	<u>sig.</u>
1. (33.) vaikealta tuntuvat tilanteet houkuttelevat minua	29,9 %	,000
2. (23.) asioita ei tarvitse tehdä aina haluamallani tavalla	36,5 %	,003
3. (40.) en syytä muita tekemistäni virheistä	39,5 %	,041
4. (28.) olen harvoin ärtynyt ja huonotuulinen	42,8 %	,030

5. (47.) oloni on tasapainoinen 46,4 % ,020

Eniten tätä tyyppiä löydettyistä muuttujia selittävät muuttujat 33 ja 23. Ne ovat myös tilastollisesti vähintään merkitseviä selittäjiä. Loput muuttujista ovat tilastollisesti ainoastaan melkein merkitseviä selittäjiä. Voisi hyvin olettaa, että vaikealta tuntuvat tilanteet eivät houkuta pessimistisen asenteen omaavia ihmisiä. Myös ärtyneisyys ja muiden syyttely ovat luonteenpiirteitä, jotka tekisi mieli yhdistää tähän ihmistyyppiin. Tulokset eivät kuitenkaan anna mahdollisuuksia yleistyksiin.

Syrjään vetäytyjien kohdalla löytyi kolme tilastollisessa mielessä hyvää selittäjää (sig > ,05), jotka yhdessä selittävät kohtalaisen osuuden, 43,6 % kyseisen persoonallisuuden mentaliteetista. Selitysas-
tetta voidaan pitää hyvänä, kun otetaan huomioon, että selittäjiä on ainoastaan kolme.

<u>muuttuja</u>	<u>selitysvoima</u>	<u>sig.</u>
1. (33.) vaikeilta tuntuvat tilanteet houkuttelevat minua	32,4 %	,000
2. (23.) asioita ei tarvitse tehdä aina haluamallani tavalla	40,4 %	,001
3. (22.) minun ei ole pakko selviytyä kaikista asioista	43,6 %	,031

Myös tätä ryhmää selittävät tilastollisesti erittäin merkitsevästi muuttujat 23 ja 33. Niillä saavutetaan kuitenkin vielä suurempi selitysaste kuin pessimistien kohdalla. Jopa 1/3 syrjäanvetäytyjien mentaliteetista voidaan selittää sillä, etteivät vaikeat tilanteet houkuta heitä. Vaikka muuttujien suuntaa ei negatiivisten tyyppien kohdalla olekaan todettu, mitä todennäköisimmin muuttujat kertovat ryhmän negatiivisista asenteista.

7. STRESSIALTTIUS DEMOGRAFISISSA RYHMISSÄ

Nyt kun on luokiteltu persoonallisuuksia eri ryhmiin sekä selvitetty niitä karakterisoivia luonteenpiirteitä, voidaan siirtyä varsinaisesti terveys sosiologisen tutkimuksen kannalta relevanttiin aiheeseen. Jo aiemmin on käynyt ilmi, että persoonallisuus ja mentaliteetti syntyvät yksilön ja ympäristön vuorovaikutuksessa. Seuraavaksi onkin tarkoitus selvittää, onko löydettyissä persoonallisuuden ja mentaliteetin ulottuvuuksissa eroja väestöllisten ryhmien kesken. Näin voidaan arvioida esimerkiksi aseman tai ammatillisen koulutuksen vaikutusta mahdollisesti koettuun stressiin ja edelleen sairastavuuteen. Tulosten perusteella on mahdollista saada vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

1. Poikkeavatko sukupuolet toisistaan stressialttiuden suhteen ja jos poikkeavat, niin missä ulottuvuuksissa?
2. Onko työntekijän asemalla yhtäläisyyksiä koetun stressin kanssa?
3. Miten eri ihmiset eroavat stressinsietokyvyltään ammatillisen koulutuksen perusteella?
4. Miten eri ikäryhmät poikkeavat koetun stressin eri ulottuvuuksissa?
5. Onko stressinsietokyvyssä eroja yksinelävien ja parisuhteessa elävien välillä?

7.1. Sukupuoli

Ryhmien välinen vertailu suoritetaan keskiarvovertailuna ja menetelmänä käytetään yksisuuntaista varianssianalyysia. Vastajat jakautuivat sukupuolen mukaan 90:een mieheen ja 113:sta naiseen.

Pääkomponenttianalyysissa löydettyissä persoonallisuuksissa ja mentaliteetin ulottuvuuksissa, joista oli muodostettu summamuuttujia, ei löydetty eroja sukupuolten välillä. Siirryttiin siis tutkimaan yksittäisiä muuttujia, joista löydettiin esiehtojen täytyessä neljä melkein merkitsevää keskiarvoeroa sukupuolten välillä. Seuraavissa muuttujissa saattaa siis olla eroja sukupuolten välillä. Tulokset eivät kuitenkaan ole tilastollisesti merkitseviä.

Miehet kokevat naisia paremmin kykenevänsä vaikuttamaan asioiden kulkuun (muuttuja 9; sig = ,040). Tämä ei sikäli ole yllättävää, että esimiesasemassa olevia miehiä on aineistossa suhteessa enemmän kuin vastaavassa asemassa olevia naisia. Naiset taas kokevat miehiä paremmin hallitsevansa sosiaalisen vuorovaikutuksen ympäristönsä kanssa (muuttuja 13; sig = ,011). Tulos on hyvin lähellä

lä merkitsevää tasoa, mikä saattaa kertoa naisten paremmista sosiaalisista kyvyistä miehiin nähden. Miehiä näyttää haittaavan myös naisia vähemmän, vaikka heidän mielipiteensä sivuutetaan (muuttuja 25; sig = ,015). Miehiä näyttäisi myös pelottavan epäonnistumisen mahdollisuus naisia vähemmän (muuttuja 36; sig = ,021).

Tulosten perusteella voidaan todeta, että varmoja eroja sukupuolten välillä ei tämän aineiston pohjalta löytenyt. Vihjeitä mahdollisista eroista kuitenkin saatiin persoonallisuuden muuttujissa 9 ja 13 sekä mentaliteetin muuttujissa 25 (standardit) ja 36 (itsetunto). Näin ollen naiset saattaisivat olla miehiä stressialttiimpia kyseisissä mentaliteetin muuttujissa. Toisaalta he saattavat myös hallita miehiä paremmin elintärkeitä sosiaalisia taitoja.

7.2. Asema

Seuraavaksi tutkittiin työntekijän aseman yhteyksiä persoonallisuuteen ja mentaliteettiin. Vertailuasetelmassa oli 99 työntekijää ja 71 esimiesasemassa olevaa henkilöä. Mentaliteetin summamuuttujissa eroja ei näiden ryhmien välillä löytenyt kuten ei myöskään persoonallisuuksien suhteen, mikä on siinänsä yllättävää - olisihan hyvin voinut olettaa, että johtajatyyppejä olisi karakterisoinut jokseenkin selkeästi esimiesasemassa olevia. Näin ollen tässäkin ryhmässä siirryttiin yksittäisten muuttujien tarkasteluun. *On kuitenkin huomattava, ettei tutkielmassa ole tehty logaritmuunnoksia. Tämän takia kaikki yhteydet eivät välttämättä tule ilmi esiehtojen jäädessä täyttymättä joidenkin tapausten kohdalla.*

Persoonallisuutta kuvaavissa yksittäisissä muuttujissa merkitsevä ero esimiesten ja työntekijöiden välillä on se, että esimiehet haluavat ottaa työntekijöitä enemmän vastuuta (muuttuja 4; sig = ,008). Näin ollen luonteelta tuntuukin seuraava melkein merkitsevä ero, jonka mukaan esimiehet voivat halutessaan vaikuttaa asioiden kulkuun työntekijöitä paremmin (muuttuja 9; sig = ,013). Mentaliteetin muuttujissa eroja ei aseman perusteella löydetty.

7.3. Ammatillinen koulutus

Ammatillinen koulutus - muuttuja koodattiin kolmiluokkaiseksi muuttujaksi, jotta ryhmiin saatiin tarpeeksi havaintoyksiköitä. Ensimmäiseen ryhmään kuuluivat ne joilla joko oli tai ei ollut ammatillista koulutusta (n = 25). Toiseen ryhmään kuuluivat opistotason ja alemman korkeakoulututkinnon suorittaneet (n = 105) ja kolmanteen ylemmän korkeakoulututkinnon ja jatkotutkinnon suorittaneet (n = 72).

Persoonallisuudessa löytyi yksi melkein merkitsevä erottelija. Ylemmän korkeakoulututkinnon tai jatkotutkinnon suorittaneilla on tarve hallita ympäristöään enemmän kuin opistotason tai alemman korkeakoulututkinnon suorittaneilla (muuttuja 5; sig = ,05), mikä tuntuu loogiselta.

Ammatillisen koulutuksen perusteella löydetyt mentaliteetin erot ovat tilastollisesti ainoastaan melkein merkitseviä. Ammatillisen koulutuksen saaneet tai vailla ammatillista koulutusta olevat kokevat, että he käyttävät tarpeeksi aikaa rentoutumiseen (muuttuja 21; sig = ,050). Tässä aineistossa ilmiötä selittää osaltaan ainakin se, että edellisessä ryhmässä on suhteessa enemmän osa-aikatyöntekijöitä (16 %) kuin jälkimmäisessä (4,8 %). On syytä myös huomioida ryhmien kokoerot tulosten merkitsevyyttä tulkittaessa. Ylemmän korkeakoulututkinnon tai jatkotutkinnon suorittaneiden mielestä tulevaisuus näyttää paremmalta kuin opistotason tai alemman korkeakoulututkinnon suorittaneiden mielestä (muuttuja 32; sig = ,040). Tämä tulos implikoi mahdollisesti jo aiemmin esille tullutta ilmiötä, nimittäin koulutusinflaatiota. Vaikka tutkimuksessa olevat ihmiset ovatkin työssäkäyviä, korkeammin koulutetut saattavat kokea, että heillä on paremmat mahdollisuudet vaikuttaa työhönsä ja tätä kautta elämänsä laatuun. Kuten aiemmin jo todettiin, korkeimmin koulutetuilla on mahdollisesti tarve hallita ympäristöään muita enemmän.

7.4. Ikäryhmät

Ikäryhmät koodattiin kahdeksi eri ryhmäksi niin, että neljäänkymmeneen ikävuoteen asti kuuluivat ryhmään yksi ja loput ryhmään kaksi. Nuorempaan ryhmään kuului 68 ja vanhempaan 134 henkilöä. Ikäryhmien välillä ei löytynyt eroja persoonallisuuksissa. Sen sijaan yksittäisissä persoonallisuuden muuttujissa havaittiin yksi merkitsevä ero (muuttuja 18; sig = ,008). Vanhemman ikäryhmän todettiin sitoutuvan tekemiinsä asioihin nuorta ikäryhmää paremmin. Korkea sitoutuminenhan kuvaa Antonovskin koherenssin tunteessa parempaa stressinsietokykyä. Näin ollen nuoremman ja vanhemman ikäryhmän välillä voidaan todeta olevan eroa tässä muuttujassa.

Myöskään mentaliteetin summamuuttujissa ei löydetty eroja. Sen sijaan yksittäisissä muuttujissa löydettiin useita eroavaisuuksia nuoremman ja vanhemman ikäryhmän välillä. Nuorten mielestä tulevaisuus näyttää heidän kohdallaan vanhempaa ikäryhmää valoisammalta (muuttuja 32; sig = ,002). Syyinä tähän saattaa olla se, että nuorella ikäryhmällä on vielä paljon koettavaa, kuten uran luominen ja perheen perustaminen. Nuoret saavat myös merkitsevästi vanhempia suuremman arvon muiden ihmisten hyväksynnän suhteen (muuttuja 39; sig = ,004). Vanhemmille näyttää puolestaan olevan nuoria helpompaa myöntää olevansa väärässä (muuttuja 41; sig = ,002).

Melkein merkitseviä eroja ikäryhmien välillä löytyi neljä. Vanhempaa ikäryhmää ei haittaa - niin paljon kuin nuorta ikäryhmää - että heidän mielipiteensä sivuutetaan (muuttuja 25; sig = ,036). Vanhempi ikäryhmä kiinnittää myös huomiota vähemmän siihen, mitä muut heistä ajattelevat (muuttuja 35; sig = ,037). Myös epäonnistumisen mahdollisuus pelottaa vanhempaa ikäryhmää nuoria vähemmän (muuttuja 36; sig = ,035). Tuloksen voisi yhdistää onnistumiseen elämän perusasioissa. Vanhempi ikäryhmä on saavuttanut monesti nuoria enemmän, oli kysymys sitten perheestä tai työstä. Heidän taloudellinenkin tilanteensa on myös usein nuoria parempi.

7.5. Parisuhde

Parisuhteessa vertailuasetelmassa olivat yksinelävät ($n = 34$), johon kuuluivat eronneet sekä sellaiset, jotka eivät olleet aikaisemmin olleet parisuhteessa ja elävät edelleen yksin. Tätä ryhmää vertailtiin parisuhteessa eläviin ($n = 168$). Persoonallisuuden muuttujissa löytyi yksi merkitsevä ja yksi melkein merkitsevä ero ryhmien välillä. Yksinelävät saavat merkitsevästi parisuhteessa eläviä suuremman arvon siinä, että heidän voimavaransa eivät rajoita heidän kykyään ottaa vastaan uusia haasteita (muuttuja 20; $\text{sig} = ,010$). Yksinelävät saavat myös korkeamman keskiarvon muuttujan 18 kohdalla, eli he kokevat sitoutuvansa tekemiinsä asioihin paremmin kuin parisuhteessa elävät ($\text{sig} = ,044$). Tulos on kuitenkin tilastollisesti ainoastaan melkein merkitsevä.

Erot saattavat ensi silmäyksellä näyttää hieman oudoilta. Olisihan voinut olettaa, että parisuhde tarjoaa henkisen tasapainon kannalta jo aiemmin elintärkeäksi koettua sosiaalista tukea. Schwarzer ja Leppin (1989) ovat jakaneet sosiaalisen tuen sisältötekijät kuuteen eri osa - alueeseen. Tämä jaottele auttaa ymmärtämään saatuja tuloksia (Bäckman 1992, 177 - 178). Heidän mukaansa nämä alueet ovat keskeisiä tarkasteltaessa sosiaalisen tuen merkitystä stressin väittämässä.

1. Tunnetuki viittaa arvostukseen ja sympatiaan sekä johonkin kuulumisen tunteeseen. Tunnetukea saadaan tavallisesti läheisissä ihmissuhteissa, mutta myös kaukaisemmat ystävät, sukulaiset, ystävät ja työtoverit ja esimiehet voivat sitä antaa. Riippumatta tilanteen vaativuudesta, tietyn tasoinen sosiaalinen tuki vaikuttaa stressintuntemukseen suurin piirtein samassa määrin.

2. Yhdessäolo ja positiiviset sosiaaliset kontaktit ovat tuen toinen muoto. Tämän sosiaalisen tuen muodon kannalta tärkeitä ovat vapaa-ajan yhteisöt, perhe ja hyvät ystävät.

3. Instrumentaalinen tuki edistää välitöntä elämänhallintaa ja auttaa konkreettisesti tavoitteiden saavuttamisessa. Se siis lisää ukoista persoonallista kontrollia. Läheiset ihmiset, asiantuntijat ja viranomaisetkin ovat tärkeitä antaessaan tällaista tukea.

4. Tiedollinen tuki on neljäs tuen muoto. Ennen kaikkea asiantuntijat mutta myös läheiset ihmiset voivat neuvomalla ja tiedollisesti tukemalla saada aikaan sen, että ulkoisten vaatimusten stressivaikutus vähenee.

5. Arviointituki auttaa vertailemaan ja arvioimaan omia ominaisuuksia. Tällaisen tuen antajina ovat erityisen tärkeitä läheiset ihmiset ja sillä on suojavaikutusta.

6. Statustukea saadaan työ-, perhe-, ja vapaa - ajan sosiaalisten roolien kautta. Statustuki vähentää tasaisesti ulkoisten vaatimusten stressivaikutusta.

Kuten edellisestä käy ilmi, parisuhde ei suinkaan ole ainut sosiaalisen tuen lähde. Tukea voi saada ystäviltä, työtovereilta ja erilaisilta vapaa-ajan yhteisöiltä. Työn ja ystävien kautta voidaan taas saada statustukea sekä arviointitukea. Asiantuntijoilta puolestaan on mahdollista saada instrumentaalista ja tiedollista tukea, mitkä puolestaan auttavat tavoitteiden ja päämäärien selkiyttämisessä.

Vaikka tutkielmassa ei löydetty juurikaan mentaliteetin piirteisiin liittyviä eroja ryhmien välillä, jostain saattaa kertoa kuitenkin melkein merkitsevä ero siinä, että yksinelävät ovat parisuhteessa eläviä ahdistuneempia (muuttuja 59; sig = ,038). Voisiko tämä kertoa jotain Schwarzerin ja Leppinin (1989) määrittelemän tunnetuen tärkeydestä ihmiselle, jota saadaan vain läheisissä ihmissuhteissa eli parisuhteissa.

8. TUTKIELMAN TULOKSISTA

Tämän tutkimuksen tulosten mukaan väestöllisiä ryhmiä voidaan erotella omiksi luokikseen stressialtiuden ja stressinsietokyvyn mukaan. Tutkimuksessa löydettiin yhteensä kuusi ryhmää (persoonallisuutta), jotka kuvaavat ihmisten asenteita ja tuntemuksia itseään ja ympäristöään kohtaan. Tulosten perusteella ryhmät voitiin jakaa positiivisiin ja negatiivisiin tyyppeihin. Negatiiviset ryhmät kuvaavat sellaisia yksilöitä, jotka saivat alhaisen arvon Kobasan (1979) ja Antonovskin (1987) koherenssin tunnetta ja luonteen kestävyyttä mittaavissa muuttujissa sekä myös mentaliteettia kuvaavissa sisäisissä stressinaiheuttajissa. Positiiviset ryhmät saivat puolestaan negatiivisia korkeampia arvoja kyseisissä muuttujissa.

Kobasan ja Antonovskin teoriat kuvaavat stressinsietokykyä ja sairastumisalttiutta. Näin ollen korkeita arvoja kyseisten teorioiden pohjalta määritellyissä muuttujissa saaneiden positiivisten ryhmien voidaan olettaa olevan negatiivisia terveempiä. Heillä voidaan olettaa olevan parempi kyky selvitä

tilanteeseen nähden hyvin vastaantulevista psykososiaalisista kuormitustekijöistä. Lisäksi heillä on myös kyky valita tilanteen ja olosuhteiden kannalta suotuisimmat voimavarat käyttöönsä eri mahdollisuuksien joukosta. Nämä kyvyt estävät stressitilanteen jännityksen muuttumisen stressiksi.

Myös eri persoonallisuuksia karakterisoivista luonteenpiirteistä saadaan vihjeitä ihmisten asenteista suhteessa ympäristöön. Tunnollisia ja tasapainoisia sekä selviytyjiä selittävät huomattavan paljon sellaiset mielenlaadun piirteet kuin hyvä keskittymiskyky ja muiden arvostelun kestäminen. Piirteet kuvaavat hyvin Kobasan ja Antonovskin lujaa luonnetta ja vahvaa koherenssin tunnetta. Hyvä keskittymiskyky kertoo jonkinlaisesta sisäisestä tasapainosta. Myös vertaisryhmien hyväksynnän saamisen on todettu olevan ihmiselle tärkeää. Näin ollen muiden arvostelun kestäminen kertoo hyvästä itsetunnosta sekä kyvystä vastustaa ulkoapäin tulevia ärsykeitä eli stressoreita.

Vaikeilta tuntuvien tilanteiden välttely selittää puolestaan lähes 1/3 pessimistien ja syrjään vetäytyjien mentaliteetista. Tämä kertoo jo omaa kieltään siitä, millaisiksi sosiaaliset verkostot ovat mahdollisesti muodostuneet kyseisten ryhmien kohdalla. Positiivisten tyyppien kohdalla kyettiin löytämään alhainen yhteys ystävien ja harrastusten suhteen. Negatiivisten kohdalla yhteyttä ei ollut juuri lainkaan. Toisin sanoen tämän tutkielman tulosten perusteella positiivisille ryhmille ystävät ja harrastukset ovat tärkeämpiä kuin negatiivisille. Yhteys jäi tosin melko olemattomaksi myös positiivisten kohdalla, joten tulokseen kannattaa suhtautua varauksella. Sen sijaan positiivisten ryhmien todettiin olevan vain harvoin ahdistuneita. Negatiivisten kohdalla yhteys jäi varsin olemattomaksi. Ahdistuneisuutta mittaavan muuttujan kohdalla (59) positiiviset saivat korrelaatiot $r = ,517$ ja $r = ,327$, kun taas pessimistien, syrjäytyjien ja heikon koherenssin omaavien kohdalla vastaavat korrelaatiot olivat $r = ,145$, $r = ,206$ ja $r = ,179$.

Johtajat puolestaan sanovat aina rohkeasti mielipiteensä tilanteesta riippumatta ja ovat vain harvoin ärtyneitä ja huonotuulisia. Nämä selittivät noin neljänneksen ryhmän mentaliteetista. Piirteet viittaavat hyvään itsetuntoon sekä stressinsietokykyyn. Myös johtajatyypin voidaan luokitella positiiviseksi tyypiksi, sillä kyseinen ryhmä sai korkeita arvoja Kobasan ja Antonovskin teoriaa kuvaavissa muuttujissa.

Persoonallisuuksien ja mentaliteetin perusteella tehtyjen jaottelujen jälkeen siirryttiin tutkimaan demografisten ryhmien välisiä eroja. Keskeinen kysymys oli; onko jokin ryhmä jotain toista ryhmää

riskialttiimpi stressin ja sairastuvuuden suhteen ja jos on, niin missä ulottuvuuksissa. Toisin sanoen, mitkä ovat demografisissa ryhmissä niitä asenteita ja luonteenpiirteitä, jotka altistavat heidät muita helpommin stressille. Varsinaisia riskiryhmiä tutkimuksessa ei lähdetty tunnistamaan, vaan vertailu suoritettiin jokaisen demografisen ryhmän kohdalla erikseen.

Sukupuolten välillä ei löytynyt tilastollisesti merkittäviä eroja, ainoastaan vihjeitä mahdollisista eroista tehtiin joissakin muuttujissa. Yhteen persoonallisuutta kuvaavan muuttujaan on kuitenkin syytä kiinnittää huomiota, sillä se on erittäin lähellä merkitsevää tasoa ($\text{sig} > ,01$). Naiset kokevat lähes merkittävästi miehiä paremmin hallitsevansa vuorovaikutuksen sosiaalisen ympäristönsä kanssa ($\text{sig} = ,011$). Tulos ei ole mitenkään yllättävä, sillä sukupuolten välillä on todettu olevan eroja sosiaalisen kompetenssin suhteen. Vahtera ja Pentti (1995, 10) toteavat, että miesten ja naisten sosiaalisissa verkostoissa on selviä eroja. Naisten verkostot ovat laajempia kuin miesten ja näissä on enemmän läheisiä luottamuksellisia ihmissuhteita. Naisilla on myös useammin kuin miehillä luottamusystävänä joku muu kuin puoliso. Naiset ovat miehiä valmiimpia puhumaan henkilökohtaisista asioista. Naiset saavat enemmän ja laadultaan parempaa henkistä tukea kuin miehet ja he hyötyvät tuesta enemmän. Sekä miehet että naiset pitävät suhdetta naiseen tukea antavampana. Tuen tarpeessa ollessaan naiset saavat vähemmän tukea puolisoltaan kuin miehet. Sosiaalisen ympäristön hallinta on yksi Antonovskin (1987) koherenssin tunteeseen liittyvistä ulottuvuuksista. Ainakin tässä muuttujassa naiset saavat tutkitusti miehiä korkeammat arvot. Tämä taas voidaan tulkita siten, että miehillä on naisia suurempi vaara syrjäytyä. Myös tämän tutkimuksen tulosten mukaan yksinelävät kokevat mahdollisesti parisuhteessa eläviä enemmän ahdistusta ja näin ollen ovat myös alttiimpia stressille.

Esimiesasemassa ja työntekijöinä toimivien välillä ei löydetty eroja ystävien ja harrastusten tärkeyden suhteen. Sen sijaan kahdessa persoonallisuutta kuvaavassa ulottuvuudessa löytyi eroja. Merkitsevä ero esimiesten ja työntekijöiden välillä on, että esimiehet haluavat ottaa enemmän vastuuta. Näin ollen luontevalta tuntuukin seuraava melkein merkitsevä ero, jonka mukaan esimiehet voivat halutessaan vaikuttaa asioiden kulkuun työntekijöitä paremmin. Ulottuvuuden kuvaavat Kobasan määrittelemää luonteen lujutta. Esimiesten saamat korkeammat arvot näissä dimensioissa implikoivat sitä, että he omaavat työntekijöitä paremman suojautumiskyvyn stressiä vastaan.

Eräiden tutkimustulosten mukaan mitä alempana henkilö on sosiaalisessa arvojärjestyksessä, sitä yleisempää on, ettei hän tapaa perheen ulkopuolista läheistä ihmistä päivittäin, ei ole yhteydessä su-

kulaisiin eikä naapureihin, ei saa sosiaalisia kontakteja työssä eikä ole tekemisissä ystävien kanssa. Tämä merkitsee sosiaalisista suhteista saatavien voimavarojen niukkuutta. Joutuessaan tukeutumaan näihin voimavaroihin hänellä on, paitsi vähemmän tukea saatavillaan, myös vaara menettää näitä voimavaroja, koska tuen tuottaminen avun tarpeessa olevalle rasittaa itsekin niukoin voimavaroin varustettua auttajaa (Vahtera & Pentti 1995, 11).

Eri ammatillisen koulutuksen saaneiden keskuudessa ei löydetty merkitseviä eroja. Huomion arvoinen suunta-antava tieto kuitenkin on, että persoonallisuutta kuvaavissa muuttujissa löytyi yksi melkein merkitsevä erottelija. Ylemmän korkeakoulututkinnon tai jatkotutkinnon suorittaneilla on tarve hallita ympäristöään enemmän kuin opistotason tai alemman korkeakoulututkinnon suorittaneilla. Tämä tarkoittaa, että koulutetumpi ryhmä on saanut korkeamman arvon Kobasan (1979) hahmottelemassa luonteen kestävyyttä kuvaavassa mallissa. Näin ollen on luontevaa, että kyseinen ryhmä näkee tulevaisuuden valoisampana kuin opistotason tai alemman korkeakoulututkinnon suorittaneet. Mutta kuten jo todettiin, tulokset ovat tilastollisesti ainoastaan vihjeellisiä.

Eri sosiaaliluokkiin kuuluvat ihmiset ovat esimerkiksi työssään hyvin erilaisessa asemassa ammatin asettamien vaatimusten ja toimintavapauden suhteen. Ammatin vaatimukset ja toimintavapaus ovat ulkoisia, osittain omista käsityksistä riippumattomia tosiasioita. Mutta koulutuksen takia ja ammatillisen kokemuksen ansiosta on eri yhteiskuntaluokkiin kuuluvilla ihmisillä myös erilaiset käsitykset elämänhallinnan mahdollisuuksista. Erot liittyvät muun muassa koulutuksessa saatuihin tietoihin ja kykyihin sekä koulutuksen ja ammattikokemuksen antamiin elämän suunnittelun valmiuksiin (Uutela 1992, 180). Vihjeelliset erot ovat osin ymmärrettävissä tämän tulkinnan kautta. Tietoisuus elämänhallinnan välineistä on sidoksissa koulutukseen ja elämäkokemuksiin. Kuitenkin myös luonteenpiirteillä on osuutta elämän orientaatioihin esimerkiksi siinä, kuinka aktiivinen toimija yksilö on.

Ikäryhmien välillä löytyi yksi merkitsevä ero. Vanhemman ikäryhmän todettiin sitoutuvan tekemiinsä asioihin nuorta ikäryhmää paremmin. Korkea sitoutuminenhan kuvaa Antonovskin koherenssin tunteessa parempaa stressinsietokykyä. Näin ollen nuoremman ja vanhemman ikäryhmän välillä voidaan todeta olevan eroa tässä muuttujassa.

Nuoret saavat merkitsevästi vanhempia suurempia keskiarvoja siinä, kuinka valoisaksi he tulevaisuuden kokevat. Vanhemmat suhtautuvat nuoria pessimistisemmin myös siihen, miten muut heidät hyväk-

syvät. Vanhemman ryhmän negatiivisia asenteita näissä ulottuvuuksissa saattaa selittää epävarmuutta luova heikentynyt terveydentila. Vanhempi ikäryhmä kärsii nuoria enemmän sellaisista pitkäaikaisista sairauksista, jotka rajoittavat heidän työkykyään tai vaikeuttavat heidän jokapäiväistä elämäänsä. Tuomikoski (1992, 230) on tuonut esille seuraavia lukuja, jotka valaisevat ikäryhmien välisiä sairastavuuseroja.

TAULUKKO 9. Sairausten vaihtelu ikäryhmittäin vuonna 1987.

Ikäryhmä/koko aikuisväestö	pitkäaikais-sairaita %	työkykyä haittaava %
15 - 34 vuotiaat	18,4	9,1
35 - 44 vuotiaat	29,8	20,1
45 - 54 vuotiaat	45,6	32,9
55 - 64 vuotiaat	69,1	52,8
yli 64 vuotiaat	82,0	59,5

Taulukosta on selkeästi havaittavissa, että pitkäaikaissairaiden määrä kasvaa systemaattisesti siirtäessä nuoremmista ikäryhmistä vanhempiin. Heikentynyt terveys ja työkyky selittävät näin osaltaan negatiivista asennetta tulevaisuutta kohtaan. Sairas ja kyvytön ihminen saattaa myös pelätä, ettei saavuta hyväksyntää niissä vertaisryhmissä, joiden kautta saadaan sosiaalisia voimavaroja ja pidettyä yllä referenssiryhmien edellyttämää statusta. Tässäkin saattaa taustalla olla syrjäytymisen pelko, joko tiedostettu tai tiedostamaton.

Tutkielman tulosten mukaan yksinelävillä on merkittävästi parisuhteessa eläviä enemmän voimavaroja ottaa vastaan uusia haasteita. Yksinelävät saavat myös korkeamman arvon muuttujan 18 kohdalla, eli he kokevat sitoutuvansa tekemiinsä asioihin enemmän kuin parisuhteessa elävät. Tulos on hieman yllättävä. Toisaalta yksinelävillä saattaa olla parisuhdetta kompensoivia sosiaalisia verkostoja. Näin tulkittuna ”yksinelävät” on hieman harhaanjohtava sana kuvaamaan tätä ryhmää, sillä he kokevat vähemmän stressiä näissä ulottuvuuksissa kuin parisuhteessa elävät. Yksinelävät ovat kuitenkin melkein merkittävästi parisuhteessa eläviä ahdistuneempia. Vihjeellisen tuloksen mukaan yksinelävät sitoutuvat tekemiinsä asioihin parisuhteessa eläviä enemmän. Olisi voinut kuvitella että yksinelävät

ovat päämäärä- ja tavoiteorientuneempia jollain muulla elämänalueella kuin parisuhteen saralla. Tämä tutkielma ei kuitenkaan kykene vahvistamaan hypoteesia.

9. LOPUKSI

Tutkielmassa on pyritty tunnistamaan ja identifioimaan ihmisryhmiä stressi- ja sairastavuusalttiuden perusteella. Jotta stressistä ja sairaudesta voitaisiin keskustella asianmukaisesti, se tarvitsee sellaisen kontekstin jonka avulla kyetään ymmärtämään ilmiöön liittyviä yhteyksiä mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. On vaikea selittää stressiä, terveyttä tai sairautta pelkästään luonteen, elämäntapojen tai sosioekonomisen aseman kautta. On pyrittävä ottamaan huomioon kaikki nämä tekijät ja tutkittava niiden välisiä yhteyksiä sekä syy-seuraussuhteita.

Ihmiset ovat yksilöitä niin psyykkisiltä kuin fyysisiltäkin ominaisuuksiltaan. Tämän vuoksi myös koettu stressi on yksilöllistä. Tutkimusten mukaan sosiaaliset, yksilöiden ulkopuolella olevat tekijät vaikuttavat heidän biologisiin ominaisuuksiinsa ja terveyteensä (Valkonen 1992). Toisaalta myös yksilölliset ominaisuudet vaikuttavat siihen, miten terveeksi yksilö itsensä kokee ja miten terve hän objektiivisesti mitattuna on.

Tutkielmassa on pyritty ymmärtämään stressiin ja terveyteen vaikuttavia tekijöitä tutkimalla yksilön subjektiivisia käsityksiä itsestään ja ympäristöstään. Tämän jälkeen tutkittiin, poikkeavatko demografiset ryhmät toisistaan löydettyjen käsitysten ja uskomusten suhteen. Tutkielman mukaan eroja on havaittavissa eri ryhmien kesken siinä, miten stressaavana he ympäristönsä kokevat. Ihmisten subjektiivisia käsityksiä mitattaessa on kuitenkin muistettava, että mitattavat asiat ovat varsin abstrakteja ulottuvuuksia, jotka vaihtelevat ajan, paikan ja mieltymysten mukana. Esimerkiksi viikottaista työrupeamaansa lopetteleva työntekijä saattaa perjantaina todeta, ettei kärsi päänsärystä ja masennuksesta. Maanantaiaamuna töihin palattaessa mielipide on saattanut kääntyä pääläelleen. Juuri tämä mielipiteiden abstraktisuus tekee stressistä ilmiönä vaikeasti mitattavan. Mittaria laadittaessa sen skaalan tulisi olla mahdollisimman leveä, mielellään jopa leveämpi kuin tässä tutkimuksessa (seitsemänportainen asteikko). Näin voidaan edes hieman eliminoida todennäköisiä satunnaisvirheitä.

Koska koettuun stressiin ja terveyteen vaikuttavat vahvasti niin yksilölliset kuin yksilön ulkopuolisetkin tekijät, on jatkotutkimuksissa syytä kiinnittää huomiota kumpaankin ulottuvuuteen. Kvantitatiivi-

sella tutkimuksella voidaan tehdä karkeita jakoja tiettyjen ryhmien suhteen. Sillä on kuitenkin vaikea saada selville niitä yksilöllisiä elämäntilanteita ja tapahtumia, joita ihmiset parhaillaan elävät tai ovat joskus eläneet. Tämän takia stressi- ja terveydentilatutkimuksissa on hyvä käyttää kumpiakin menetelmiä, jotta päästäisiin mahdollisimman todenmukaisiin ja luotettaviin tuloksiin.

Stressiä tutkittaessa on syytä huomioida sekä sisäiset että ulkoiset stressitekijät. Esimerkiksi jos tutkitaan sellaisia ulkoisia stressoreita kuin työtaakkaa, itsenäisyyttä, valvontaa, rajoituksia, työntekijöiden välisiä ristiriitoja tai vaikutusmahdollisuuksia, on tutkittava myös kohderyhmän sisäistä stressinsietokykyä. Pelkästään ulkoisia stressinaiheuttajia tutkittaessa ei voida tehdä uskottavia yleistyksiä esimerkiksi sen suhteen, onko työskenteleminen sosiaalitoimistossa stressaavampaa kuin työvoimatoimistossa. Ensin on tiedettävä, millaisista yksilöistä organisaatio koostuu. Vasta tämän jälkeen on mahdollista ymmärtää ympäristön kuormitustekijöitä. On siis suhteutettava sisäiset ja ulkoiset stressitekijät keskenään. Mahdollisimman kokonaisvaltaisen kuvan saaminen jonkin ryhmän stressikokemuksista edellyttääkin näin ollen psykologis-sosiologista lähestymistapaa, jossa selvitetään ensin ryhmien sisäistä kykyä sietää stressiä ja vasta tämän jälkeen katsotaan kuinka ryhmät kokevat ulkoiset kuormitustekijät.

Työympäristön stressaavuutta tutkittaessa olisikin järkevää kiinnittää samanaikaisesti huomiota kahden asiaan. Ensinnäkin olisi tunnistettava niitä työntekijöiden yksilöllisiä piirteitä, jotka altistavat heidät stressille. Toisaalta olisi kiinnitettävä huomiota niihin objektiivisiin ympäristötekijöihin, joiden on todettu toimivan stimulantteina sisäisille stressinaiheuttajille. *Koettua stressiähän voidaan pitää sisäisten ja ulkoisten tekijöiden summana.* Mikäli keskitytään vain jompaankumpaan näistä, ovat saadut tulokset vajavaisia elleivät peräti sokeita. Niillä ei saavuteta koko ilmiön todellista luonnetta. Ajatellaan vaikka kohtauksia, jossa esimies säтті alastaan säännöllisin väliajoin pelkästä sättimisen ilosta. Jokin työntekijä on äärimmäisen stressaantunut kyseisissä tilanteissa ja menettää yönensä niiden takia. Toinen saattaa vain tuhahtaa mielessään moiselle ja tekee esimiehen käyttäytymisestä oikeita johtopäätöksiä. Sama tilanne saattaa altistaa toisen krooniselle stressille siinä missä toinen kokee sen epämiellyttävänä ohimenevänä toistuvana tapahtumana kiinnittämättä siihen sen suurempaa huomiota. Stressitekijöiden eliminoimisen kannalta onkin tärkeää, että yhteisö tuntee yksilönsä ja jokainen ihminen on halukas tekemään töitä miellyttävän ilmapiirin saavuttamiseksi. On tärkeää ymmärtää, että yksilöt poikkeavat toisistaan niin henkisiltä kuin fyysisiltäkin valmiuksiltaan. Näin ollen jokainen ihminen tarkastelee itseään ja ympäristöä omakohtaisen linssin läpi.

Asenteet itseä kohtaan vaikuttavat ratkaisevasti yksilön tunteisiin ja toimintaan. Seliger (1989, 23) toteaaakin osuvasti, että nimenomaan asenteet määräävät koetun stressin määrän. Stressi ei ole mikään ihmisessä vaikuttava ulkopuolinen voima. Se on sarja kehon vastauksia siihen tapaan jolla kohtaamme erilaiset tapahtumat ja siihen kuinka helposti tunnemme hallitsevamme nämä tapahtumat. Jos yksilö antaa kykenemättömyyden pelon voittaa ja ajattelee, että elämää ei ole mahdollista hallita, on seurauksena kehon tuottamat jatkuvat "stressisykäykset". Negatiiviset tunteet kuten suru, jännittyneisyys ja masentuneisuus voivat kiihottaa sellaisten hormonien tuotantoa jotka vahingoittavat valtimoa ja heikentävät immuunisysteemien toimintakykyä. Toisin sanoen, mieli voi sabotoida kehoa.

LÄHTEET:

Alkula, Tapani, Pöntinen, Seppo, Ylöstalo, Pekka (1994) Sosiaalitutkimuksen Kvantitatiiviset menetelmät. Wsoy:n graafiset laitokset, Juva.

Antonovski, Aaron (1987) Unraveling the Mystery of Health - How people Manage Stress and Stay Well. Jossey - Bass Publishers, San Fransisco.

Bäckman, Guy (1992) Psykososiaalinen ympäristö ja terveys - Teoksessa: Karisto, Antti, Lahelma, Eero ja Rahkonen, Ossi (toim.) Terveys sosiologia. Wsoy:n graafiset laitokset, Juva. s. 161 -171.

Eysenck, Hans (1983) Stress, Disease and Personality - Teoksessa: Cooper, Gary (toim.) Stress Research - Issues for the Eighties. University of Manchester. s. 121 - 147.

Friedman, Howard, Dimatteo, Robin (1989) Health Psychology University of California, Riverside.

Guilford J. P. (1956) Fundamental Statistics in Psychology and Education. McGraw - Hill, New York.

Herzberg, Joseph (1990) Economic Trauma: A Public Health Broblem - Teoksessa: Coddington, Dean, Noshpitz, Joseph (toim.) Stressors and the adjustment Disorders. A Wiley - Interscience Publication. s. 447 - 455.

Högmander, Harri, Kankainen, Annaliisa, Lehtonen, Risto, Leskinen, Esko, Lyyra, Anna-Liisa, Niissinen, Kari, Oja, Hannu (2003) Tilastolliset analyysimenetelmät - TILA04 Tilastomenetelmien jatkokurssi. Jyväskylä yliopisto, matematiikan ja tilastotieteen laitos.

Jex, Steve (1998) Stress and Job Performance - Theory, Research and Implications for Managerial Practice. Sage Publications.

Karisto, Antti, Lahelma, Eero, Rahkonen, Ossi (1992) Suomalaisen terveystieteiden juuret - Teoksessa: Karisto, Antti, Lahelma, Eero, Rahkonen, Ossi (toim.) Terveystieteiden sosiologia. Wsoy:n graafiset laitokset, Juva.

Karisto, Antti, Takala, Pentti, Haapola, Ilkka (1999) Matkalla nykyaikaan - elintason, elämäntavan ja sosiaalipolitiikan muutos Suomessa. Wsoy - Kirjapainoyksikkö, Juva.

Kinnunen, Ulla (1993) Stressi ja sen hallinta - Teoksessa: Kuusinen, Kirsti - Liisa (toim.) Terveyspsykologia. Wsoy:n graafiset laitokset, Juva. s. 64 - 82.

Lahelma, Eero (1992) Terveystila tutkimuksen kohteena - Teoksessa: Karisto, Antti, Lahelma, Eero ja Rahkonen, Ossi (toim.) Terveys sosiologia. WSOY:n graafiset laitokset, Juva. s. 191 - 209.

Lazarus, Richard (1982) Persoonallisuus. Weilin + Göös kirjapaino, Espoo 1981.

Nupponen, Ritva (1993) Terveyspsykologia - haastava ja monipuolinen tutkimusala - Teoksessa: Kuusinen, Kirsti - Liisa (toim.) Terveyspsykologia. Wsoy:n graafiset laitokset, Juva. s. 9 - 35.

Monat, Alan, Lazarus Richard (1985) Current issues and controversies - Teoksessa: Monat, Alan, Lazarus Richard (toim.) Stress and Coping. Columbia University Press, New York. s. 1 - 12.

Metsämuuronen, Jari (2000) SPSS aloittelevan tutkijan käytössä - Metodologia - sarja 5. International Methelp Ky, Viro.

Metsämuuronen, Jari (2001) Monimuuttujamenetelmien perusteet SPSS - ympäristössä - Metodologia - sarja 7. International Methelp Ky, Viro.

Muhli, Arto, Kanniainen, Aila (2000) SPSS 10.0 for Windows perusteet. Oulun yliopiston ATK-keskus, Oulu.

Räikkönen, Katri: (1993) Persoonallisuus ja terveystriskit - psykosomaattisen tutkimuksen kysymyksiä - Teoksessa: Kirsti - Liisa Kuusinen (toim.) Terveyspsykologia. Wsoy:n graafiset laitokset, Juva.

Seligman, Susan (1989) Stressi - myönteinen voima. Wsoy:n graafiset laitokset, Juva.

Selye, Hans (1983) *The Stress Concept: Past, Present, and Future* - Teoksessa: Cooper, Cary (toim.) *Stress Research*. John Wiley & Sons, University of Manchester. s. 82 - 98.

Selye, Hans (1985) *History and Present Status of the Stress Concept* - Teoksessa: Monat, Alan, Lazarus Richard (toim.) *Stress and Coping*. Columbia University Press, New York. s. 17 - 29.

Tuomikoski, Hannu (1992) *Sairaus ja sosiaalisten ongelmien kasautuminen* - Teoksessa: Karisto, Antti, Lahelma, Eero ja Rahkonen, Ossi (toim.) *Terveyssosiologia. Wsoy:n graafiset laitokset*, Juva. s. 223 - 241.

Uutela, Antti (1992) *Elämänhallinta ja terveys* - Teoksessa: Karisto, Antti, Lahelma, Eero ja Rahkonen, Ossi (toim.) *Terveyssosiologia. Wsoy:n graafiset laitokset*, Juva. s. 171 - 183.

Vahtera, Jussi, Pentti, Jaana (1995) *Voimavarat, terveys ja työelämän murros - työ ja ihminen, tutkimusraportti 7*. Työterveyslaitos, Helsinki.

Vuorinen, Risto (1997) *Minän synty ja kehitys: ihmisen psyykkinen kehitys yli elämänkaaren*. Wsoy:n graafiset laitokset, Porvoo.

Williams, Clifton, Huber, George (1986) *Human Behavior in Organizations*. Cincinnati, O. : South-Western Publishing.

White, Robert (1985) *Strategies of Adaptation: An attempt of systematic description* - Teoksessa: Monat, Alan, Lazarus Richard (toim.) *Stress and Coping*. Columbia University Press, New York. s. 121 - 153.

