

**ITSETUNNON KEHITYS NUORUDESTA AIKUISUUTEEN  
JA SIIHEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT  
26 VUODEN SEURANTATUTKIMUS**

Olli Kiviruusu

Sosiaalitieteiden laitos  
Helsingin yliopisto

ja

Kansanterveysratkaisut-osasto, mielenterveysyksikkö  
Terveiden ja hyvinvoinnin laitos

VÄITÖSKIRJA

Väitöskirja esitetään Helsingin yliopiston valtiotieteellisen tiedekunnan suostumuksella julkisesti tarkastettavaksi yliopiston päärakennuksen auditoriumissa XV (Unioninkatu 34, 4. kerros) perjantaina 13.1.2017 kello 12.

Helsinki 2017

## **Tutkimuksen ohjaajat**

Dosentti, VTT, Ari Haukkala  
Sosiaalitieteiden laitos  
Helsingin yliopisto

ja

Professori (emerita), LKT, Hillevi Aro  
Terveystieteiden yksikkö, Tampereen yliopisto  
Kansanterveysratkaisut-osasto, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

## **Esitarkastajat**

Dosentti, PsT, Kati Heinonen-Tuomaala  
Psykologian ja logopedian osasto  
Helsingin yliopisto

ja

Dosentti, PsT, Anne Mäkikangas  
Psykologian laitos  
Jyväskylän yliopisto

## **Vastaväittäjä**

Dosentti, PsT, Kati Heinonen-Tuomaala  
Psykologian ja logopedian osasto  
Helsingin yliopisto

Valtiotieteellisen tiedekunnan julkaisuja 2017:37  
Sosiaalipsykologia

ISSN 2343-273X (painettu)  
ISSN 2343-2748 (verkkojulkaisu)  
ISBN 978-951-51-2579-8 (painettu)  
ISBN 978-951-51-2580-4 (pdf)  
<http://www.thesis.helsinki.fi>

Unigrafia, Helsinki 2017

## TIIVISTELMÄ

Hyvä itsetunto on osa hyvää mielenterveyttä. Hyvän itsetunnon on todettu olevan yhteydessä onnellisuuteen ja elämäntyytyväisyyteen, mutta myös muihin hyvinvoinnin tekijöihin, kuten esimerkiksi parempaan koulutukseen. Se, onko itsetunto muiden hyvinvointia kuvaavien tekijöiden syy vai seuraus, on edelleen vilkkaan tutkimuskeskustelun alaisena. Itsetuntoa ja sen kehitystä on tyypillisesti tutkittu lapsuudessa ja nuoruudessa, mutta viimeisen vuosikymmenen aikana myös itsetunnon elämänaikaista kehitystä on alettu enenevässä määrin kartoittaa. Suomalaisia, elämäntutkimuksen otetta soveltavia tutkimuksia aiheesta on kuitenkin vähän.

Tämä tutkimus tarkastelee itsetunnon kehittymistä nuoruudesta keski-ikään ja siihen yhteydessä olevia tekijöitä. Tarkemmin tavoitteena on selvittää: 1) Minkälainen on itsetunnon yleinen kehityskulku nuoruudesta keski-ikään? 2) Miten vanhempien sosioekonominen asema ja avioero sekä nuoren koulumenestys ja päihteiden käyttö ennustavat itsetunnon myöhempää kehitystä? 3) Miten itsetunnon kehitys on yhteydessä a) tutkittavien omaan sosioekonomiseen asemaan aikuisena, b) painoindeksiin (BMI) kehitykseen nuoruudesta aikuisuuteen sekä c) elämäntilanteissa ilmeneviin ihmishuonokäytöihin ja niissä tapahtuviin muutoksiin? Lisäksi arvioidaan itsetunnon roolia suojaavana tekijänä alemman sosioekonomisen aseman ja psykosomaattisen oireilun välisessä yhteydessä.

Tutkimus on osa Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) Stressi, kehitys ja mielenterveys –tutkimusprojektia. Tutkimuksessa on seurattu yhtä tamperelaisnuorten kohorttia, joka koostui keväällä 1983 Tampereella peruskoulun yhdeksättä luokkaa käyneistä, keskimäärin 16-vuotiaista nuorista. Vuoden 1983 koululaiskyselyyn osallistuneita (n = 2194) on seurattu postikyselyin 22-vuotiaana (n = 1656), 32-vuotiaana (n = 1471) sekä 42-vuotiaana (n = 1334). Tutkimuksen aihealueita ovat olleet mm. fyysinen ja psyykinen terveys, perhetausta, koulutus, sosioekonominen asema, terveyskäyttäytyminen, sosiaaliset suhteet ja psykososiaaliset voimavarat. Itsetuntoa on mitattu kaikissa vaiheissa 7-osioisella mittarilla. Analyysissä käytettiin pääsääntöisesti rakenneyhtälömallinnusta ja itsetunnon kehityskulku analysoitiin latenttien kasvukäyrämallien avulla.

Tulosten perusteella tutkitussa kohortissa itsetunto kehittyi positiivisesti nuoruudesta aikuisuuteen: kasvu oli suoraviivaista ikävuosien 16 ja 32 välillä, minkä jälkeen se pysähtyi. Miesten itsetunto oli koko tarkasteluajanjaksolla parempi kuin naisten, vaikka naisilla itsetunnon kasvuvauhti oli nopeampaa. Hyvä koulumenestys ja vanhempien korkeampi sosioekonominen asema olivat yhteydessä parempaan itsetuntoon nuoruudessa, joskin sosioekonomiset erot itsetunnossa selittyivät korkeamman sosioekonomisen aseman ja hyvän koulumenestyksen välisellä yhteydellä. Naisilla vanhempien avioero ja miehillä päivittäinen tupakointi olivat yhteydessä huonompaan itsetuntoon nuoruudessa. Miehillä tupakointi nuorena ennusti keskimääräistä hitaampaa itsetunnon kehitystä. Naisilla korkeampi ja nopeammin kasvava BMI oli yhteydessä matalampaan ja hitaammin

kehittyvään itsetuntoon. Naisilla myös BMI:n ja itsetunnon negatiivinen yhteys vahvistui iän myötä, miehillä negatiivinen yhteys ilmeni vasta 42 vuoden iässä. Sekä miehillä että naisilla itsetunnon kehitys oli suotuisinta ryhmässä, joka raportoi keskimääräistä vähemmän ihmissuhdevaikeuksia koko tutkimusperiodin ajan. Hitainta itsetunnon kehitys oli ryhmässä, jossa ihmissuhdevaikeudet lisääntyivät ajan myötä. Analyyseissa löydettiin joitain merkkejä huonon itsetunnon myöhempiä ihmissuhdevaikeuksia ennustavasta roolista, joskin vain miehillä. Ihmissuhdevaikeuksista myöhempään huonoon itsetuntoon johtavia vaikutuksia ei löytynyt. Tutkittavien oma korkeampi sosioekonominen asema oli yhteydessä parempaan itsetuntoon sekä 22 että 32 vuoden iässä. Naisilla korkeampi sosioekonominen asema 22 vuoden iässä ennusti parempaa itsetunnon kehitystä ikävuosien 22 ja 32 välillä. Itsetunnossa tapahtuva positiivinen muutos myös suojaasi alemman sosioekonomisen aseman vaikutukselta psykosomaattisen oireilun lisääntymiseen.

Itsetunto kehittyy positiivisesti nuoruudesta aikuisuuteen, mutta kehitys näyttää pysähtyvän 30 ja 40 ikävuoden välillä. Nuoruudessa mitatut ennustetekijät ovat yhteydessä lähinnä itsetuntoon nuoruudessa, vähemmän sen myöhempään kehitysnopeuteen. Ennustetekijöiden vaikutus sekä itsetunnon tasoon että kasvuvauhtiin on kuitenkin syytä arvioida samanaikaisesti, jolloin saadaan näkyviin itsetunnon kehityksessä mahdolliset eriarvoisuutta ylläpitävät ja niitä lisäävät kehityskulut. Naisilla painon ja itsetunnon negatiivinen yhteys, vaikkakin heikko, ei rajoitu vain nuoruusvuosiin, vaan ilmiö on pysyvämpi ja näyttää voimistuvan iän myötä. Miehillä viitteitä vastaavasta yhteydestä havaitaan vasta keski-iällä. Tutkimuksen tulokset tukevat käsitystä ihmissuhdevaikeuksien ja itsetunnon liittymisestä toisiinsa, myös elämäntilanteissa kehittyvinä prosesseina. Keskinäisten vaikutusten suunnan osalta näyttö on kuitenkin heikompaa eikä anna mahdollisuutta selkeisiin johtopäätöksiin. Itsetunnon suotuisalla kehityksellä voi olla positiivinen vaikutus muihin hyvinvoinnin tekijöihin, sekä suoraan että eriarvoisuutta vähentävien mekanismien, kuten sosioekonomisia terveyseroja puskuroivan vaikutuksen kautta. Itsetunnon suotuisa kehitys nuoruudesta aikuisuuteen voidaan kuitenkin nähdä myös itseisarvoisena tavoitteena, osana hyvää mielenterveyttä.

## ABSTRACT

Self-esteem can be regarded as an essential component of mental health. Research has also shown that self-esteem is associated with happiness and life satisfaction as well as other indicators of well-being, including educational attainment for example. The question of whether self-esteem is a mere reflection of other good things in life or whether it instead predicts other outcomes, is still under current scientific debate. Research on self-esteem and its development has traditionally focused on child and adolescent samples, but during the last decade studies have begun to shed light on the life-span development of self-esteem. Finnish studies on self-esteem employing life course approach are relatively scarce, however.

The present study examines the developmental trajectory of self-esteem from adolescence to mid-adulthood and its correlates. The more specific study questions are: 1) What is the general pattern of the developmental trajectory of self-esteem from adolescence to mid-adulthood? 2) Do parental socioeconomic status, divorce, adolescent's school achievement and substance use predict later self-esteem development? 3) How self-esteem development is associated with a) participant's own adulthood socioeconomic status, b) body mass index (BMI) and its development from adolescence to adulthood and c) interpersonal conflicts and the way they accumulate and cluster during the life course? Moreover, it is analyzed whether self-esteem and its change has a buffering role in the association between lower socioeconomic status and psychosomatic symptoms.

The study is part of a larger research project called Stress, development and mental health, conducted in National Institute for Health and Welfare. The original target population included all Finnish-speaking ninth-grade pupils attending secondary school in the spring of 1983 in Tampere. In 1983, 2194 pupils completed a questionnaire during school hours. Participants in the 1983 baseline study have been followed up by postal questionnaires at ages 22 ( $n = 1656$ ), 32 ( $n = 1471$ ) and 42 ( $n = 1334$ ). The study project has covered several topics including physical and mental health, family background factors, educational attainment, socioeconomic status, health behaviors, social and interpersonal relations as well as psychosocial resources. Self-esteem was measured with a 7-item questionnaire in all study waves. Analyses were done using structural equation modeling and the trajectory of self-esteem was modeled using latent growth curves.

The results showed that in this study cohort self-esteem developed favorably from adolescence to adulthood: the growth was linear between ages 16 and 32, but it stopped thereafter. Males had a higher self-esteem throughout the study period, while the growth rate was faster among females. Better school achievement and higher parental socioeconomic status were associated with a high self-esteem in adolescence, although the association relating to parental socioeconomic status was explained by adolescent's school achievement. Parental divorce among females and daily smoking among males were associated with poorer self-esteem in adolescence. Daily smoking in adolescence predicted also slower self-esteem growth rate among males from adolescence to adulthood. Among

females higher and increasing BMI was associated with lower and more slowly increasing self-esteem. Among females also the negative association between self-esteem and BMI got stronger in adulthood, whereas among males the (negative) association between the two emerged only in the last measurement point at age 42. Among both females and males those who reported constantly low numbers of interpersonal conflicts throughout the study period had the most favorably developing self-esteem trajectory, whereas those with an increasing number of interpersonal conflicts had the slowest self-esteem development. As to the directionality of effects between interpersonal conflicts and self-esteem, the results indicated effects from low self-esteem to later conflicts, although they were relatively weak and observed among males only. No effects were observed in the opposite direction. Higher socioeconomic status at ages 22 and 32 was associated with higher self-esteem and among females higher socioeconomic status at age 22 predicted more favorably developing self-esteem from age 22 to 32 years. Positive change in self-esteem also buffered the negative effects of lower socioeconomic status on psychosomatic symptoms.

Self-esteem develops positively from adolescence to adulthood, but this development seems to stop somewhere between ages 30 and 40. Predictive factors measured in adolescence were more associated with self-esteem in adolescence, but less with the later development of self-esteem. However, the effects of the predictors on the levels and slopes of the self-esteem trajectory should be analyzed simultaneously, in order to reveal possible patterns of development that indicate persistent or increasing disparities. In females the association between higher BMI and lower self-esteem, although modest, is not restricted to adolescent years, but persists and even gets stronger in adulthood. Among males this association emerges only in mid-adulthood. The present research shows that the way interpersonal conflicts cluster within persons and across time from adolescence to adulthood is associated with the way a person's self-esteem develops during that same period. However, the question of the directionality of effects between self-esteem and interpersonal conflicts remains somewhat open in the face of the results of this study. Favorably developing self-esteem is likely to have beneficial effects on other measures of well-being, both directly but also indirectly through its buffering mechanisms in the context of low socioeconomic status and poor health. However, it is important to recognize that healthy self-esteem should be cherished in its own right, as one of the key components of good mental health.

## KIITOKSET

Tämä väitöskirjatyö on tehty Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksella (THL), Kansanterveysratkaisut-osaston mielenterveysyksikössä. Kiitän THL:n entistä pääjohtajaa Pekka Puskaa ja nykyistä pääjohtajaa Juhani Eskolaa, entisiä osastonjohtajia Jouko Lönnqvistiä ja Mauri Marttusta sekä yksikönpäällikkö Jaana Suvisaarta mahdollisuudesta saada tehdä tutkimustyötä korkeatasoisessa tutkimuslaitoksessa, joka on ollut tieteenteon kannalta oiva, mutta myös erittäin mukava työpaikka.

Kiitän väitöskirjatyöni ohjaajia Ari Haukkalaa ja Hillevi Aroa. Molemmat ovat osoittaneet kunnioitettavaa kärsivällisyyttä hieman polveilevassa tutkimusnarratiivissani. Molemmat ovat myös olleet käytettävissä aina, kun olen sitä tarvinnut - ja usein olen niin tehnyt, viime tipassa ja kohtuuttomilla varoitusaajoilla. Ari on antanut käytännön ohjaustyön lisäksi tärkeän panoksensa väitöstyöni sosiaalipsykologisen näkökulman ja menetelmällisen laadun varmistamisessa. Hillevi, yhtenä Stressi, kehitys ja mielenterveys -tutkimusprojektin alullepanijoista, on tuonut väitöstyöhöni tärkeää hiljaista tietoa projektin alkuperäisestä eetoksesta ja antanut työlleni siten perspektiiviä, joka muuten olisi jäänyt hahmottomatta. Hillevillä on myös loistava tyylijatju review-palautteeseen vastaamisen suhteen.

Kanssakirjoittajista erityisen kiitoksen ansaitsee Taina Huurre, pitkäaikainen työtoveri, jonka apuun ja tukeen olen aina voinut luottaa, niin työhön liittyvissä, kuin työhön liittymättömissä asioissa. Tainan pedantti ja vaivojasäästelemätön opastus on ollut minulle se kaikkein konkreettisin tutkijakoulu, olen opastuksesta kiitollinen. Kiitän Hanna Konttista, joka on antanut tutkimukseeni tärkeän panoksensa ylipainoon liittyvien sosiaalipsykologisten kysymysten asiantuntijana. Hannan kanssa olen voinut myös pätkäillä tilastoanalyysien saloja, ja näitä onkin usein ihmetelty kongressien tiimellyksessä. Kiitän Noora Bergiä läheisestä työtoveruudesta, sparrauksesta ja erityisesti vertaistuesta väitöskiireiden loppumetreillä. Odotan innolla yhteistyömme jatkumista elämäntutkimuksen parissa. Kiitän myös Mauri Marttusta osallistumisesta kirjoittajaryhmän työhön. Oli lämmittävää huomata, että löysit aina kiireidesi keskellä aikaa työhöni perehtymiseen ja asiantuntevaan kommentointiin.

Väitöskirjatyöni on toteutunut osaltaan apurahojen turvin. Kiitän saamistani apurahoista Emil Aaltosen säätiötä, Yrjö Jahnssoinin säätiötä sekä Sosiaalitieteiden valtakunnallista jatkokoulutusohjelmaa ja Väestö, terveys ja elinolot (VTE) tutkijakoulua. Kiitän myös Signe ja Ane Gyllenbergin säätiötä, joka on tukenut Stressi, kehitys ja mielenterveys – tutkimusprojektia ja siten osaltaan tehnyt tutkimustyöni mahdolliseksi.

Kiitän esitarkastajia Kati Heinonen-Tuomaalaa ja Anne Mäkikangasta, jotka antoivat rakentavaa ja kannustavaa palautetta väitöskirjan parantamiseksi.

Kiitän VTE-tutkijakoulun ohjausryhmän Eero Lahelmaa, Ossi Rahkosta, Pekka Martikaista ja Ari Haukkalaa erittäin tasokkaan ja myös usein kokoontuvan tieteellisen seminaarin järjestämisestä – olen nauttinut suuresti seminaarin keskusteluista, joita on ollut vielä ilo jatkaa laatuoluiden äärellä. Kiitän myös kaikkia muita VTE:n toimintaan osallistuneita tutkijakollegoita hyvistä hetkistä seminaarissa ja sen ulkopuolella.

Kiitän Päivi Santalahtea läheisenä työtoverina ja lojaalina esimiehenä. Arvostan suuresti tinkimättömyyttäsi ja pyrkimystäsi keskittyä asioihin, joilla on merkitystä. Kiitos Tytti Solantaukselle yhteisistä tutkimuspyrinnöistämme. Keskustelumme ovat usein olleet polveilevia - maali, jos sellainen on ollut, on saattanut jäädä epäselväksi, mutta matkamme sitä kohti on ollut mitä mukavin.

Haluan kiittää myös entistä sihteeriämme Sirkka Laaksoa, joka ”vanhoina KTL:n vuosina” piti aina meidän nuorten pätkätyöläisten puolia. Kiitän Tiina Haraa, Eevaliisa Orelmaa, Tuula Koskea sekä nykyistä osaston assistenttia Mirja Ihanusta – te olette aina olleet avulialaita, pitäneet pyörät pyörimässä ja byrokratian sopivasti meiltä tutkijoilta piilossa.

Kiitän myös SEM-lukupiirin Nelli Hankosta, Marja Kinnusta, Hanna Konttista, Tomi Mäki-Opasta sekä Risto Sippolaa imponoivista keskusteluista ja villeistä hetkistä fit-indeksien ihmeellisessä maailmassa.

Lisäksi on koko joukko työtovereita, joiden kanssa minulla on ollut ilo työskennellä kuluneiden vuosien aikana ja joille olen monin eri tavoin kiitollinen. Näihin kuuluvat nykyiset huonekaverit Piia Karjalainen ja Juulia Paavonen sekä muut tiimiläiset Henna Haravuori, Riikka Lämsä, Anna Sofia Urrila, Thea Strandholm ja Essi Muinonen. Myös muu mielenterveysyksikön väki ansaitsee tulla mainituksi: Satu Viertiö, Kirsi Niinistö, Tuula Mononen, Sebastian Therman, Marko Manninen, Maija Lindgren, Minna Torniainen-Holm, Ulla Pulkkinen, Timo Partonen, Petri Arvilommi, Leena Kovanen, Marjut Grainger, Teija Kasteenpohja, Kari Aaltonen, Peija Haaramo, Maili Malin, Nina Tamminen, Esa Nordling, Pia Solin, Kaija Appelqvist-Schmidlechner ja monet muut. Erityisesti on todettava, että etuoikeus saada tulla joka päivä työpaikkaan, jossa on ”fiksuja ihmisiä”. Lounaskeskustelut kanssanne ovat aina päivän kohokohta.

Haluan kiittää myös ystäviäni ja sukulaisia – yhdessä kanssanne viettämäni hetket ovat tärkeitä ja odotan aina innolla uusia tapaamisia. Erityisen lämmin kiitos vanhemmilleni sekä sisarelleni ja hänen perheelleen. Suurin kiitos kuuluu omalle perheelleni, vaimolleni Sirpalle sekä pojilleni Oskarille ja Akselille, jotka ovat aina etulinjassa ottamassa vastaan kotiin palaavan tutkijan mielialat – hyvät ja huonot. Tutkijan kotiinpaluuajat ovat myös joskus muulle perheelle haasteelliset. Erityisesti puolisoni Sirpa on osoittanut tilanteeseen sopivaa suurpiirteisyyttä, mutta ollut myös tukenani aina, kun olen sitä eniten tarvinnut.



# SISÄLLYSLUETTELO

Tiivistelmä	3
Abstract	5
Kiitokset	7
Sisällysluettelo	9
Alkuperäisartikkelit	11
Lyhenteet	12
1 Johdanto	13
1.1 Itsetunnon käsite ja määritelmät	14
1.2 Itsetunnon kehitys elämänkaareissa	16
1.2.1 Aiemmat tutkimukset itsetunnon kehityksestä nuoruudesta keski-ikään	18
1.3 Itsetunnon kehitykseen yhteydessä olevia tekijöitä	20
1.3.1 Sukupuoli	21
1.3.2 Koulumenestys	22
1.3.3 Sosioekonominen asema	23
1.3.4 Vanhempien avioero	24
1.3.5 Alkoholit ja tupakka	25
1.3.6 Painoindeksi ja ylipaino	26
1.3.7 Ihmissuhteissa ilmenevät konfliktit	27
1.4. Itsetunnon eri roolit itsetuntotutkimuksessa	29
2 Tutkimuksen tavoitteet	31
3 Menetelmät	34
3.1 Aineisto	34
3.2 Mittarit	36
3.2.1 Itsetunto	36
3.2.2 Muut muuttajat	37
3.3 Tilastolliset menetelmät	39
3.3.1 Osatyö I	39
3.3.2 Osatyö II	40
3.3.3 Osatyö III	41
3.3.4 Osatyö IV	43
4 Tulokset	44
4.1. Itsetunnon kehitys nuoruudesta keski-ikään (osatyö I)	44
4.2 Nuoren perhetausta, koulumenestys ja päihteiden käyttö itsetunnon kehityksen ennustajina (osatyö I)	46
4.3 Itsetunnon kehitys ja painoindeksi (osatyö II)	49
4.4 Itsetunnon kehitys ja ihmissuhdevaikeudet (osatyö III)	51
4.5 Sosioekonomisen aseman vaikutus itsetuntoon nuorena aikuisena (osatyö IV)	54

4.5.1	Itsetunnon moderoiva vaikutus sosioekonomisen aseman ja psykosomaattisen oireilun välisessä yhteydessä	55
5	Pohdinta	56
5.1	Itsetunnon kehitys nuoruudesta keski-ikään	56
5.2	Itsetunnon kehitykseen yhteydessä olevia tekijöitä	58
5.2.1	Sukupuoli	58
5.2.2	Koulumenestys ja sosioekonominen asema	60
5.2.3	Alkoholi ja tupakka	62
5.2.4	Painoindeksi ja ylipaino	64
5.2.5	Vanhempien avioero	66
5.2.6	Ihmissuhteissa ilmenevät konfliktit	67
5.3	Itsetunnon eri roolit ja tutkimuksen arviointia	68
5.4	Tutkimuksen vahvuudet ja rajoitukset	70
5.5	Johtopäätökset	72
	Lähdeluettelo	73
Liite 1	Rosenberg self-esteem scale -kysymykset	84

## ALKUPERÄISARTIKKELIT

- I Kiviruusu, O., Huurre, T., Aro, H., Marttunen, M., & Haukkala, A. (2015). Self-esteem growth trajectory from adolescence to mid-adulthood and its predictors in adolescence. *Advances in Life Course Research, 23*, 29-43.
- II Kiviruusu, O., Konttinen, H., Huurre, T., Aro, H., Marttunen, M., & Haukkala, A. (2016). Self-esteem and body mass index from adolescence to mid-adulthood. A 26-year follow-up. *International Journal of Behavioral Medicine, 23*(3), 355-363.
- III Kiviruusu, O., Berg, N., Huurre, T., Aro, H., Marttunen, M., & Haukkala, A. (2016). Interpersonal conflicts and development of self-esteem from adolescence to mid-adulthood. A 26-year follow-up. *PLoS ONE 11*(10): e0164942. doi:10.1371/journal.pone.0164942.
- IV Kiviruusu, O., Huurre, T., Haukkala, A., & Aro, H. (2013). Changes in psychological resources moderate the effect of socioeconomic status on distress symptoms: a 10-year follow-up among young adults. *Health Psychology, 32*(6), 627-636.

Julkaisuihin viitataan tekstissä niiden roomalaisilla numeroilla. Julkaisut on painettu uudelleen tekijänoikeuksien haltijoiden luvalla.

## LYHENTEET

ARCL	AutoRegressive Cross-Lagged model, autoregressiivinen ristiviivemalli; malli, jolla voidaan tutkia kahden ilmiön välisiä keskinäisiä vaikutussuuntia
BIC	Bayesian Information Criteria; tilastollisten mallien keskinäiseen vertailuun käytetty informaatioperusteinen kriteeri
BLRT	Bootstrapped Likelihood Ratio Test; uskottavuussuhteeseen perustuva testi, jota käytetään vertailtaessa peräkkäisten (sisäkkäisten) mallien paremmuutta
BMI	Body Mass Index, painoindeksi; pituuden ja painon sopusuhtaisuutta kuvastava suure, käytetään kehon yli- ja alipainon arviointiin.
CFI	Comparative Fit Index; rakenneyhtälömallinnuksessa käytetty mallin hyvyyden indeksi
df	Degrees of freedom, vapausasteiden määrä
FIML	Full Information Maximum Likelihood; täyden informaation suurimman uskottavuuden estimointimenetelmä, jossa kaikki käytettävissä oleva tieto käytetään hyväksi parametrien estimoinnissa; soveltuu tilanteisiin, joissa muuttujissa on puuttuvaa tietoa
ka	Keskiarvo
kh	Keskihajonta
LPA	Latent Profile Analysis, latenttien profiilien analyysi; menetelmä, jolla voidaan tutkia havaittujen jakaumien taustalla mahdollisesti vaikuttavia latentteja profiileja (luokkia)
LLPA	Longitudinal Latent Profile Analysis, latenttien profiilien analyysi pitkäaikaisaineistossa
MAR	Missing At Random, satunnainen puuttuvuus
MCAR	Missing Completely At Random, täysin satunnainen puuttuvuus
ML	Maximum Likelihood, suurimman uskottavuuden estimointimenetelmä
MLR	Maximum Likelihood estimation with Robust standard errors; suurimman uskottavuuden estimointimenetelmä, jota voidaan käyttää tilanteissa, jossa muuttujat eivät ole normaalisti jakautuneita
RMSEA	Root Mean Square Error of Approximation; rakenneyhtälömallinnuksessa käytetty mallin hyvyyden indeksi
SEM	Structural Equation Modeling, rakenneyhtälömallinnus; tilastollisten analyysimenetelmien kokonaisuus, jossa ilmiöitä ja niiden välisiä suhteita tarkastellaan kovarianssi- ja keskiarvorakenteiden malleina
SES	Sosioekonominen asema (status); koulutukseen, ammattiasemaan, tuloihin ja/tai varallisuuteen perustuva sosiaalista ja taloudellista asemaa kuvaava luokitus
TLI	Tucker-Lewis Index; rakenneyhtälömallinnuksessa käytetty mallin hyvyyden indeksi

# 1 JOHDANTO

Itsetunto on yksi psykologian ja sosiaalipsykologian tutkituimmista aiheista. Sillä on myös varsin pitkä historia tieteellisen tutkimuksen kohteena: William James toi aiheen psykologiseen tutkimukseen jo 1890 ilmestyneessä teoksessaan (James, 1890). Eräänlainen kultakausi itsetunnon tutkimisessa ajoittui 1980- ja -90-luvuille. Tuolloin valtasi alaa ns. itsetunto-liike, jonka keskeinen ajatus oli itsetunnosta ”sosiaalisena rokotteenä” – ajateltiin, että moni yhteiskunnallinen ongelma johtui siitä, että ainakin osalla ihmisiä oli huono itsetunto (Swann, Chang-Schneider, & Larsen McClarty, 2007). Jos tähän saataisiin parannusta, monet ongelmat ratkeaisivat. Pisimmälle tässä menttiin Kalifornian osavaltiossa, jossa itsetunnon parantamiseen tähtäävät ohjelmat vietiin aina lainsäädäntöön saakka (Mruk, 2006, s. 5). Pian yliöpäinen optimismi itsetunnon parantavaan voimaan sai vastareaktion, kun vähitellen havahduttiin huomaamaan, että itsetunnosta ei välttämättä seuraakaan aina paljoo, joskus ei oikeastaan mitään, joskus jopa päinvastaista, kuin mitä oli tavoiteltu (Baumeister, Campbell, Krueger, & Vohs, 2003). Vaikka itsetuntotutkimuksen kulta-aika ehkä tuohon vastareaktioon päättyikin, niin tässä tapauksessa, kuten monesti aiemminkin, tiede on kehittynyt teesin ja antiteesin kautta eteenpäin.

Tuosta kultakaudesta on ainakin jäänyt elämään keskustelu (ns. self-esteem debate) koskien sitä, onko itsetunto syy vai seuraus: johtaako hyvä itsetunto moniin muihin hyvinvoinnin tekijöihin, kuten itsetunto-liikkeessä epäilemättä ajateltiin, vai onko itsetunto niiden tuote, heijaste kaikesta muusta, mikä elämässä on hyvää (Baumeister ym., 2003; DuBois & Tevendale, 1999). Vaikka tämä keskustelu ei olekaan tämän väitöstutkimuksen kannalta aivan keskeinen tema, tuo keskustelu on tärkeä muullakin tavalla. Tällaisesta muna-kana-keskustelusta voi tulla vaikutelma, että itsetunnolla on merkitystä vain, jos sillä on välinearvoa. Voidaan kuitenkin ajatella, että itsetunto on tärkeä itsessään (Humphrey, 2004). Itsetunto on osa hyvää mielenterveyttä ja itsetunto-ongelmat mainitaankin useiden psykiatristen häiriöiden oirekuvauksissa (Mann, Hosman, Schaalma, & de Vries, 2004; Mruk, 2006, s. 3). Siten itsetunto on tärkeä hyvinvoivan mielen tunnusmerkki ja sen tavoittelemisen, kuten myös tutkimisen on tärkeää sen itsensä vuoksi, sen välinearvosta riippumatta. Tästä seuraa myös toinen johtopäätös, on tärkeää pyrkiä löytämään niitä tekijöitä, jotka itsetuntoon vaikuttavat, joko sitä parantavasti tai huonontavasti. Tämä väitöskirja on osa tätä pyrkimystä.

Toinen, ehkä ennakoimaton sivujuonne tuosta 80- ja 90-lukujen vilkkaasta itsetunnon tutkimusaikakaudesta lienee ollut se, että se on todennäköisesti ollut vaikuttamassa siihen, että moniin noina aikoina alkaneisiin pitkittäistutkimuksiin sisällytettiin itsetuntomittari itsestäänselvänä osana niiden kysymyspatteristoa. Kun nämä seuranta-aineistot ovat sitten vuosituuhannen vaihteen jälkeen tulleet sellaiseen vaiheeseen, jossa seuranta-ajat ovat olleet jo kohtuullisen pitkiä, ja kun samalla tällaisten aineistojen analysointiin sopivat menetelmät ovat kehittyneet, niin lopputuloksena on ollut uudenlaisen itsetuntotutkimuksen aalto: viimeisen kymmenen vuoden aikana itsetunnon yksilöllisiin kehityskulkuihin perustavaa tutkimusta on julkaistu paljon ja myös koko elinkaarta kartoittavat tutkimukset ovat

lisääntyneet (Orth, painossa). Näissä tutkimuksissa on itsetunnon kehityskulun lisäksi selvitetty niitä erilaisia tekijöitä, jotka ovat yhteydessä itsetuntoon ja sen kehityskulkuun.

Tämä väitöskirjatyö perustuu yhteen tuollaiseen 1980-luvulla alkaneeseen pitkittäistutkimukseen, jonka mittaristoon itsetunto on ensimmäisestä mittauspisteestä alkaen kuulunut, ja jonka seuranta-aika viimeinen tutkimusvaihe huomioiden on jo varsin pitkä, 26 vuotta. Tämä väitöskirja pyrkiikin vastaamaan kysymykseen, miten itsetunto on kehittynyt nuoruudesta keski-ikään ulottuvalla ajanjaksolla yhdessä suomalaisessa ikäkohortissa ja minkälaiset tekijät tähän kehitykseen ovat vaikuttaneet. Vastaavia, nuoruudesta keski-ikään ulottuvia, itsetunnon kehitystä tarkastelevia tutkimuksia ei suomalaisista aineistoista ole aiemmin julkaistu.

## 1.1 ITSETUNNON KÄSITE JA MÄÄRITELMÄT

Itsetunnon käsite (self-esteem) sekoitetaan toisinaan minäkuvan käsitteeseen (self-image) ja minäkäsitykseen (self-concept). Minäkäsitys on kuitenkin yläkäsite, joka sisältää sekä minäkuvan että itsetunnon (Miller & Moran, 2012, s. 18). Minäkuva koostuu kaikista itseen liitettävistä ominaisuuksista, se on luonteeltaan kuvaileva ja siten minäkäsityksen tiedollinen puoli. Itsetunto puolestaan on näiden ominaisuuksien arvottava puoli – se vastaa kysymykseen, olenko (näine ominaisuuksineni) hyvä, onnistunut, arvokas, hyväksyttävä. Itsetunnossa erotetaan myös alakohtaiset itsetunnon osa-alueet, jolloin puhutaan esimerkiksi ulkonäköön, akateemiseen kyvykkyyteen tai ihmissuhteisiin liittyvästä itsetunnosta (Harter, 1999). Globaalilla itsetunnolla tarkoitetaan kokonaisvaltaista itseen kohdistuvaa arvottavaa asennetta tai tunnetta (Rosenberg, 1965) – yleensä itsetunnolla viitataan juuri tähän kokonaisvaltaiseen itsetuntokäsitteeseen.

Itsetunto voidaan määritellä monella tavalla. Jamesin (1890) määrittelyssä lähtökohtana on yksilön kyvyt tai saavutukset: itsetunto on saavutusten ja tavoitteiden suhde. Tästä käsityksestä lähtien voidaan myös ajatella, että itsetunto on ideaaliminän ja todellisen minän suhde (Mruk, 2006). Keskeistä tässä määritelmässä on, että siinä itsetunto perustuu kompetenssiin tai käsitykseen kompetenssista. Huomionarvoista on myös se, että kompetenssilla sinänsä ei ole merkitystä itsetunnon kannalta, ellei yksilö itse pidä kyseistä ominaisuutta tai kyvykkyyden aluetta itselleen tärkeänä. Kompetenssiin pohjautuva itsetunnon määritelmä tulee lähelle itseluottamuksen käsitettä ja edelleen myös pystyvyyden tunteen käsitettä (Bandura, 1997), josta se on kuitenkin syytä pitää erillään.

Cooleyn (1902) ja Meadin (1934) symbolisen interaktionismin minäkäsitykseen pohjautuvassa itsetunnon määrittelyssä korostuu kompetenssin sijaan sosiaalinen vuorovaikutus ja se, miten muiden käsitykset ja reaktiot itseä kohtaan, erityisesti se, miten me nämä käsitykset ja reaktiot havaitsemme (reflected appraisals), ovat minäkäsityksen ja itsetunnon perustana. Itsetunto on tässä tapauksessa siis luonteeltaan sosiaalinen konstruktio. Tätä sosiaalisesti määräytynyttä itsetuntokäsitystä jatkaa myös Morris Rosenbergin (1965) tapa määritellä itsetunto. Rosenbergille itsetunto on asenne, positiivinen tai negatiivinen, jonka kohteena on minä. Rosenbergin itsetuntomääritelmässä

korostuu sen kognitiivinen puoli. Keskeistä tässä käsityksessä on, että itsetunto perustuu arvioon omasta arvosta. Ja tämän arvostuksen sisäistetty standardi puolestaan on sosialisaatioprosessin tulosta (Rosenberg, 1965). Ehkä äärimmilleen viety määrittely itsetunnosta sosiaalisesti määräytyvänä ilmiönä tulee itsetunnon sosiometrisessä teoriassa (Leary, 2005). Sosiometrisen teorian mukaan itsetunto on kehittynyt evoluutiossa osoittimeksi, joka kertoo yksilölle hänen relationaalisen, sosiaalisen arvonsa: kuinka hyväksytty tai hyljeksitty hän on omissa sosiaalisissa verkostoissaan ja ryhmissään. Huono itsetunto on merkki siitä, että yksilö on vaarassa tulla hylätyksi ja jätetyksi lauman ulkopuolelle (Leary, 2005).

Joissakin nykyisissä itsetunnon määritelmässä arvoon ja kompetenssiin perustuvat itsetunnon määrittelyt on pyritty yhdistämään kaksiulotteiseksi itsetunnon malliksi (Tafarodi & Swann, 1995). Mrukin (2006) mukaan kumpikin osa on tärkeä, mutta ei yksistään riitä toimivan itsetuntokäsitteen määrittelyyn: pelkkään arvoon perustuva määritelmä kaipaa tuekseen arvostuksen sitomista sellaisiin kompetensseihin, jotka tekevät siitä kulttuurisesti mielekkään; pelkkään kompetenssiin perustuva määritelmä jää liian ailahtelevaksi, ellei sitä sidota yksilön kannalta arvokkaaseen ja mielekkääseen käyttäytymiseen (Mruk, 2006, s. 19). On myös esitetty, että esimerkiksi Rosenbergin mittarissa, joka on yksi eniten käytetty itsetunnon mittari, on omaa arvoa luotaavien osioiden lisäksi kompetenssiin liittyviä osioita (Tafarodi & Swann, 1995). Rosenbergin omassa määritelmässä kuitenkin kompetenssi ei ole arvoon perustuvan määritelmän kanssa rinnakkainen, vaan arvoon perustuvalla määritelmällä alisteinen: kompetenssi voi tuottaa arvon kokemusta, mutta ei itsessään ole itsetuntoa (Tafarodi & Swann, 2001). Pelkkään omaan arvoon pohjautuva itsetunnon määritelmä tarvitsee kuitenkin jonkinlaisen rajanvedon ylilyönneille suhteessa pelkkään itsekeskeisyyteen, jopa narsismiin. Rosenberg onkin todennut, että itsetunnolla tarkoitetaan sitä pitääkö ihminen itseään ”adekvaattina” – ei sitä, että hän olisi parempi kuin muut tai muiden yläpuolella (Rosenberg, 1965, s. 62). Tyypillisten itsetunnomittareiden tasolla tämä rajankäynti voi kuitenkin olla vaikeaa.

Itsetunnon suhteen käydään usein keskustelua siitä, onko se persoonallisuuden piirteen kaltainen, kohtuullisen pysyvä ominaisuus, vaiko tilannekohtaisesti vaihteleva tunne tai tila. Tähän pysyvyyden ja muuttuvuuden problematiikkaan liittyy myös ns. autenttisen ja kontingentin itsetunnon käsitteet (Moller, Friedman, & Deci, 2006). Itseohjautuvuusteorian mukaan tilanteesta toiseen muuttuva, kontingentti itsetunto on ongelmallinen ja osoitus huonosta, epävarmasta itsetunnosta, kun taas autenttinen itsetunto on vakaa, eikä ole altis ympäristön vaikutuksille (Deci & Ryan, 1995). Vastaavasti sosiometrisessä teoriassa nimenomaan tämä kontingentti itsetunnon komponentti on oleellinen – se on herkkä ympäristön palautteelle ja sitä kautta sillä (itsetunnolla) ylipäänsä on tärkeä funktio sosiaalisen hyväksynnän mittarina (Leary, 2005). Ehkä nämä käsitykset voi myös yhdistää: itsensä hyväksyminen, tietty perusvarmuus siitä, että riittää (autenttinen itsetunto) voi olla se perustaso, jonka ympärillä sosiometrin mukainen kontingentti itsetunnon ”huojunta” tapahtuu hyväksymis- ja hylkäämiskokemusten funktiona. Autenttinen itsetunto olisi siten jonkinlainen perustavaa laatua oleva ydin, joka ei juurikaan muutu. Toki, jos epäilyksiä

kasautuu riittävästi ja riittävän pitkälle ajalle, varmaan sekin voi olla altis muutoksille (Blackhart, Nelson, Knowles, & Baumeister, 2009).

Itsetuntoa voidaan pyrkiä tarkastelemaan myös suhteessa laajempaan persoonallisuuden käsitteistöön. Esimerkiksi McAdams (1995) jakaa persoonallisuuskäsitteen kolmeen tasoon: 1) persoonallisuuspiirteisiin, 2) tyyppillisiin sopeutumistapoihin ja 3) tarinamuotoiseen identiteettiin. Ei kuitenkaan ole aivan yksinkertaista tapaa päättää, minkä tason käsitteeksi itsetunto kuuluisi sijoittaa. Itsetunto on usein rinnastettu persoonallisuuden piirteiden kaltaiseksi, kohtuullisen pysyväksi ominaisuudeksi (Donnellan, Kenny, Trzesniewski, Lucas, & Conger, 2012; Trzesniewski, Robins, Roberts, & Caspi, 2004). Toisaalta tyyppillisten sopeutumistapojen tasoon kuuluvat erilaiset motivationaaliset tekijät, joihin niin ikään itsetunto on usein rinnastettu (Cast & Burke, 2002; Leary, 2005). Samoin voidaan ajatella itsetunnon heijastelevan läheisesti identiteetin muodostumisen prosesseja (Cast & Burke, 2002; Luhtanen & Crocker, 1992). Lopulta, kun näiden eri tasojen käsitteet yhdessä kuvaavat persoonan, niin itsetunnon voi ajatella läpivalaisevan tätä persoonallisuuden kokonaisuutta – so. onko näiden kolmen tason käsitteiden kuvaama persoona piirteinen, sopeutumistapoinen ja tarinamuotoisine identiteetteineen, omissa silmissään hyvä, arvokas ja hyväksyttävä?

Tässä väitöstutkimuksessa itsetunnolla tarkoitetaan Rosenbergin tarkoittamaa kokonaisvaltaista, globaalia itsetuntoa. Se on asenne omaan itseen, käsitys omasta arvosta ja se on luonteeltaan yksilöllinen, vaikka voikin sisältää komponentteja esimerkiksi kompetenssiin liittyen – oleellista siinä on kuitenkin yleinen ajatus omasta arvosta.

## 1.2 ITSETUNNON KEHITYS ELÄMÄNKAARESSA

Aiemmin vallalla oli käsitys, että itsetunto on varsin pysyvä ominaisuus, joka ei juurikaan muutu elämän aikana (Wylie, 1979). Varhaisemmat tutkimukset aiheesta perustuivat kuitenkin pitkälti ikäryhmien välisiin vertailuihin (ks. myös esim. Pullman, Allik, & Realo, 2009), pitkittäistutkimuksia oli käytettävissä vain vähän. Nykyään tällaisia pitkittäistutkimuksia, ja lisäksi sellaisia, joissa on myös riittävän suuret otoskoot, on jo kertynyt lukuisia ja myös koko elämänkaaren kattavasti. Tämä on muuttanut käsitystä itsetunnon pysyvyydestä: viimeaikaisen itsetunnon koko elämänkaarta koskevien tutkimusten yksi keskeinen arvo onkin ollut osoittaa, että itsetunnossa tapahtuu normatiivisia muutoksia elämänkulun aikana (Orth, painossa).

Itsetunnon muuttuvuus (tai stabiliteetti sen vastakohtana) liittyy myös kysymykseen siitä, onko itsetunto piirre vai tila, tai onko jopa niin, että siinä on sekä pysyvämpi piirrekomponentti että vaihteluita tilanteen mukaisesti heijasteleva tilakomponentti. Donnellanin ym. (2012) pitkittäistutkimuksessa ikävuosien 13 ja 32 välillä itsetunnosta 35 prosenttia oli muuttumatonta piirrettä ja tilannekohtaisesti vaihtelevan komponentin osuus oli vain 16 prosenttia. Loput 49 prosenttia oli ns. autoregressiivista piirrekomponenttia, joka kuvaa asteittaisia, suhteellisen hitaasti tapahtuvia yksilökohtaisia muutoksia. Tutkimuksessa tuli esiin lisäksi se, että itsetunto oli epästabiilimpi nuoruudessa, mutta iän



myötä aikuisuuteen tultaessa siitä tuli vähitellen vakaampi (Donnellan ym., 2012). Hyvin samansuuntaisia tuloksia saatiin vastaavanlaisessa analyysissä saksalaisessa aineistossa ikävuosien 20 ja 30 välillä (Wagner, Lüdtke, & Trautwein, 2015). Se, että itsetunnossa tapahtuu enemmän muutoksia nuoruudessa kuin aikuisena, on raportoitu myös aiemmin (esim. Trzesniewski, Donnellan, & Robins, 2003).

Nuoruus on vaihe, jolloin nuori kokee merkittäviä muutoksia fyysisessä, psyykkisessä ja sosiaalisessa identiteetissä ja se on tärkeä vaihe minäkäsityksen ja itsetunnon kehittymisen kannalta (Harter, 1999; Rosenberg, 1965). Eriksonin (1977) mukaan nuoruutta kehitysvaiheena kuvaa identiteettikriisi ja tuon vaiheen kehitystehtävänä on oman identiteetin löytäminen. Monien tutkimusten mukaan nuoruudessa itsetunto laskee, todennäköisesti juuri monien puberteettiin ja kypsyymiseen liittyvien nopeiden muutosten vuoksi, joihin liittyvät myllerrykset aiheuttavat epävarmuutta identiteettiin ja minäkäsitykseen (Harter, 1999; Robins, Trzesniewski, Tracy, Gosling, & Potter, 2002). Tämä näkyy myös edellä mainittuna itsetunnon epästabiiliutena, ts. itsetunnon suhteellinen pysyvyys (rank order stability) on tuolloin suhteellisen alhainen (Trzesniewski ym., 2003). Voimakkaiden muutosten ja epäjatkuvuuksien periodit, kuten nuoruusvaihe, ovat siten todennäköisesti ajankohtia, jolloin itsetunto on altis muutoksille. Tämä osaltaan tekee nuoruudesta tutkimuksellisesti tärkeän vaiheen (Johnson, Crosnoe, & Elder, 2011), mutta havainto on merkittävä myös mahdollisten interventioiden näkökulmasta, sillä interventiot on hedelmällisintä kohdistaa sellaisiin elämänvaiheisiin, joissa muutoksien onnistumiselle on parhaat edellytykset.

Vaikka nuoruus on tärkeä vaihe itsetunnon muotoutumisessa, se ei kuitenkaan tarkoita sitä, että itsetunto olisi nuoruuden jälkeen ”valmis”, muuttumaton kvaliteetti, joka ei olisi altis muutoksille tai jota ei voisi enää muuttaa. Kuten modernit persoonallisuuden kehitystä kuvaavat teoriat (Mroczek & Little, 2006) käsittävät persoonallisuuden koko elämänaikaisen kehitysprosessin tuloksena, myös itsetunto on syytä nähdä samanlaisena koko elämän kattavana kehityksellisenä prosessina (Mruk, 2006, s. 94). Nuoruudesta keski-ikään ulottuva periodi käsittää monia kehitysvaiheita, erilaisine kehitystehtävineen ja uusien roolien omaksumisineen (esim. Erikson, 1977; Havighurst, 1953). Sillä, että nämä kehitystehtävät saadaan menestyksekkäästi suoritetuksi on varmasti oma vaikutuksensa myös itsetunnon kehityksen kannalta. Erityisesti, kun ajatellaan, että itsetunnossa on kyse osaltaan kyvykkyydestä, niin uusien aikuisuuden roolien omaksuminen ja niiden hallinta on merkki tällaisesta kyvykkyydestä, kulttuurisesti normatiivisesta suoriutumisesta. Ongelmat tällaisten kulttuurisesti relevanttien kehitysvaiheiden läpiviemisessä todennäköisesti altistavat kolauksille itsetunnossa. Sillä juuri tällaisten kulttuurissa vallitsevien normien täyttäminen ja niihin liittyvien roolien menestyksekkäs hallitseminen on liittymistä kyseiseen kulttuuriin, siihen miten se määrittelee elämän arvokkaaksi ja mielekkääksi (Mruk, 2006, s. 28).

Koska nämä kehitykselliset vaiheet ja siirtymät rooleista toisiin ovat pitkälti ikään sidottuja ja koska toisaalta suurimmalle osalle näihin siirtymiin liittyvä haasteet tulevat menestyksekkäästi suoritetuiksi (muutoinhan kulttuuri olisi jotenkin väärin rakennettu sen

piiriin kuuluvia ihmisiä ajatellen), voidaan ajatella, että keskimäärin itsetunto kehittyy positiivisesti nuoruudesta aikuisuuteen, kun nuoruuden epävarmuudesta siirrytään vähitellen aikuisuuden rooleihin ja niiden antamat mahdollisuudet ja vastuut opitaan hallitsemaan. Vaikka keskimääräisen itsetunnon kehityskulun voi siten ajatella noudattelevan nousevaa linjaa nuoruuden ja keski-ikä välillä, on tärkeä huomata, että näissä kehityskuluissa on paljon yksilöllistä vaihtelua. Kaikille kehitys ei tapahdu samalla tavalla, siinä on eriaikaisuutta ja erilaisia vastoinkäymisiä johtuen ihmisen elämänsäkaareen liittyvästä monimuotoisuudesta – joillekin itsetunto ei kehity suotuisasti ja on tärkeää tutkia syitä, mitkä voivat olla näiden epäsuotuisen kehityskulun taustalla. Koko elinkaarta kartoittavan kehityopsykologisen tutkimuksen tuleekin pystyä kuvaamaan kehityksen säännönmukaiset, kaikille yhteiset piirteet sekä yksilölliset erot kehityksessä (Baltes, Lindenberger, & Staudinger, 2006).

### **1.2.1 AIEMMAT TUTKIMUKSET ITSETUNNON KEHITYKSESTÄ NUORUUDESTA KESKI-IKÄÄN**

Itsetunnon kehitystä kartoittavat tutkimukset voidaan jakaa kolmeen ryhmään sen mukaan, miten ne on tehty: 1) poikkileikkaustutkimuksiin, joissa on tarkastelu eri ikäryhmiä, 2) keskiarvotarkasteluihin perustuviin pitkittäistutkimuksiin, sekä 3) pitkittäistutkimuksiin, jotka perustuvat yksilötason muutoksiin tai kasvukäyriin.

Poikkileikkausaineistoihin perustuvat tutkimukset ovat antaneet ristiriitaisia tuloksia koskien itsetunnon kehitystä nuoruudesta keski-ikään. Robinsin ym. (2002) tutkimuksessa, joka perustui erittäin isoon monikansalliseen internet-aineistoon, raportoitiin itsetunnon laskevan nuoruudessa, nousevan myöhäisnuoruudesta nuoreen aikuisuuteen ja olevan ikävuosien 20 ja 40 välillä melko vakaa. Vastaavasti Meierin, Orthin, Denissenin ja Kühnelin (2011) tutkimuksessa itsetunto kehittyi lineaarisesti ikävuosien 13 ja 72 välillä. Näistä tutkimuksista poiketen McMullinin ja Cairneyn (2004) edustavassa väestöpohjaisessa tutkimuksessa itsetunto laski nuoruudesta vanhuuteen asti. Ja Pullmannin ym. (2009) tutkimuksissa, jotka perustuivat sekä edustaviin väestöotoksiin että internet-otokseen, tultiin tulokseen, että itsetunnossa ei ole systemaattista ikään liittyvää vaihtelua ja että itsetunnon keskiarvoon vaikuttivat ikää enemmän käytetty mittarin tyyppi (yhden vs. 10-osion mittari), otantamenetelmä ja mittavirhe. Poikkileikkaustutkimusten ikäryhmien väliseen vertailuun perustuva päättely iän myötä tapahtuvasta kehityksestä ja muutoksesta on kuitenkin epäsuoraa ja se voi olla virheellistä johtuen joko kohorttieffekteistä tai siitä, että tutkitut ikäryhmät eivät ole olleet täysin vertailukelpoisia keskeisten ominaisuuksien suhteen.

Keskiarvoihin perustuvista pitkittäistutkimuksista tehdyn meta-analyysin (Huang, 2010) mukaan itsetunto näyttäisi kehittyvän positiivisesti myöhäisnuoruudessa ja nuorena aikuisuudessa aina 30 ikävuoteen asti, jonka jälkeen kehitystä ei enää tapahdu. Tosin myöhempiin ikävaiheisiin liittyen, meta-analyysissä oli vain yksittäisiä tutkimuksia, joten siltä osin tuloksiin on suhtauduttava varauksella. Myös suomalaisessa nuorten aikuisten

mielenterveyttä kartoittavassa tutkimuksessa itsetunto kehittyi positiivisesti ikävuosien 17 ja 22 välillä (Pitkänen, 1999). Vaikka keskiarvotarkasteluihin perustuvien pitkittäistutkimusten perusteella voidaankin saada käsitys itsetunnon kehityskulusta ryhmä- tai väestötasolla, yksilöiden väliset erot kehityksessä edellyttävät yksilötason kehityskulkuihin perustuvaa tutkimusotetta.

Viime aikoina tällaisia kasvukäyrämalleihin tai ns. sekamalleihin perustuvia tutkimuksia onkin alkanut ilmestyä enemmän. Monet niistä ovat keskittyneet nuoruusvuosiin, mutta enenevässä määrin on olemassa jo nyt tutkimuksia koko tai lähes koko elinkaarta koskien. Yksi ensimmäisistä tutkimuksista, joka kattoi myös tämän väitöstutkimuksen kannalta keskeisen tarkasteluperiodin nuoruudesta keski-ikään, oli Orthin, Robinsin ja Widamanin (2012) yhdysvaltalaisella aineistolla tekemä ns. kohortti-sekventiaalinen tutkimus, jossa ikäkohortteja neljästä sukupolvesta seurattiin 12 vuoden ajan. Tällaisten aineistojen pohjalta voidaan estimoida koko elinkaarta koskeva itsetunnon kasvua kuvaava kehityspolku: Orthin ym. (2012) tutkimuksen mukaan itsetunnon kehitys ikävuosien 16 ja 97 välillä on muodoltaan kaareva siten, että itsetunto kasvaa nopeammin myöhäisen nuoruuden ja varhaisen aikuisuuden aikana, mutta kasvu tasaantuu vähitellen keski-ikänsä vaiheilla, jatkuen kuitenkin noin 50 ikävuoden paikkeille, jonka jälkeen se alkaa vähitellen laskea. Sama kehityksen muoto havaittiin myös vastaavanlaisessa, saksalaisella aineistolla tehdyssä tutkimuksessa, jossa tosin itsetunnon kehityksen huippukohta osui vasta noin 60 ikävuoden paikkeille (Orth, Maes, & Schmitt, 2015). Tämä myöhempi, 60 ikävuoden huippukohta on sama kuin eräaseen toiseen yhdysvaltalaiseen aineistoon perustuvassa tutkimuksessa ikävuodesta 25 eteenpäin, itsetunnon yleisen kehityskulun noudatella samanaista nuoruudessa nousevaa ja vanhuudessa laskevaa muotoa (Orth, Trzesniewski, & Robins, 2010; ks. myös Shaw, Liang, & Krause, 2010).

Yksi harvoista tutkimuksista, jossa samaa kohorttia on seurattu nuoruudesta keski-ikänsä asti, on Johnsonin, Galamboksen ja Krahnin (2015) tutkimus: siinä itsetunnon kehitys oli niimikään nouseva nuoruudessa ja nuorena aikuisena, mutta vähitellen hidastuva 43 ikävuoteen tultaessa. Tutkimuksessa oli kuitenkin vain yksi havaintovuosi 25 ikävuoden jälkeen, joten tarkkaa kuvaa itsetunnon kehityksestä keski-ikänsä tultaessa on vaikea saada. Tutkimuksissa, jotka ovat käsitelleet nuoruudesta nuoreen aikuisuuteen ulottuvaa aikaväliä (Baldwin & Hoffmann, 2002; Birkeland, Melkevik, Holsen, & Wold, 2012; Erol & Orth, 2011; Galambos, Barker, & Krahn, 2006; Greene & Way, 2005; Wagner, Lütke, Jonkmann, & Trautwein, 2013) on myös yleisesti raportoitu itsetunnon kasvavista kehityspoluista noissa ikävaiheissa, vaikkakin kasvun muodossa on ollut myös eroja tutkimusten välillä, mahdollisesti johtuen tutkimusten erilaisista tarkasteluperiodeista. Suomalaisessa, yliopisto-opiskelijoiden keskuudessa tehdyssä tutkimuksessa, itsetunnon kasvukäyrämallit osoittivat itsetunnon kehittyvän suotuisasti ikävuosien 21 ja 27 välillä, joskin kehitys osoitti tasaantumisen merkkejä jo 25 ikävuoden jälkeen (Salmela-Aro & Nurmi, 2007).

### 1.3 ITSETUNNON KEHITYKSEEN YHTEYDESSÄ OLEVIA TEKIJÖITÄ

Itsetunnon yhteydessä on tutkittu lukuisia tekijöitä, jotka voivat vaikuttaa itsetuntoon ja siten selittää itsetunnossa havaittavia yksilöiden välisiä eroja. Yhdessä tutkimuksessa ei luonnollisesti ole mahdollista käydä kaikkia tekijöitä läpi, vaan on tehtävä valikointia. Tässä väitöskirjatutkimuksessa nämä valinnat ovat toisaalta perustuneet kirjallisuudesta nouseviin keskeisiin teemoihin (esim. sukupuoli, koulutus, ylipaino), toisaalta teoreettiseen mielenkiintoon (ihmissuhdekonfliktit). Valintoja on ohjannut myös Stressi, kehitys ja mielenterveys -seurantatutkimusprojektin, josta tämä väitöstutkimus on osa, määrittämät keskeiset teemat ja aiemmin tärkeiksi havaitut tutkimusalueet liittyen nuoruuteen ikävaiheena ja kehitykseen nuoruudesta aikuisuuteen (vanhempien avioero, päihteiden käyttö, sosioekonominen asema).

Tässä tutkimuksessa keskiössä on itsetunnon kehityskulku nuoruudesta aikuisuuteen. Kysymys ei olekaan enää pelkästään siitä, onko jokin tekijä yhteydessä itsetuntoon, vaan pikemminkin siitä, miten kyseinen tekijä on yhteydessä itsetunnon kehitykseen. Tutkimuskysymyksistä tulee uudella tavalla tuoreita, koska monia kysymyksiä ei ole tarkasteltu vastaavassa kehityksellisessä kontekstissa aiemmin lainkaan tai ainakin vain hyvin vähän. Samoin analyysiasetelmat muuttuvat ja avaavat ovia moniin mahdollisiin lähestymistapoihin – on mietittävä, miten itsetuntoon yhteydessä olevat tekijät otetaan mukaan. Tässä tutkimuksessa osaa tekijöistä (vanhempien sosioekonominen asema, vanhempien avioero, nuoren koulumenestys, nuoren tupakointi ja alkoholin käyttö) tutkittiin vain nuoruudessa, jolloin tarkoituksena oli selvittää, minkälainen ennustevaikutus näillä tekijöillä on myöhempään itsetunnon kehitykseen. Osaa tekijöistä tutkittiin itsetunnon kanssa muuttuvina rinnakkaisina prosesseina (painoindeksi, ihmissuhdevaikeudet) koko tarkasteltavan tutkimusperiodin osalta nuoruudesta aikuisuuteen.

Eri tekijät voivat vaikuttaa itsetuntoon erilaisten mekanismien kautta. Tyypillisesti kirjallisuudessa esiin tuodut mekanismit ovat 1) sosiaaliset vertailut (social comparisons), 2) itseen kohdistuvat heijastearviot (reflected appraisals) ja 3) itseen liitettävät attribuutiot (self-attributions). Sosiaaliset vertailut parantavat itsetuntoa, kun yksilö vertaa itseään muihin ja sijoittuu näissä vertailuissa hyvin, esimerkiksi silloin kun hänellä korkeampi sosiaalinen asema (Rosenberg & Pearlin, 1978). Itsetuntoon vaikuttaa voimakkaasti se, miten muut suhtautuvat meihin, erityisesti oma käsityksemme siitä, mitä muut meistä ajattelevat. Siten vaikkapa korkean sosiaalisen statuksen omaava saa osakseen arvostusta ja häntä kohdellaan hyvin, jolloin hänen kokemuksensa siitä, mitä muut hänestä ajattelevat, tämä ns. minän heijastearvio (Wallace & Tice, 2012) on positiivinen ja tukee itsetuntoa. Ja, kun näin syntynyt heijastaminen myös sisäistetään (Mead, 1934), sen vaikutus on syvällisempi ja pysyvämpi. Ominaisuudet, kyvyt ja suoritukset, jotka voidaan lukea omaksi ansioksi (pärijääminen koulussa), nostavat itsetuntoa enemmän, kuin sellaiset tekijät, jotka on saatu itsestä riippumatta (vanhempien sosiaalinen status). Eri tekijöiden merkitystä

itsetunnon kannalta säätelee myös se kuinka tärkeä jokin ominaisuus on yksilölle (psychological centrality). Yksilöt voivat myös suojata itsetuntoa (self-protecting mechanisms), esimerkiksi epäsuotuisia sosiaalisia vertailuja voidaan välttää valitsemalla vertailukohteet ja/tai vertailtavat ominaisuudet itselle suotuisasti.

Seuraavassa käydään läpi tarkemmin kunkin valitun itsetunnon korrelaatin osalta teoreettisia näkökulmia kyseisen tekijän ja itsetunnon välisistä yhteyksistä. Lisäksi käydään läpi kuhunkin aiheeseen liittyvää aiempaa tutkimuskirjallisuutta.

### 1.3.1 SUKUPUOLI

Sukupuoli on yhteydessä itsetuntoon ja yleinen havainto kansainvälisessä tutkimuskirjallisuudessa on, että miehillä on parempi itsetunto kuin naisilla (esim. Boden, Fergusson, & Horwood, 2008, Orth ym., 2010, Robins ym., 2002; meta-analyysit Kling, Hyde, Showers, & Buswell, 1999; Major, Barr, Zubek, & Babey, 1999). Sukupuolten välinen ero itsetunnossa on tyypillisesti kuitenkin varsin pieni ja joissakin tutkimuksissa eroa ei ole havaittu (esim. Meier ym., 2011; Orth ym., 2012; Orth ym., 2015). Suomalaisissa tutkimuksissa sukupuolten välisistä eroista on raportoitu vaihtelevia tuloksia. Keltikangas-Järvisen (1992) tutkimuksessa 12- ja 15-vuotiailla nuorilla itsetunnossa ei ollut sukupuolten välisiä eroja, kun taas Scheininin (2003) raportoi laajaan koululaisaineistoon perustuen, että pojilla oli tyttöjä parempi itsetunto sekä peruskoulun 6. ja 9., kuten myös lukion 2. luokalla. Heinosen, Räikkösen ja Keltikangas-Järvisen (2005) seurantatutkimuksessa puolestaan ei ollut eroja itsetunnossa 12-vuotiaana, mutta 18-vuotiaana tytöillä oli parempi itsetunto kuin pojilla. Pitkäsen (1999) seurantatutkimuksessa miehillä oli parempi itsetunto sekä myöhäisnuoruudessa että varhaisaikuisuudessa. Aikuisaineistossa 25-59-vuotiailla (Mäkikangas & Kinnunen, 2003) sekä seuranta-aineistossa ikävuosien 36 ja 42 välillä (Kinnunen, Feldt, Kinnunen, & Pulkkinen, 2008) ei havaittu sukupuolten välisiä eroja itsetunnossa.

Miesten ja naisten välisen eron suuruus ja suunta näyttää myös vaihtelevan itsetunnon osa-alueittain: miehillä ulkonäköön ja fyysiseen suoriutumiseen liittyvä itsetunto on naisia korkeampi, naiset saavat korkeampia pisteitä moraaliseen ja hyvään käytökseen liittyvän itsetunnon osalta, kun taas joillakin osa-alueilla, kuten sosiaaliseen hyväksyntään ja perhesuhteisiin liittyen, sukupuolieroja ei havaita (Gentile ym., 2009). Myös Keltikangas-Järvisen (1990) tulokset nuorilla ja nuorilla aikuisilla olivat erilaisia itsetunnon osa-alueiden suhteen: miehet saivat korkeampia pisteitä yleisellä itsetuntofaktorilla, kun taas naisilla oli korkeammat pisteet vanhempiin ja kotiin liittyvällä minäkuvan faktorilla.

Sukupuolten välisen eron itsetunnossa on ajateltu johtuvan mm. erilaisista sosiaalisista ja kulttuurisista tekijöistä, jotka asettavat naiset miehiä huonompaan asemaan ja vaikuttavat naisten mahdollisuuksiin toteuttaa itseään sekä saavuttaa hyvä taloudellinen ja sosiaalinen asema (Kling ym., 1999; Major ym., 1999). Yksi keskeinen tekijä lienee myös poikien ja tyttöjen sosiaalistaminen perinteisiin sukupuolirooleihin: tytöille on tarjolla ja he omaksuvat enemmän perinteisen feminiinisen sukupuoliroolin piirteitä, kuten hoivaamiseen

ja sosiaalisten suhteiden ylläpitämiseen liittyviä, jotka eivät niinkään liity hyvään itsetuntoon; vastaavasti pojat omaksuvat enemmän itseluottamukseen, pärjäämiseen ja johtajuuteen, ts. maskuliiniseen sukupuolirooliin liittyviä piirteitä, ja näillä puolestaan on positiivinen yhteys itsetuntoon (Block & Robins, 1993; Burnett, Anderson, & Heppner, 1995; Harter, 1999; Josephs, Markus, & Tafarodi, 1992; vertaa kuitenkin esim. Twenge, 1997, 2001). Lisäksi kulttuurimme voimakas painotus tyttöjen ja naisten ulkonäköön yhdistettynä naisten miehiä suurempaan tyytymättömyyteen omaan ulkonäköönsä, on yksi keskeinen itsetunnon sukupuolierojen taustalla vaikuttavista mekanismeista (esim. Harter, 1999; Kling ym., 1999).

Tutkimusten välillä on eroja myös siinä, miten ikä vaikuttaa itsetunnon sukupuolieroihin tai vastaavasti, miten sukupuoli vaikuttaa itsetunnon kehityskulkuun. Varsin yleinen havainto on, että lapsuudessa sukupuolten välillä ei ole eroa itsetunnossa, mutta eroja alkaa syntyä varhaisnuoruudessa (Baldwin & Hoffmann, 2002; Block & Robins, 1993; Kling ym., 1999; Major ym., 1999; Robins ym., 2002; Twenge & Campbell, 2001; Zimmerman, Copeland, Shope, & Dielman, 1997). Klingin ym. (1999) meta-analyysissä sukupuolten väliset erot itsetunnossa ovat suurimmallaan myöhäisnuoruudessa, minkä jälkeen ero pienenee vähitellen aikuisuudessa häviten kokonaan vanhuusiässä. Myös Orth ym. (2010) raportoivat, että sukupuoliero, joka havaittiin itsetunnossa 25 ikävuoden lähtötilanteessa, pienentyi asteittain iän myötä ja itsetuntotrajektorit yhdistyivät vanhalla iällä. Hyvin toisenlainen tulos saatiin McMullinin ja Cairneyn (2004) tutkimuksessa, jossa naisilla oli kaikissa ikävaiheissa alempi itsetunto kuin miehillä, mutta heillä myös itsetunnon iän myötä laskeva trendi oli voimakkaampi. Näiden tutkimusten lisäksi on myös tutkimuksia, joissa sukupuolella ei ole todettu olevan yhteyttä itsetunnon kehityskulun tasoon, muutosnopeuteen tai muutoksen muotoon (Erol & Orth, 2011; Meier ym., 2011; Orth ym., 2012; Orth ym., 2015).

### **1.3.2 KOULUMENESTYS**

Koululla on keskeinen rooli nuorten elämässä ja hyvä koulumenestys on tapa osoittaa kompetenssia asiassa, joka on relevantti itselle, mutta myös vanhemmille, opettajille ja laajemminkin yhteiskunnassa. Koulumenestys voi olla yhteydessä itsetuntoon usean mekanismin kautta (Rosenberg, Schooler, & Schoenbach, 1989). Esimerkiksi, koulun arvostelujärjestelmä on perinteisesti ollut sellainen, että se on mahdollistanut vertailun muihin oppilaisiin ja niillä, joilla suoritukset ovat olleet hyviä, koulumenestys on vaikuttanut myönteisesti itsetuntoon. Lisäksi, kun koulumenestystä arvostetaan, hyvin koulussa pärjäävät saavat arvostusta muiden taholta, mikä puolestaan on tärkeää itsetunnon kannalta. Ja koska koulumenestys on selkeästi attribuoitavissa omaksi ansioksi, niin tämäkin edelleen rakentaa koulumenestyksen ja itsetunnon välistä yhteyttä. Itsetunnon ja koulumenestyksen yhteydessä vaikutus voi mennä myös toiseen suuntaan siten, että itseluottamus ja positiivinen käsitys itsestä oppijana johtavat kunnianhimoisempiin koulutuksellisiin tavoitteisiin ja lisäävät sinnikkyyttä suoritusten loppuun viemisessä

(Keltikangas-Järvinen, 1994, s. 40; Trzesniewski ym., 2006). Toisaalta Baumeisterin ym. (2003) katsaus ei juurikaan tukenut väitettä itsetunnon koulumenestystä lisäävästä vaikutuksesta.

Tulokset koulumenestyksen ja hyvän itsetunnon yhteydestä ovat yleisesti ottaen olleet positiivisia, vaikkakin havaitut yhteydet ovat olleet vain kohtalaisia tai pieniä (Baumeister ym., 2003; Hansford & Hattie, 1982; Keltikangas-Järvinen, 1992; Richardson, Abraham, & Bond, 2012; Rosenberg, Schooler, Schoenbach, & Rosenberg, 1995; Wylie, 1979). Koulumenestyksen yhteydestä itsetunnon kehityskulkuihin tiedetään vähemmän. Zimmermanin ym. (1997) tutkimuksessa 6. ja 10. luokka-asteen välillä kouluarvosanojen kehitys oli paras siinä ryhmässä, jossa itsetunto oli jatkuvasti korkea, kun taas niillä, joilla itsetunto laski seuranta-aikana myös kouluarvosanat huononivat eniten. Vastaavasti Galambosin ym. (2006) seurantatutkimuksessa koulumenestys oli yhteydessä vain itsetunnon lähtötasoon 18 vuoden iässä, mutta ei sen kehityskulkuun 18 ja 25 ikävuosien välillä. Ajatellen pidempää elämänsäkaarinäkökulmaa koulumenestyksen yhteys itsetunnon kehityskulkuun välittynee koulutuksen kautta. Kun Bachmanin ja O'Malley'n (1977) varhaisessa seurantatutkimuksessa tutkittavat jaettiin ryhmiin sen mukaan, mille koulutusasteelle he päätyivät viisi vuotta lukion päättymisen jälkeen, havaittiin, että ryhmien välinen järjestys itsetunnossa oli pysynyt samana koko 10. luokka-asteelta alkaneen seurantajakson ajan siten, että mitä korkeampi koulutustaso jakson lopussa, sitä parempi itsetunto oli koko tarkastelujakson ajan. Koko elämänsäkaarta koskevissa tutkimuksissa on havaittu niin ikään, että koulutus on yhteydessä itsetunnon kehityskulun tasoon, mutta ei muutosnopeuteen, ts. erot itsetunnossa koulutusryhmien välillä pysyvät hyvin samanlaisina koko elämänsäkaaren ajan (Meier ym., 2011; Orth ym., 2010; Orth ym., 2012). Näistä tutkimuksista poiketen Orthin ym. (2015) tutkimuksessa koulutuksella ei kuitenkaan ollut lainkaan yhteyttä itsetunnon elinaikaiseen kehityskulkuun, ei siis edes sen tasoon.

### **1.3.3 SOSIOEKONOMINEN ASEMA**

Sosioekonomisella asemalla viitataan henkilön koulutukseen, ammattiin, tuloihin ja/tai varallisuuteen perustuvaan sosiaaliseen ja taloudelliseen asemaan. Kuten hyvä koulumenestyskin, hyvä sosioekonominen asema on tavoiteltua ja arvostettua yhteiskunnassa, joten voidaan ajatella, että samat itsetuntoon liittyvät mekanismit ovat relevantteja tässäkin: korkea sosioekonominen asema johtaa suotuisiin sosiaalisiin vertailuihin, ne, joilla on korkeampi status saavat osakseen parempaa kohtelua ja arvostusta, ja lisäksi, varsinkin yhteiskunnassa, joissa sosioekonominen status katsotaan muutettavissa olevaksi ja itse hankituksi, se voidaan ajatella osoitukseksi omista kyvyistä (Rosenberg & Pearlin, 1978; Twenge & Campbell, 2002). Tätä taustaa vasten onkin ehkä yllättävää, että sosioekonomisen aseman ja itsetunnon väliset suhteet ovat yleensä varsin pieniä, Twengen ja Campbellin (2002) meta-analyyseissä efektikoko (Cohenin d) oli vain 0,15 (ks. myös Pinquart & Sörensen, 2000).

Vanhempien sosioekonomisen aseman vaikutus lapsen itsetuntoon voidaan ajatella olevan pienempi, koska lapsi ei itse ole hankkinut asemaansa, eikä sosioekonomisella asemalla ole ylipäänsä samanlaista merkitystä lapsen maailmassa kuin aikuisilla (Rosenberg & Pearlin, 1978). Twengen ja Campbellin (2002) meta-analyysissä yhteys olikin pienin ala-asteikäisillä lapsilla. Toisaalta esimerkiksi Bodenin ym. (2008) kohorttitutkimuksessa perheen epäsuotuisilla sosioekonomisilla taustatekijöillä oli varsin selvät yhteydet lapsen huonompaan itsetuntoon 15 vuoden iässä. Vanhempien sosioekonominen aseman yhteyttä itsetunnon kehityskulkuun on tutkittu vähemmän. Vanhempien koulutustaso oli yhteydessä, joskin varsin heikosti, vain nuoren itsetunnon kehityskulun lähtötasoon, ei kehityksen nopeuteen ikävuosien 18 ja 25 välillä (Galambos ym., 2006). Birkelandin ym. (2012) tutkimuksessa isän tulotaso ei ollut yhteydessä nuoren itsetunnon kehityskulun perusteella muodostettuihin ryhmiin 14 ja 23 ikävuoden välillä. Tästä samasta tutkimusprojektista, johon käsillä oleva väitöskirjatyökin kuuluu, aikaisemmin tehdyssä tutkimuksessa (Huurre, Aro, & Rahkonen, 2003) havaittiin vanhempien ammattiin perustuvan sosioekonominen aseman olevan yhteydessä lapsen itsetuntoon sekä nuoruudessa että nuorena aikuisena ja lisäksi naisilla vielä 32 vuoden iässä.

Aikuisen oma sosioekonominen asema on yhteydessä itsetuntoon, mutta kuten edellä todettiin yhteydet ovat tyypillisesti olleet varsin pieniä (Pinquart & Sörensen, 2000; Robins ym., 2002; Twenge & Campbell, 2002). Yhteydet vaihtelevat myös sen mukaan, mitä sosioekonomisen aseman mittaria käytetään: Twengen ja Campbellin (2002) meta-analyysissä koulutuksen ja ammattiaseman vaikutus itsetuntoon oli suurempi kuin tulojen. Sosioekonomisen aseman yhteyttä on tutkittu suhteessa itsetunnon kehityskaareen myös koko elämän ajalta. Näissä tutkimuksissa koulutuksen on todettu olevan yhteydessä itsetunnon tasoon, mutta ei itsetunnon kehityskulkujen muutoksiin (Meier ym., 2011; Orth ym., 2010; Orth ym., 2012; vrt. kuitenkin Orth ym., 2015). Tuloilla ei ollut vaikutusta itsetuntokehitykseen ikävuosien 14 ja 30 välillä (Erol & Orth, 2011), kun taas huonommalla tulotasolla oli vaikutus itsetunnon nopeampaan huononemiseen vanhalla iällä (Orth ym., 2010), mikä on vastaava havainto, kuin McMullin & Cairney (2004) tutkimuksessa. Orthin ym. (2015) tutkimuksessa kotitalouden tulotasolla, mutta ei henkilökohtaisella tulotasolla, oli yhteys itsetuntoon, kun itsetunnon kasvuprosessin selitysosuus oli huomioitu.

### **1.3.4 VANHEMPIEN AVIOERO**

Perhesuhteilla ja vanhempien tuella on keskeinen merkitys lapsen minäkäsityksen ja itsetunnon muotoutumisessa (Baldwin & Hoffmann, 2002; Parker & Benson, 2004; Roberts & Bengtson, 1996). Siten vanhempien avioero, johon tavallisesti liittyy vanhempien välisiä ristiriitoja, ja joka vaikuttaa monin tavoin myös lapsen ja vanhempien välisiin suhteisiin, voi vaikuttaa negatiivisesti lapsen itsetuntoon. Vanhempi-lapsisuhteen merkitys onkin tullut esiin useissa tutkimuksissa, jotka ovat käsitelleet vanhempien avioeron



pitkäaikaisvaikutuksia lapsen hyvinvointitekijöihin (Amato & Sobolewski, 2001; Holdnac, 1992; Mustonen, Huurre, Kiviruusu, Haukkala, & Aro, 2011).

Vanhempien avioerolla voi olla lapsen ja nuoren hyvinvointiin sekä lyhytaikaisia että pitkäaikaisia vaikutuksia. Amaton (2000) ns. kriisimallin mukaan vanhempien avioeron vaikutukset lapseen ovat lyhytaikaisia, avioeron aiheuttamaan kriisitilanteeseen liittyviä, jotka ajan kuluessa selvitetään ja joiden vaikutukset siten ajan myötä vähenevät. Vanhempien avioerolla voi olla myös pidempiaikaisia vaikutuksia lapseen, joko niin, että eron vaikutukset tulevat esiin ja aktivoituvat vasta myöhemmin esimerkiksi silloin, kun lapsi aikuisena itse muodostaa parisuhdetta (ns. delayed effect), tai sitten niin, että vanhempien ero saa aikaan pitkäaikaisia, pysyvämpiä vaikutuksia, jotka johtavat huonompaan kehitykseen (chronic strain) (Amato, 2000).

Tutkimustulosten perusteella tiedetään, että vanhempien avioero on yhteydessä lasten huonompaan itsetuntoon lapsuudessa (Amato, 2001; Amato & Anthony, 2014) ja lisäksi moniin psykologisen hyvinvoinnin tekijöihin aikuisuudessa (Amato & Keith, 1991a; D'Onofrio ym., 2006), joskaan ei välttämättä minäkäsitykseen tai itsetuntoon (Amato & Keith, 1991a). Vanhempien avioeron yhteyttä lapsen itsetuntoon on tutkittu aiemmin myös tässä tutkimusprojektissa: näissä tutkimuksissa havaittiin vanhempien eron olevan yhteydessä lapsen huonompaan itsetuntoon vielä nuorena aikuisena 22 ja 32 vuoden iässä, mutta vain naisilla (Aro & Palosaari, 1992; Mustonen ym., 2011). Yleensä tutkimuksissa ei kuitenkaan ole havaittu vastaavia sukupuolten välisiä eroja vanhempien avioeron ja lapsen hyvinvointitekijöiden yhteyksissä (esim. Amato 2001; Amato & Cheadle, 2005). Vanhempien avioeron vaikutuksia itsetunnon myöhempään kehityskulkuun ei juurikaan ole tutkittu. Baldwinin ja Hofmannin (2002) seitsemän vuoden seurantatutkimuksessa perheen koheesion havaittiin kuitenkin olevan positiivisessa yhteydessä itsetunnon kehityspolkuun nuoruudesta varhaisaikuisuuteen.

### **1.3.5 ALKOHOLI JA TUPAKKA**

Itsetunnon ja terveydelle haitallisen käyttäytymisen, kuten alkoholin käytön ja tupakoinnin, suhde ei ehkä ole aivan niin ilmeinen kuin edellä käsiteltyjen tekijöiden. Kirjallisuudessa on jonkin verran ristiriitaisia käsityksiä siitä, liittykö päihteiden käyttö ja itsetunto toisiinsa vai eivät, ja jos liittyvät, niin minkälaisia yhteydet ovat ja mihin suuntaan ne menevät. Nuoruudessa, jolloin päihteitä tyypillisesti ensimmäisen kerran kokeillaan, yhteyksien on ajateltu liittyvän enemmän huonoon itsetuntoon ja siihen, että se altistaa nuoren päihdekokeiluihin (Leary, Schreindorfer, & Haupt, 1995), erityisesti kaveripiirin painostuksen vuoksi (McGee & Williams, 2000). Toisaalta, jos päihteiden käyttö voi olla tapa saada hyväksyntää ikätovereiden keskuudessa, se voi myös parantaa itsetuntoa, kuten myös silloin, jos päihteiden käytöllä pystytään luomaan ja hallitsemaan itsen liittyviä, hyväksyntää tuottavia mielikuvia (O'Callaghan & Doyle, 2001; Sharp & Getz, 1996). Joissain tutkimuksissa alempi itsetunto on ollut yhteydessä tupakointiin ja alkoholin käyttöön (esim. Boden ym., 2008; Pederson, Koval, McGrady, & Tyas, 1998; Trzesniewski

ym., 2006). Tulokset eivät kuitenkaan ole olleet yhdenmukaisia ja on myös esimerkiksi tuloksia hyvän itsetunnon ja alkoholin käytön yhteyksistä, kuten myös siitä, että yhteyttä päihteiden ja itsetunnon välillä ei ole (Baumeister ym., 2003). Onkin huomattava, että päihteet ovat luonteeltaan erilaisia ja siten myös niiden yhteydet itsetuntoon voivat olla erilaisia. Itsetunnon kehityskulkujen suhteen tutkimusta on huomattavasti vähemmän. Zimmermanin ym. (1997) tutkimuksessa niillä, jotka kuuluivat laskevan itsetuntotrajektorin ryhmään oli eniten alkoholin käytön ja väärinkäytön lisääntymistä 6. ja 10. luokka-asteen välillä. Pidemmälle ulottuvia seurantatutkimuksia ei juurikaan ole. Kuitenkin kysymys siitä, miten nuoruudessa havaittu päihteiden käyttö voi olla yhteydessä myöhempään itsetunnon kehitykseen on mielekäs ajatellen päihteiden addiktoivaa luonnetta, jolloin satunnaiset kokeilut voivat, ainakin joidenkin nuorten kohdalla, johtaa myös ennakoimattomiin pitkäaikaisiin seurauksiin, joihin kuuluvat myös yritykset hallita ja päästä eroon päihteistä.

### 1.3.6 PAINOINDEKSI JA YLIPAINO

Länsimainen kulttuuri korostaa voimakkaasti nuoruuteen ja hoikkaan vartalotyyppiin liittyviä kauneusihanteita (Buote, Wilson, Strahan, Gazzola, & Papps, 2011; Spitzer, Henderson, & Zivian, 1999). Vaikka ylipaino ja lihavuus ovat monissa maissa yleistyneet – joissakin maissa ylipainoisten osuus jopa ylittää ”normaalipainoisten” määrän (Finucane ym., 2011) – kulttuuriset normit korostavat hoikkaa ihannevirtaloa. Tämän kulttuurisen korostuksen keskellä ylipainoisten ja lihaviin voi olla haasteellista säilyttää itsestään positiivinen kuva, erityisesti suhteessa omaan vartaloon. Asiaa ei helpota nykyinen lihavuuteen altistava, ns. obesogeeninen ympäristömme, jossa tarve ja kannustimet riittävään liikuntaan ovat poistuneet samanaikaisesti, kuin hyvin energiapitoisten ruokien yltäkyläinen ja helppo saatavuus ovat lisääntyneet (Swinburn ym., 2011). Tämä on johtanut nykyiseen lihavuusepidemiaan ja saanut toiset, virheellisesti tosin, ajattelemaan, että syy on lihavissa, heidän heikkoudessaan (Mustajoki, 2015; Valkendorf, 2014).

Lihavuus ja ylipaino eroavatkin muista ulkonäköön ja kauneusihanteisiin liittyvistä ominaisuuksista siinä, että usein ajatellaan, että ne ovat yksilön oman toiminnan tulosta ja kontrolloitavissa (Brownell ym., 2010; Mustajoki, 2015). Ylipainoon ja lihavuuteen liittyykin edelleen paljon leimaamista ja syrjivää käytöstä (Puhl & Heuer, 2010; Valkendorf, 2014). Koska itsetunnon muodostumisessa eräs keskeinen tekijä on se, minkälaisia käsityksiä ajattelemme muilla olevan meitä koskien (Wallace & Tice, 2012), muiden negatiiviset asenteet ja ennakkoluulot (olivatpa ne sitten todellisia tai ennakoituja) voivat vaikuttaa alentavasti ylipainoisen tai lihavan ihmisen itsetuntoon ja psyykkiseen hyvinvointiin (Puhl & Heuer, 2009; Sikorski, Lupp, Luck, & Riedel-Heller, 2015). Meta-analyysissään Miller ja Downey (1999) raportoivatkin itsetunnon ja erilaisten ylipainoon liittyvien mittareiden korreloivan negatiivisesti, yhteyksien ollessa pieniä tai kohtalaisia.

Itsetunnon ja painon yhteys on todennäköisesti kaksisuuntainen: siinä missä paino voi vaikuttaa itsetuntoon, myös itsetunto voi vaikuttaa painoon. Prospektiivisissä tutkimuksissa lähtötilanteen alhainen itsetunto on ennustanut korkeampaa painoindeksiä tai vyötärö-

lantio-suhdetta useiden vuosien päähän, vaikka lähtötilanteen paino oli huomioitu (Ternouth, Collier, & Maughan, 2009; Trzesniewski ym., 2006). Lisäksi matala itsetunto voi olla esteenä onnistumiselle painon pudotuksessa ja alemman painon ylläpitämisessä, ja tällaiset epäonnistumiset voivat edelleen huonontaa itsetuntoa (Stubbs ym., 2011), johtaen huonontuvan itsetunnon ja lisääntyvän painon noidankehään.

Aiemmat tutkimukset osoittavat, että itsetunnon ja ylipainon/lihavuuden yhteydet ovat korostuneempia naisilla (Miller & Downey, 1999). Varsin todennäköisesti tämä johtuu siitä, että kauneusstandardit ovat naisille tiukempia (ja myös suurimmalle osalle mahdollisia saavuttaa), voimakkaammin esille tuotuja ja paineet niiden noudattamiseksi suurempia kuin miehillä (esim. Buote ym., 2011). Tämän mukaisesti tyytymättömyys omaan vartaloon on yleistä naisilla (Tiggemann, 2004) ja tämä alkaa jo nuorella iällä (Ricciardelli & McCabe, 2001). Miehillä painon ja itsetunnon väliset yhteydet ovat heikompia, oletettavasti osin siitä johtuen, että miehillä pelkkä paino ei merkitse kaikkea, vaan myös se johtuuko paino lihas- vai rasvakudoksesta (McCabe & Ricciardelli, 2004). Lisäksi, vaikka vartalotyyppeihin liittyviin ulkonäköihanteisiin liittyy enenevässä määrin paineita myös miehillä, heille kulttuurisesti sallitut vartalotyypit ovat monipuolisempia ja realistisempia kuin naisilla (Buote ym., 2011).

Sukupuolen lisäksi myös iän voidaan olettaa vaikuttavan painon ja itsetunnon väliseen suhteeseen ja lisäksi vielä siten, että iän vaikutus on erilainen miehillä ja naisilla. Esimerkiksi Miller ja Downey (1999) ovat esittäneet, että painon ja itsetunnon yhteys olisi suurempi nuorena ja nuorena aikuisena, koska noissa ikävaiheissa ulkonäöllä on keskeinen sija seurustelusuhteiden ja parinmuodostuksen vuoksi. Tämä näkemys sai myös osin tukea heidän meta-analyysissään (Miller & Downey, 1999), jossa itsetunnon ja painon negatiivinen yhteys oli voimakkaampaa nuorena aikuisena kuin myöhemmin aikuisuudessa. Tyypillisesti itsetunnon ja painon yhteyttä on kuitenkin tutkittu lapsilla ja nuorilla, kun taas pitkät seurantatutkimukset ovat olleet harvinaisia, erityisesti sellaiset, jotka ulottuvat aina keski-ikään saakka.

### **1.3.7 IHMISSUHTEISSA ILMENEVÄT KONFLIKTIT**

Ihmissuhteilla on keskeinen merkitys itsetunnon muodostumisessa. Itsetunto onkin luonteeltaan sosiaalipsykologinen ilmiö, jonka perusta on sosiaalisessa vuorovaikutuksessa (Baldwin & Baccus, 2004; Leary, 2005). Varhaiset sosiaalipsykologit lanseerasivat ajatuksen minään liittyvien arvioiden peilikuva-luonteesta (Cooley, 1902; Mead, 1934). Tämä korostaa muiden ihmisten mielipiteiden merkitystä minäkäsityksessä ja sitä miten, itsetunto osaltaan rakentuu sen palautteen perusteella, jota saamme (tai ainakin tulkitsemme saavamme) kanssaihmisiltä. Itsetunnon kehitysprosessi jatkuu läpi elämän. Se alkaa varhaislapsuudessa, jolloin kiintyminen vanhempiin luo turvallisen perustan terveelle itsetunnolle (Bowlby, 1969), ja jatkuu nuoruudessa ja aikuisuudessa ja siihen vaikuttaa se yhä laajempi ihmissuhteiden verkko, jonka kanssa olemme tekemisissä (Baldwin, 2006). Ajatus, että itsetunto on erityisesti sosiaalisten suhteidemme seurausta, on viety

äärimmilleen itsetunnon sosiometrisessä teoriassa (Leary, 2005), jonka mukaan itsetunto on vain suhteellista arvoamme osoittava mittari, sosiometri, joka kuvastaa sitä missä määrin olemme hyväksytyjä tai hylättyjä meille tärkeissä sosiaalisissa konteksteissa.

Ihmissuhteissa ilmenevät ristiriidat ja konfliktit kuuluvat elämään ja tiettyyn rajaan saakka niiden voi katsoa olevan osa normaalia ihmisten kanssakäymisen kirjoa. Joillekin tällaisia ihmissuhteisiin liittyviä ongelmia sattuu useammin kuin muille, mikä voi johtua esimerkiksi tietyistä persoonallisuuden piirteistä tai puutteellisista sosiaalisista taidoista (Liu & Alloy, 2010). Ongelmat ja konfliktit voivat myös kasautua tietyissä elämäntilanteissa, johtuen helposti itseään ruokkiviin noidankeihin. Olipa näiden ongelmien taustalla minkälaisia syitä tahansa, ne ilmentävät törmäyksiä ja katkoksia sosiaalisissa suhteissamme ja siten myös mahdollisia ongelmia relationaalisessa arvossamme: sikäli kuin nämä ongelmat ovat merkki tai ne johtavat sosiaalisen hyväksynnän vähenemiseen ja/tai hylkäämisen todennäköisyyden lisääntymiseen, ne vaikuttavat myös itsetuntoon sitä alentavasti (Leary, 2005).

Syy-seuraussuhde itsetunnon ja ihmissuhdeongelmien välillä voi mennä kumpaan suuntaan tahansa. Edellä todettiin itsetunnon sosiometrisen teorian perusteella ihmissuhdeongelmien olevan mahdollisia merkkejä hylätyksi tulemisesta ja siten yksilön vähentyneestä relationaalisesta arvosta, mikä puolestaan alentaa itsetuntoa (Leary, 2005). Sosiaalisissa suhteissa koettu torjutuksi tuleminen ja ulkopuolelle sulkeminen johtavat alentuneeseen itsetuntoon, mikä on tullut esiin monissa kokeellisissa tutkimuksissa, joissa on testattu sosiometrisen teorian hypoteeseja (Leary, 2005), joskin Blackhartin ym. (2009) meta-analyysin antama kuva tästä vaikutuksesta ei ollut aivan yhtenäinen, viitaten pikemminkin siihen, että hyväksyntä lisää itsetuntoa, kuin siihen, että hylkääminen yksiselitteisesti sitä vähentäisi.

Myös vastakkaisia, itsetunnosta ihmissuhdevaikeuksiin meneviä vaikutuksia on raportoitu. Kahlen, Kulkan ja Klingelin (1980) tutkimuksessa tutkittiin molempia vaikutussuuntia ja tulokset tukivat vain itsetunnosta myöhempiin ihmissuhdeongelmiin menevää vaikutusta. Orthin ym. (2012) tutkimuksessa, joka ei tosin suoraan koskenut ihmissuhdevaikeuksia, havaittiin itsetunnon vaikuttavan myöhempään parisuhdetyytyväisyyteen, kun taas vastaavaa toiseen suuntaan menevää vaikutusta ei havaittu. Lisäksi Donnellan, Trzesniewski, Robins, Moffitt ja Caspi (2005) havaitsivat nuorilla ja nuorilla aikuisilla selvän yhteyden huonon itsetunnon ja aggressiivisen ja epäsosiaalisen käyttäytymisen välillä – tämä voisi olla myös yksi mahdollinen mekanismi huonon itsetunnon ja ihmissuhdeongelmien välillä. Mekanismeihin liittyen Baldwin (2006) on todennut, että huonoon itsetuntoon liittyy usein itseään toteuttavan ennusteen kaltaista käyttäytymistä siten, että huonon itsetunnon omaava yksilö, ennakoidessaan, että muut suhtautuvat häneen negatiivisesti ja torjuen, onnistuu omalla toiminnallaan synnyttämään muissa juuri tällaisen reaktion itseään kohtaan. Tämä esimerkki tuo hyvin esiin myös sen, että vaikka itsetunto on osaltaan sosiaalisten vuorovaikutustemme tulosta, se myös vaikuttaa siihen tapaan, jolla havainnoimme ja vastaamme muiden käytökseen, siten puolestaan vaikuttaen vuorovaikutuksen sisältöön.

Viime vuosina ilmestyneissä itsetunnon kehityskulkujen tutkimuksissa on jonkin verran tutkittu myös ihmissuhdetekijöiden yhteyttä itsetunnon kehityskulkuun. Orthin ym. (2010) tutkimuksessa siviilisääty, sosiaalinen tuki tai parisuhdetyytyväisyys eivät vaikuttaneet itsetunnon kehityskulkuun ikävuosien 25 ja 104 välillä. Birkelandin ym. (2012) tutkimuksessa hyvät suhteet vanhempien kanssa, joskaan ei ystävien kanssa, olivat yhteydessä itsetunnon kehityskulkuun nuoruudesta nuoreen aikuisuuteen. Greenen ja Wayn (2005) pitkittäistutkimuksessa ikävuosien 13 ja 20 välillä havaittiin, että positiiviset muutokset sekä perheeltä että ystävilta saadussa tuessa olivat yhteydessä itsetunnon kohoamiseen. Ainoa tutkimus, joka varsinaisesti on tutkinut ihmissuhdevaikeuksia ja itsetunnon kehitystä, on Galambosin ym. (2006) nuorilla aikuisilla tekemä tutkimus: konfliktit vanhempien kanssa olivat yhteydessä itsetunnon lähtötason 18-vuotiaana, mutta eivät itsetunnon kehityksen nopeuteen 18 ja 26 ikävuosien välillä.

#### **1.4 ITSETUNNON ERI ROOLIT ITSETUNTOTUTKIMUKSESSA**

Itsetuntotutkimuksissa itsetunnolla on ollut erilaisia rooleja ja sitä on lähestytty erilaisista tutkimuksellisista näkökulmista (esim. Cast & Burke, 2002). Itsetuntoa on tutkittu ensinnäkin tulostuuttajana, jolloin sitä pidetään keskeisenä hyvinvoinnin tekijänä, osana hyvää mielenterveyttä, itsessään tärkeänä ja tavoittelemisen arvoisena asiana. Tällöin on tutkittu itsetuntoon vaikuttavia tekijöitä, hyvän itsetunnon edesauttajia, huonon itsetunnon riskitekijöitä ja tässä tutkimusotteessa myös itsetunnon kehityksen kuvaamisen voidaan ajatella olevan tärkeää.

Toisaalta itsetunto voidaan ajatella olevan syy-muuttujana: mitä hyvää (tai huonoa) itsetunnosta voi seurata. Tämä kysymys nousi esiin erityisesti 80- ja 90-luvuilla ns. itsetuntoliikkeen aikoihin, jolloin pinnalla oli ajatus itsetunnosta ”sosiaalisena rokotteenä” (Swann ym., 2007). Tässä tutkimusotteessa pyritään osoittamaan, että itsetunnosta on hyötyä muiden tärkeäksi katsottujen tekijöiden kannalta. Nämä kaksi näkökulmaa myös yhdistetään usein samassa tutkimuksessa, jolloin halutaan erityisesti selvittää onko itsetunto jonkin muun hyvinvointitekijän syy vai seuraus, vaiko mahdollisesti molempia.

Kolmas rooli, joka itsetunnolla tutkimuksessa on ollut, on sen merkitys suojaavana tekijänä erilaisten stressitekijöiden ja hyvinvointimuuttujien välisessä yhteydessä (Cast & Burke, 2002; Ford & Collins, 2010; Pearlin, Schieman, Fazio, & Meersman, 2005). Stressi, kehitys ja mielenterveys –seurantatutkimusprojektin lähtökohtana oli aikanaan ns. kehityspsykopaatologinen näkökulma, jossa riski- ja suojaavia tekijöitä tutkitaan kompleksisina prosesseina ja interaktioina elämäkulussa (Rutter, 1983). Tämä viitekehys korostaa resilienssiä ja suojaavia tekijöitä, jollaisena itsetunkin voidaan nähdä (Rutter, 1987). Suojaavana tekijänä itsetunto voi vaikuttaa sekä itse stressitilanteen kokemiseen ja havaitsemiseen vähemmän stressaavana, että myös itse stressitilanteen parempaan hallintaan tehokkaampien selviytymisstrategioiden käytön ansioista (Rector & Roger, 1997). Sosiaalisen stressin mallissa ajatuksena on, että sosiaalinen rakenne, esimerkiksi alempi sosioekonominen asema, altistaa erilaisille stressitilanteille ja tällöin ne, joilla on

hyvät psykososiaaliset resurssit, kuten hyvä itsetunto, voivat selvitä näistä stressitilanteista paremmin (Pearlin, 1999). Tähän sosiaalisen stressin malliin on mahdollista liittää dynaaminen käsitys resursseista (Hobfoll, 2001), jolloin tutkimuksen kohteena ovat muuttavat resurssit sekä niiden rooli stressi-coping prosessissa.

Tässä tutkimuksessa itsetuntoa arvioidaan näissä kaikissa kolmessa edellä mainitussa roolissa, kuten seuraavissa tutkimuksen tavoitteissa käy ilmi (ks. seuraava sivu), joskin painopiste on itsetunnon kehityksen kuvaamisessa sekä itsetunnon kehitykseen vaikuttavissa tekijöissä.

## 2 TUTKIMUKSEN TAVOITTEET

Väitöskirjassa selvitetään itsetunnon kehittymistä nuoruudesta keski-ikään ja siihen vaikuttavia tekijöitä yhdessä tamperelaisnuorten ikäkohortissa vuodesta 1983 alkaen, jolloin tutkittavat olivat 16-vuotiaita 9.-luokkalaisia, aina 42 ikävuoteen asti vuonna 2009.

Väitöskirjan tutkimuskysymykset ovat:

### 1) Miten itsetunto kehittyi nuoruudesta aikuisuuteen? (osatyö I)

Tämä tarkentuu seuraavasti alakysymyksiin:

- 1a) Onko itsetunnon kehityskulku kuvattavissa yhdellä yhteisellä, koko aineistoa kuvaavalla kasvun mallilla (kasvukäyrällä)?
- 1b) Mikä on tämän kasvun muoto - ts. tapahtuuko itsetunnon kehityksessä keskimääräisesti muutoksia (laskua, nousua), ja onko tämä kehitys lineaarista, vai kuvaako jokin ei-lineaarinen muutoksen malli itsetunnon kehitystä paremmin?

### 2) Mitkä tekijät ovat yhteydessä itsetunnon kehitykseen? (osatyöt I-IV)

Tämä tarkentuu seuraaviin alakysymyksiin:

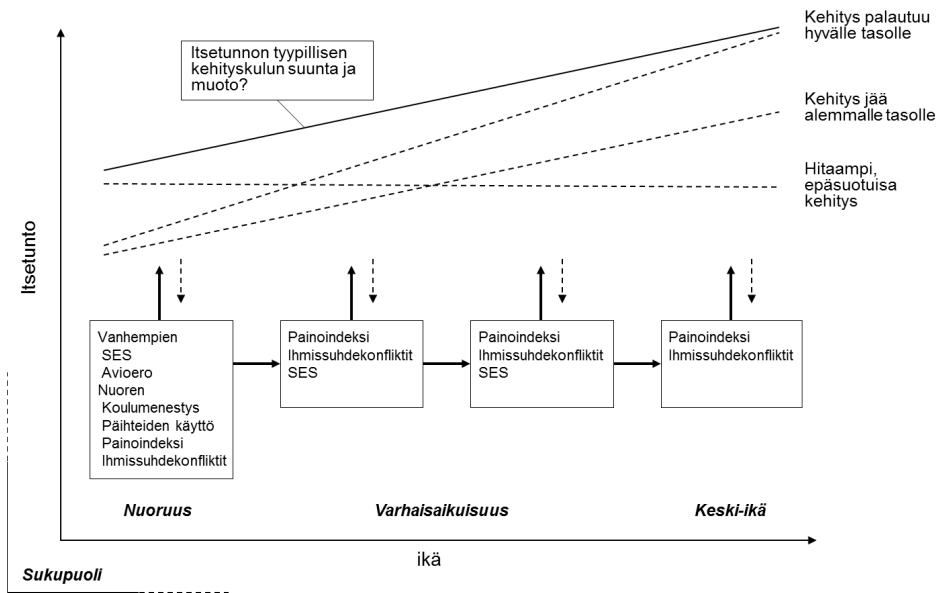
- 2.1) Miten nuoren perhetaustaan ja nuoreen itseensä liittyvät tekijät ennustavat itsetunnon myöhempää kehitystä (osatyö I)?
  - 2.1a) Nuoruuden perheeseen liittyvät taustatekijät (vanhempien sosioekonominen asema, vanhempien avioero)?
  - 2.1b) Nuoreen itseensä liittyvät tekijät, kuten koulumenestys ja päihteiden käyttö (alkoholi ja tupakointi) 16 vuoden iässä?
- 2.2) Miten itsetunto ja sen kehitys ovat yhteydessä tekijöihin ja kehitysprosesseihin, jotka muuttuvat nuoruudesta aikuisuuteen? Tällaisina tekijöinä tutkitaan:
  - 2.2a) Painoindeksiä (BMI) ja sen kehitysprosessia (osatyö II)
  - 2.2b) Ihmissuhdevaikeuksia ja niiden lisääntymistä tai vähentymistä elämäntilanteessa (osatyö III)
    - Tässä yhteydessä tutkitaan myös ilmiöiden välisiä vaikutussuuntia, ts. vaikuttaako itsetunto myöhempään ihmissuhdekonflikteihin vai päinvastoin?
  - 2.2c) Henkilön omaa sosioekonomista asemaa 22 ja 32 vuoden iässä (osatyö IV)<sup>1</sup>
    - Tähän liittyen tutkitaan myös itsetunnon suojaavaa vaikutusta sosioekonomisen asemansa ja psykosomaattisen oireilun yhteydessä.

Edellä mainittujen kysymysten lisäksi tarkastellaan sukupuolen vaikutusta itsetuntoon ja sen kehitykseen sekä myös sukupuolten välisiä eroja itsetuntoon vaikuttavissa tekijöissä.

-----

<sup>1</sup> Osatyössä IV tutkittiin itsetunnon lisäksi myös kontrollin tunnetta ja merkityksellisyden kokemusta – tässä väitöskirjatyön yhteenveto-osuudessa raportoidaan osatyön IV tuloksia vain itsetunnon osalta.

Tutkimuksen keskeiset tekijät ja niiden väliset suhteet on koottu kuviossa 1 skemaattiseksi malliksi, joka kuvastaa näiden tekijöiden liittymistä tutkimuskysymyksiin ja analysointitapaan. Keskeisenä kysymyksenä on itsetunnon tyypillisen kehityskulun mallintaminen (kuviossa yhtenäinen viiva; yksinkertaistetusti lineaarinen, positiivinen kehitys). Tutkitut kovariaatit voivat vaikuttaa tähän normatiiviseen kehityskulkuun joko siten, että itsetunnon kehitys jää kulkemaan eri tasolla tai sen kehitys hidastuu; tai voi olla myös niin, että itsetunnon kehitys lähtee jonkin negatiivisen vaikutuksen vuoksi alemmalla tasolta, mutta tämä vaikutus häviää ajan myötä ja itsetunnon kehitys palautuu hyvälle, normatiiviselle tasolle (katkoviivat). Vaikutus ei ole yksisuuntaista, vaan itsetunto kussakin vaiheessa ja itsetunnon kehitys voivat myös vaikuttaa tutkittuihin ennustetekijöihin. Sukupuolieroihin liittyvät kysymykset läpileikkaavat koko analyysiasetelmaa, erityisesti tutkitaan sukupuolen moderoivaa vaikutusta itsetunnon kehityskulussa sekä sen ja ennustetekijöiden välisissä yhteyksissä.



**Kuvio 1** Tutkimuksen käsitteellinen ja analyttinen malli.

Aikaisemman, erityisesti itsetunnon yksilöllisiä kehityskulkuja kuvaavan tutkimuskirjallisuuden perusteella voidaan odottaa, että itsetunto kehittyy positiivisesti nuoruudesta aikuisuuteen (Erol & Orth, 2011; Johnson ym., 2015; Orth ym., 2012). Tarkemmasta kasvun muodosta on vaikeampi muodostaa hypoteesia. Aiempien tutkimusten perusteella voidaan myös odottaa, että miehillä on parempi itsetunto kuin



naisilla (Kling ym., 1999; Major ym., 1999), joskin suomalaisessa tutkimuskirjallisuudessa tulokset ovat olleet jossain määrin ristiriitaisempia (esim. Pitkänen, 1999; Mäkikangas & Kinnunen, 2003; Heinonen ym., 2005). Samoin odotetaan, että hyvä itsetunto on yhteydessä koulumenestykseen (Rosenberg ym., 1989; Trzesniewski ym., 2006), korkeaan sosioekonomiseen asemaan (Twenge & Campbell, 2002) ja ehjään perhetaustaan (Amato, 2001); tupakoinnin ja alkoholin käytön suhteen odotukset ovat ristiriitaisempia (Baumeister ym., 2003). Edellä mainittujen kovariaattien yhteys itsetunnon kehitykseen on vaikeammin arvioitavissa, osin aiemman vastaavan tutkimustiedon vähyydenkin vuoksi. Sukupuolen suhteen tutkimustulokset viittaavat ehkä enemmän siihen, että sukupuolten väliset erot itsetunnossa pienenisivät iän myötä (Kling ym., 1999; Orth ym., 2010). Koulumenestykseen ja siten ehkä myös sosioekonomiseen asemaan liittyen on odotettavampaa, että nämä tekijät ovat yhteydessä vain itsetunnon tasoon, mutta eivät sen kehitysnopeuteen (Orth ym., 2010; Orth ym., 2012). Muiden kovariaattien osalta hypoteeseja myöhemmän itsetunnon kehityksen suhteen ei ole järkevää asettaa.

Aiempien tutkimusten perusteella on odotettavaa, että painolla ja itsetunnolla on voimakkaampi yhteys naisilla kuin miehillä (Buote ym., 2011; Miller & Downey, 1999). Lisäksi voidaan odottaa, että painon merkitys on voimakkaampaa nuorena kuin aikuisena (Miller & Downey, 1999), tosin tutkimuksia, joissa samaa kohorttia olisi tutkitta nuoruudesta aikuisuuteen asti ei juuri ole, joten tältä osin odotuksiin täytyy suhtautua varovaisesti. Sekä teorioiden että aikaisemman kirjallisuuden perusteella voidaan odottaa, että ihmissuhdevaikeuksien ja itsetunnon väliset yhteydet ovat kaksisuuntaisia (esim. Baldwin, 2006; Leary, 2005). Aikaisempien tulosten vähyyden vuoksi on vaikea muodostaa tarkkaa hypoteesia itsetunnon kehityksen ja ihmissuhdevaikeuksissa tapahtuvan kehityksen välisistä yhteyksistä. Teorioiden perusteella itsetunto liittyy ihmissuhteisiin ja vuorovaikutukseen, siten on luontevaa olettaa, että lisääntyvät ihmissuhdevaikeudet heijastuvat myös itsetunnon kehityskulkuun.

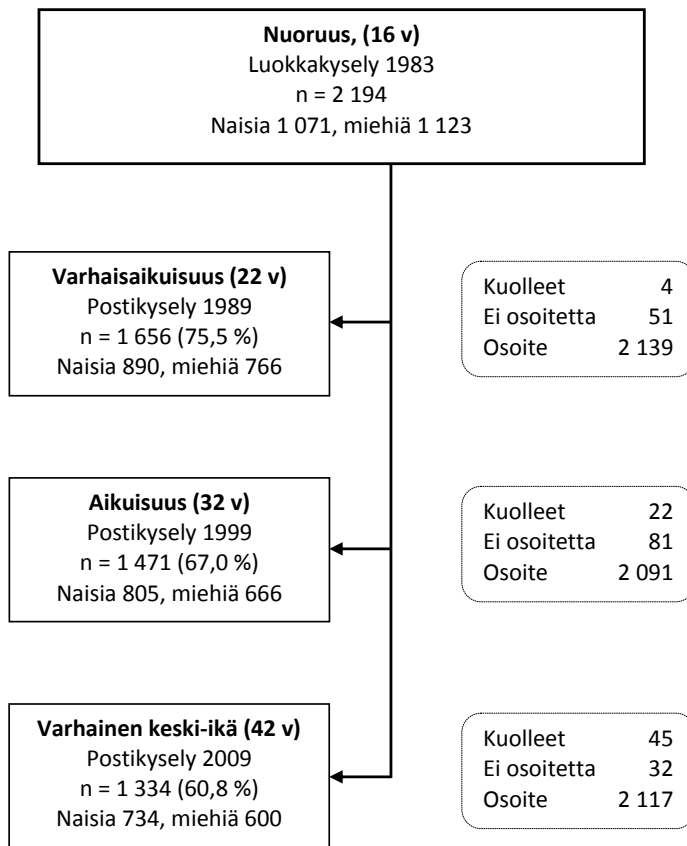
## 3 MENETELMÄT

### 3.1 AINEISTO

Tämä tutkimus on osa laajempaa Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen Stressi, kehitys ja mielenterveys -tutkimusprojektia (Mustonen ym., 2013). Seurantatutkimuksen aineiston kerääminen alkoi keväällä 1983. Tutkimuksen kohdejoukon muodostivat kaikki Tampereen peruskoulujen yhdeksänsien luokkien suomenkieliset oppilaat ( $n = 2269$ ), koostuen pääosin vuonna 1967 syntyneestä ikäluokasta. Aineisto kerättiin kouluissa kyselylomakkeilla yhden oppitunnin aikana. Tutkija esitteli oppilaille tutkimuksen ja sen tarkoituksen sekä jakoi lomakkeet ja vastasi mahdollisiin tutkimusta koskeviin kysymyksiin. Opettaja oli tavallisesti läsnä luokassa, mutta ei osallistunut itse tutkimuksen läpiviemiseen. Oppilaat, jotka eivät olleet koulussa tutkimuspäivänä, saivat kyselylomakkeen opettajalta ja palauttivat sen postitse. Kevään 1983 tutkimuksella tavoitettiin lähes koko tavoiteltu kohortti: 2194 oppilasta, mikä vastasi 96,7 prosenttia kohdejoukosta. Vastaamatta jättäneistä suurin osa oli oppilaita, jotka eivät olleet koulussa tutkimuspäivänä. Tutkimukseen osallistujien iän keskiarvo oli 15,9 vuotta ja keskihajonta 0,3 vuotta.

Kuviossa 2 on esitetty seurantakyselyiden toteutuminen kussakin vaiheessa. Vuoden 1983 kyselyyn vastanneet oppilaat muodostivat seurantatutkimuksen tutkimuskohortin, joka myöhemmissä seurantakyselyissä on pyritty tavoittamaan. Seurantatutkimukset on toteutettu postikyselyinä, joiden toteuttamista varten osoitteet on haettu Väestörekisterikeskuksesta. Pienelle osalle tapauksista seurantaa ei ole voitu tehdä puutteellisten henkilötietojen vuoksi. Ensimmäinen seurantakysely tehtiin vuonna 1989, tutkittavien ollessa 22-vuotiaita. Seuraavat kyselyt toteutettiin vuosina 1999 ja 2009, jolloin tutkittavat olivat 32- ja 42-vuotiaita. Osallistumisprosentit ovat hieman laskeneet vuosien kuluessa, mutta kokonaisuutena arvioiden vastausaktiivisuus on ollut kohtuullisen hyvä. Niiden osuus, jotka ovat vastanneet vähintään yhteen alkumittauksen jälkeen suoritettuun seurantakyselyyn, oli 88 prosenttia. Keskimäärin kaikki ovat vastanneet kahteen kolmesta seurantakyselystä, mikä alkumittaus mukaan lukien tarkoittaa keskimäärin kolmea (3,03) vastauskertaa jokaiselta 2194 koululaiskyselyyn osallistuneelta.

Tutkimustulosten yleistettävyyden kannalta on ongelmallista, mikäli vastaamatta jättämisen syyt ovat systemaattisia, erityisesti, jos ne liittyvät olennaisesti tutkittaviin ilmiöihin. Koska kaikki ne, joita seurantavaiheissa pyrittiin tavoittamaan, osallistuivat tutkimukseen lähtötilanteessa, vastaamattomuutta seurantoihin on voitu analysoida kattavasti lähtötilanteen tietoja käyttäen. Eerola, Huurre ja Aro (2005) tutkivat katoa 32 ikävuoden seurantavaiheeseen mennessä, erityisenä tavoitteenaan analysoida kadon vaikutusta havaittuun masennuksen esiintyvyyteen. Vastaamattomuutta ennustivat voimakkaimmin miessukupuoli ja huono koulumenestys 16-vuotiaana sekä naisilla ennen 16. ikävuotta koettu vanhempien kuolema tai avioero. Viitteitä siitä, että vastauskato olisi



Kuinka moneen tutkimusvaiheeseen osallistunut	n	%
1 (vain koululaiskysely 16 v)	272	12,4
2	384	17,5
3	537	24,5
4	1 001	45,6
Keskiarvo (hajonta)	3,03	(1,06)
Vähintään yksi seuranta 16 v jälkeen	1 922	87,6
Osallistunut sekä 22 v että 32 v (osatyö IV)	1 262	57,5

**Kuvio 2** Aineiston keruu ja tutkimukseen osallistuminen eri vaiheissa.

vääristänyt aineistosta laskettua masennuksen esiintyvyyttä 32 ikävuoden seurantavaiheessa, ei kuitenkaan löytynyt (Eerola ym., 2005). Tämän tutkimuksen osatöiden kannalta tärkeiden, 16-vuotiaana mitattujen muuttujien yhteyttä myöhempään vastaukseen on analysoitu kussakin osatyössä: edellä mainittujen tekijöiden lisäksi päivittäinen tupakointi ja pojilla myös runsas alkoholin käyttö sekä alempi vanhempien sosioekonominen asema olivat yhteydessä vähäisempään osallistumiskertojen määrään seurannoissa. Itsetunto 16-vuotiaana ei kuitenkaan ollut yhteydessä vastaamattomuuteen.

Puuttuvuutta itsetuntomuuttujissa (mikä siis on lähinnä vastaajakadosta johtuvaa) tarkasteltiin myös käyttäen Littlen MCAR-testiä (Little, 1988): testin perusteella puuttuvuus oli täysin satunnaista suhteessa itsetuntomuuttujiin sekä naisilla ( $\chi^2 = 16,30$ ,  $df = 19$ ,  $p = 0,637$ ) että miehillä ( $\chi^2 = 36,45$ ,  $df = 28$ ,  $p = 0,157$ ). Katotarkastelujen lisäksi tutkimuksen osatöissä I-III kadosta johtuvan puuttuvan tiedon ongelma huomioitiin analyyseissä käyttäen tähän tarkoitukseen kehitettyä estimointimenetelmää (ns. FIML-estimointi, ks. tarkemmin Tilastolliset menetelmät).

Tutkimuksen eettisyyttä on arvioitu Tampereen yliopistollisen sairaalan sekä Kansanterveyslaitoksen/Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen eettisissä toimikunnissa. Jokaisessa tiedonkeruun vaiheessa tutkimuksen toteuttamiselle on saatu puoltava lausunto.

## 3.2 MITTARIT

### 3.2.1 ITSETUNTO

Itsetuntoa mitattiin kaikissa tutkimusvaiheissa seitsemänosioisella kysymyssarjalla. Mittarin laadinnassa käytettiin hyväksi Heleniuksen ja Lyttisen (1974, s. 161) suomalaisopiskelijoille muotoilemaa kysymyssarjaa sekä Rosenbergin (1965, s. 17–18) tunnettua itsetuntomittaria. Käytetyt seitsemän väittämää olivat:

1. Uskon itseeni ja mahdollisuuksiini.
2. Haluaisin olla erilainen kuin olen. (*käännetty*)
3. Minua vaivaavat alemmuudentunteet. (*käännetty*)
4. Mielestäni minulla on paljon hyviä ominaisuuksia.
5. Tunnen kipeästi, että minulta puuttuu itseluottamusta. (*käännetty*)
6. Pystyn siihen mihin muutkin.
7. Olen usein tyytymätön itseeni. (*käännetty*)

Väittämistä numerot 4 ja 6 vastaavat suoraan Rosenbergin (1965) mittarin väittämiä (ks. Liite 1). Loput viisi väittämää ovat Heleniuksen ja Lyttisen (1974) laatimasta kyselystä (väittämän 2 sanamuoto on hieman erilainen) – näidenkin väittämien sisällöt vastaavat kuitenkin varsin hyvin Rosenbergin mittarissa käytettyjen väittämien ja niiden taustalla olevien ulottuvuuksien sisältöjä. Käytetty mittari luotaakin Rosenbergin mittarin tapaan sekä itseen kohdistuvaa arvostusta että luottamusta omaan kykyihin (Tafarodi & Swann, 1995), joskin tässä tutkimuksessa käytetyssä mittarissa itseluottamuksen ja pystyvyysuskon painotus on selvästi korostuneempi. Painotuksista riippumatta mittareissa keskeistä on yleinen itseen kohdistuva positiivinen tai negatiivinen asenne.

Itsetuntokysymykset oli upotettu osaksi laajempaa itseen ja ihmissuhteisiin liittyvää kysymyssarjaa, johon liittyen vastaajalle annettiin seuraava ohjeistus: ”Seuraavassa on erilaisia väittämiä. Rengasta jokaisen väittämän kohdalla yksi vastausvaihtoehto sen mukaan, miten hyvin väittäminen mielestäsi sopii sinuun itseesi, ajatuksiisi tai elämäntilanteeseesi. Vastaa lähinnä ensimmäisen mieleen tulevan vaihtoehdon mukaan.” Vastausvaihtoehdot olivat: 1 ”Ei sovi ollenkaan”, 2 ”Ei sovin kovin hyvin”, 3 ”Sopii jonkin

verran”, 4 “Sopii melko hyvin” ja 5 “Sopii täysin”. Itsetuntomittarin arvot muodostettiin kääntämällä ensin neljä huonoa itsetuntoa kuvastavaa väittämää (2, 3, 5 ja 7) vastakkaiseen suuntaan ja laskemalla sitten keskiarvo kaikista seitsemästä väittämästä, jolloin mittarin teoreettinen vaihteluväli säilyttää alkuperäisen osioiden asteikon (1–5) ja asteikon suuremmat arvot kuvastavat parempaa itsetuntoa. Itsetuntomittarin reliabiliteetti mittarin sisäisen konsistenssin mielessä oli hyvä, Cronbachin alfojen vaihdellessa välillä 0,80–0,89 eri tutkimusvaiheissa.

### 3.2.2 MUUT MUUTTUJAT

**Koulumenestys** (osatyö I). Nuoren koulumenestystä 16-vuotiaana arvioitiin kysymällä edellisen todistuksen (9. luokan joulukuun) keskiarvoa. Todistuksen keskiarvoa käytettiin analyyseissa jatkuvana muuttujana.

**Runsas alkoholinkäyttö** (osatyö I). Alkoholinkäyttöä 16 vuoden iässä kartoitettiin nuorilta kysymällä alkoholinkäytön useudesta sekä humalakertojen määrästä kuluneen lukukauden aikana. Näiden perusteella luotiin kaksiluokkainen muuttuja: alkoholin käyttö luokiteltiin runsaaksi (kyllä/ei), mikäli nuori käytti alkoholia vähintään kerran kuukaudessa ja oli ollut neljä kertaa tai useammin humalassa kuluvan lukukauden aikana. (Huurre ym., 2003.)

**Päivittäinen tupakointi** (osatyö I). Nuoren tupakointia 16-vuotiaana kartoitettiin kysymyksellä, jossa oli viisi vastausvaihtoehtoa: 1 ”Tupakoin kerran päivässä tai useammin”, 2 ”Tupakoin kerran viikossa tai useammin, en kuitenkaan päivittäin”, 3 ”Tupakoin harvemmin kuin kerran viikossa”, 4 ”Olen lakossa” ja 5 ”En tupakoi lainkaan”. Nuoret luokiteltiin niihin, jotka ilmoittivat tupakoivansa päivittäin (1) ja niihin, jotka polttivat harvemmin tai ei lainkaan (0). Päivittäistä tupakointia kysyttiin myös myöhemmissä seurantavaiheissa ja näitä tietoja käytettiin hyväksi osatyön I lisäanalyyseissa.

**Vanhempien avioero** (osatyö I). Nuorilta kysyttiin 16 vuoden ikävaiheessa, olivatko hänen vanhempansa eronneet (kyllä/ei).

**Vanhempien sosioekonominen asema** (osatyö I). Vanhempien (perheen) sosioekonominen asema (SES) perustui nuoren antamiin vastauksiin koskien vanhempien ammattia ja koulutusta. Ensisijaisesti sosioekonomisen aseman määrittäminen perustui isän ammattiin, mutta jos se ei ollut käytettävissä, käytettiin äidin ammattia. Niissä tapauksissa, joissa molempien vanhempien ammattitieto puuttui (8,7 %), käytettiin vanhempien koulutustietoja. Vanhempien sosioekonominen asema luokiteltiin luokkiin ”työntekijä”, ”alempi toimihenkilö” ja ”ylempi toimihenkilö” Tilastokeskuksen (1975) ammattiluokituksen mukaisesti. (Huurre, Eerola, Rahkonen, & Aro, 2007).

**Sosioekonominen asema, 22 v** (osatyö IV). Vastaajan oma sosioekonominen asema -muuttuja 22 vuoden iässä perustui peruskoulutukseen. Ammattiin perustuvaa luokitusta ei käytetty, koska tuossa ikävaiheessa vasta noin puolet tutkittavista oli päättänyt ammatillisen koulutuksen ja siirtynyt työelämään. Vastaajat luokiteltiin kahteen luokkaan sen perusteella, olivatko he suorittaneet ylioppilastutkinnon (kyllä/ei). (Huurre ym., 2007.)

**Sosioekonominen asema, 32 v (osatyö IV).** Vastaajan sosioekonominen asema 32 vuoden iässä määriteltiin oman ammatin perusteella. Tutkittavat luokiteltiin joko "työntekijöihin" tai "toimihenkilöihin" käyttäen Tilastokeskuksen (1989) ammattiryhmien mukaista sosioekonomisen aseman luokitusta. Kotirouvat ja opiskelijat luokiteltiin koulutuksen ja työttömät aiemman ammatin perusteella. Ne, jotka eivät raportoineet ammattia tai joilla ei ollut ammattia, luokiteltiin ryhmään "työntekijä". (Huurre ym., 2007.)

**Painoindeksi (BMI) (osatyö II).** Painoindeksi laskettiin kussakin tutkimusvaiheessa tutkittavan itse ilmoittaman pituuden ja painon perusteella kaavalla  $BMI = \text{paino(kg)} / \text{pituus(m)}^2$ . Painoindeksi on yleisesti käytetty mittari, jolla voidaan arvioida ihmisen pituuden ja painon sopusuhaisuutta; erityisesti sitä käytetään kehon yli- ja alipainon arviointiin.

**Ihmissuhdevaikeudet (osatyö III).** Ihmissuhteissa ilmeneviä ristiriitoja, konflikteja ja erokokemuksia kartoitettiin kaikissa tutkimusvaiheissa osana laajempaa elämäntapahtumia kartoittavaa listaa edeltävien 12 kuukauden ajalta (Aro, 1987; Huurre, Junkkari, & Aro, 2006). Elämäntapahtumalista oli mukautettu kuhunkin ikävaiheeseen sopivaksi. Kysytyt ihmissuhdevaikeudet ja erokokemukset sisälsivät seuraavat tapahtumat: lisääntyneitä ristiriitoja äidin, isän, opettajan, luokkatovereiden, ystävien, opiskelutovereiden, työkavereiden tai esimiehen kanssa, lisääntyneitä ristiriitoja parisuhteessa, ero tyttö-/poikakaverista, avo- tai avioero. Tapahtumaluokkien määrä vaihteli hieman eri ikävaiheissa siten, että niitä oli viisi 16-vuotiaiden, seitsemän 32-vuotiaiden ja kahdeksan 22- ja 42-vuotiaiden kyselyssä (tarkemmin kysytyt ongelmat jokaisessa ikävaiheessa on nähtävissä osatyön III liitetaulukossa). Kussakin ikävaiheessa ihmissuhdeongelmien määrää kuvaava indeksimuuttuja luotiin laskemalla edellä mainitut tapahtumaluokat yhteen. Koska luokkia oli eri määrä eri vaiheissa ja koska indeksien suuret arvot vinoutuivat jakaumia jonkin verran, niin kussakin vaiheessa indeksimuuttujan yli neljän menevät arvot koodattiin luokkaan "4 tai enemmän", joten muuttajan vaihteluväli oli 0–4 kaikissa tutkimusvaiheissa.

**Psykosomaattinen oireilu (osatyö IV).** Psykosomaattista oireilua 22 ja 32 vuoden iässä tutkittiin kysymällä 17 somaattisen ja psyykkisen oireen esiintymistiheyttä viimeisen puolen vuoden aikana (Aro, 1981; Aro & Taipale, 1987). Kartoitetut oireet olivat: vatsakivut, ruokahaluttomuus, päänsärky, haluttomuus tai tarmottomuus, vaikeus päästä uneen tai heräileminen öisin, pahoinvointi tai oksentelu, jännittyneisyys tai hermostuneisuus, huimauksen tunne, käsien vapina, painajaisunet, ripuli tai epäsäännöllinen vatsantoiminta, väsymys tai heikotus, runsas hikoilua ilman ruumiillista ponnistelua, närästys tai happovaivat, ärtyneisyys tai kiukunpurkaukset, hengitysvaikeudet tai ahdistuksen tunne ilman ruumiillista ponnistelua, sydämentykytyks tai epäsäännölliset sydämenlyönnit. Oireiden esiintymistiheydet (0 "Ei koskaan" – 3 "Usein tai jatkuvasti") summaamalla muodostettiin psykosomaattisen oireilun indeksi, jonka teoreettinen vaihteluväli on 0–51.

## 3.3 TILASTOLLISET MENETELMÄT

### 3.3.1 OSATYÖ I

Osatyössä I tarkasteltiin itsetunnon kehityskulkua nuoruudesta keski-ikään. Lisäksi tutkittiin viiden valikoidun tekijän (vanhempien avioero ja sosioekonominen asema, nuoren koulumenestys sekä alkoholin runsas käyttö ja päivittäinen tupakointi) ennustemerkitystä itsetunnon myöhemmän kehityksen kannalta.

Analyysit tehtiin Mplus 5.2 (Muthén & Muthén, 1998-2007) ja PASW Statistics 18.0 ohjelmistoilla. Itsetunnon kehitystä mallinnettiin rakenneyhtälömalleilla (engl. structural equation modeling, SEM) latenttien kasvukäyrien (latent growth curves) avulla. Latenttien kasvukäyrien analyysin taustalla on ajatus, että kunkin yksilön eri mittauspisteissä havaitut tutkitun ilmiön, tässä tapauksessa itsetunnon, arvot selittyvät yksilön latentilla (ei havaittavissa olevalla) kasvukäyrällä. Kasvukäyrien analyysissä pyritään sovittamaan koko aineistoon yksi, kaikille yhteinen kasvukäyrän malli. Toisin sanoen aineistolle esitetään hypoteesi, että kaikki aineiston tutkitun ilmiön latentit kasvukäyrät ovat yhden ja saman yhteisen kasvukäyrämallin ilmentymiä. Kasvukäyrä mallinnetaan latenttien kasvufaktoreiden avulla, joita ovat tasofaktori (level) ja erilaiset muutoksen nopeutta ja kasvun muotoa kuvaavat muutosfaktorit (ns. slope-faktorit). Tutkittavan kasvuprosessin (ilmiön) havaitut muuttujat eri aikapisteissä ovat kasvufaktoreiden indikaattoreita. Lähtökohtana on yleensä yksinkertainen lineaarinen kasvun malli, joka kuvataan tasofaktorilla ja lineaarisella muutosfaktorilla. Kaikkien aikapisteiden havaitut muuttujat saavat tasofaktoriin saman latauksen (= 1). Vastaavasti lineaarisen muutosfaktorin lataukset on määritelty vastaamaan mittauspisteiden välistä, tasaisesti kehittyvää aikaa. Tavallisesti muutosfaktorin nollapiste (ajan nollahetki) sijoitetaan lähtötilanteeseen, mikä samalla määrittää tasofaktorin kuvastamaan lähtötilannetta (initial level), mutta haluttaessa ajan nollahetki voidaan parametrisoida vapaasti mihin tahansa mittauspisteeseen tai niiden väliin. Jos lineaarinen malli ei sovi aineistoon, latentin kasvukäyrän epälineaarisuutta voidaan mallintaa joko lisäämällä korkeamman asteen/polynomin muutosfaktoreita malliin tai vaihtoehtoisesti estimoimalla osa mittauspisteiden välistä aikaa kuvastavista muutosfaktorin latauksista vapaasti aineiston perusteella (ks. esim. Bollen & Curran, 2006).

Vaikka latentti kasvukäyrämalli sovitetankin koko aineistoa kuvaavaksi, niin tavallisesti kasvufaktoreissa havaitaan varianssia. Tämä viittaa yksilöiden välisiin eroihin latenteissa kasvukäyrissä lähtötason ja/tai muutoksen nopeuden (ja myös mahdollisen muodon) suhteen, eli tässä tapauksessa siihen, että itsetunnon kehityskulut alkavat eri tasoilta ja kehittyvät eri nopeudella tai eri suuntiin. Jos tällaista varianssia on, sitä on myös mahdollista pyrkiä selittämään muiden muuttujien avulla. Osatyössä I itsetunnon latenteissa kasvufaktoreissa havaittua yksilöiden välistä vaihtelua selitettiin regressoimalla kasvufaktorit valituilla viidellä kovariaatilla, ensin kukin kovariaatti erikseen ja sitten kaikki viisi kovariaattia yhdessä.

Analyysit tehtiin erikseen sukupuolittain. Sukupuolten välisiä eroja testattiin moniryhmämalleilla, joissa sama kasvukäyrämalli estimoitiin sekä miehille että naisille.

Moniryhmämalleissa ryhmien, tässä tapauksessa sukupuolten, välisiä eroja voidaan testata vertaamalla mallin hyvyttä kuvaavan  $\chi^2$  (Khiin neliö) -testisuureen muutoksia sellaisten mallien välillä, joissa tutkittava parametri (esim. regressiokerroin) estimoidaan ensin vapaasti kummallekin ryhmälle erikseen ja sitten pakotetaan samaan arvoon. Jos mallien välinen  $\chi^2$ -arvon muutos on tilastollisesti merkitsevä, sukupuolten välillä on ero tutkitun parametrin suhteen.

Itsetunnon estimoitujen keskiarvojen eroille laskettiin efektikoot (Cohenin  $d$ ) koskien valikoituja vertailuja sukupuolten ja aikapisteiden välillä. Effektikokojen laskennassa käytettiin itsetunnon kasvukäyrän tasofaktorin keskiarvon estimaattia ja ns. yhdistettyä (pooled) keskihajontaa. Tasofaktorin keskiarvot ja keskihajonnat lähtötilanteen jälkeisiin aikapisteisiin saatiin kutakin tutkimusvaihetta kohden määritellyistä erillisistä malleista, joissa muutosfaktorin nollapiste (eli tasofaktorin sijainti) oli parametrisoitu kyseiseen tutkimusvaiheeseen. Näistä malleista estimoitiin itsetunnon keskiarvoille myös 95 prosentin luottamusvälit.

Puuttuva tieto, joka oli pääasiassa kadosta johtuvaa, huomioitiin analyyseissa käyttäen ns. täyden informaation suurimman uskottavuuden (full information maximum likelihood, FIML) estimointimenetelmää. Tämä estimointimenetelmä tuottaa vähemmän vääristyneitä ja luotettavampia estimaatteja verrattuna tavanomaisiin, aiemmin yleisesti käytettyihin puuttuvan tiedon käsittelytapoihin, kuten kokonaisten havaintoyksiöiden poistamiseen (listwise deletion) tai arvojen poistamiseen kutakin vertailtavaa muuttujaparia koskien kerrallaan (pairwise deletion) (Allison, 2003; Widaman, 2006).

Rakenneyhtälömallien hyvyttä, eli sitä, kuinka hyvin spesifioitu malli sopii tutkittuun havaintoaineistoon, arvioitiin ns. mallin sopivuusindekseillä (fit index). Käytetyt indeksit olivat TLI (Tucker-Lewis index), CFI (comparative fit index) sekä RMSEA (root mean square error of approximation). TLI:n ja CFI:n arvojen  $\geq 0,95$  ja RMSEA:n arvojen  $\leq 0,06$  katsottiin ilmentävän mallin sopivuutta aineistoon (Hu & Bentler, 1999).

### 3.3.2 OSATYÖ II

Osatyössä II tarkasteltiin itsetunnon ja painoindeksin kehityskulkujen yhteyttä nuoruudesta keski-ikään. Lisäksi tarkasteltiin itsetunnon ja painoindeksin yhteyden muuttumista eri ikävaiheissa. Analyysit tehtiin Mplus 5.2 (Muthén & Muthén, 1998-2007) ja PASW Statistics 18.0 ohjelmistoilla.

Itsetunnon ja painoindeksin kehityskulut mallinnettiin kasvukäyrämalleilla (ks. osatyö I edellä). Kehityskulkujen yhteyttä tutkittiin ns. rinnakkaisten prosessien mallissa, jossa sekä itsetunnon että painoindeksin kasvukäyrät (prosessit) estimoitiin samassa mallissa ja kasvukäyrien yhteyksiä tarkasteltiin kasvufaktoreiden välisten korrelaatioiden avulla. Itsetunnossa ja painoindeksissä tapahtuvien muutoksien yhteyksiä tutkittiin tarkemmin myös ikävaiheiden välillä. Tätä varten muodostettiin erotusmuuttujat, jotka kuvastivat toisaalta itsetunnossa, toisaalta painoindeksissä tapahtuneita muutoksia kahden peräkkäisen mittauspisteen välillä (16–22 v, 22–32 v sekä 32–42 v). Näin lasketut erotusmuuttujat



spesifioitiin samaan rakenneyhtälömalliin, jossa kiinnostuksen kohteena olivat näiden erotusmuuttujien, ts. itsetunnon ja painoindeksin muutoksien, väliset korrelaatiot.

Iän moderoivaa vaikutusta itsetunnon ja painoindeksin välisessä yhteydessä tutkittiin tarkastelemalla niiden välisissä poikkileikkauskorrelaatioissa tapahtuvia muutoksia. Poikkileikkauskorrelaatiot estimoitiin osana ns. saturoitua mallia kaikista muuttujien välisistä korrelaatioista (täydellinen korrelaatiomatriisi). Korrelaatioiden eroja eri mittauspisteiden välillä testattiin  $\chi^2$ -testisuureen muutoksien avulla, vertailemalla malleja, joissa korrelaatiot olivat joko vapaasti eri ikävaiheissa estimoituja tai vaihtoehtoisesti pakotettu samaan arvoon.

Kaikki SEM-analyysit tehtiin sekä ilman vakiointeja että vakioimalla koulutustasolla (ylioppilas, ei/kyllä). Koulutustason mahdollista vaikutusta tuloksiin haluttiin huomioida, koska tiedetään, että ylipainolla ja lihavuudella voi olla erilainen merkitys eri sosioekonomisissa ryhmissä. Koska tulokset olivat kuitenkin käytännössä samat, vain alkuperäiset, vakioimattomat tulokset raportoitiin.

Kuten osatyössä I, puuttuva tieto käsiteltiin osana estimointia käyttäen FIML-estimointimenetelmää (ks. edellä). Samoin mallien sopivuutta aineistoon arvioitiin TLI-, CFI- ja RMSEA-sopivuusindekseillä ja käyttäen samoja raja-arvoja, kuten osatyössä I. Koska itsetunnon ja painoindeksin jakaumat poikkesivat jonkin verran normaalijakaumasta, analyysit tehtiin lisäksi käyttäen MLR-estimaattoria, jonka tuottamat keskivirheet eivät ole niin alttiita muuttujien ei-normaaaleista jakaumista johtuville vääristymille. Nämä herkkyysoanalyysit tuottivat täsmälleen samat tulokset ja tilastolliset johtopäätökset kuin alkuperäiset, ML-estimaattorilla analysoidut tulokset.

### 3.3.3 OSATYÖ III

Osatyössä III tarkasteltiin ihmissuhteissa ilmenevien vaikeuksien ja itsetunnon kehityskulun välistä yhteyttä nuoruudesta keski-ikään. Lisäksi tarkasteltiin itsetunnon ja ihmissuhdevaikeuksien keskinäisten vaikutusten suuntaa. Analyysit tehtiin Mplus 7.1 (Muthén & Muthén, 1998-2012) ja PASW Statistics 22.0 ohjelmistoilla.

Jotta ihmissuhdevaikeuksien määrää ja muutoksia voitaisiin verrata itsetunnon kehityskulkuihin, tutkittavat henkilöt luokiteltiin ensin ihmissuhdevaikeuksien ja niissä ilmenevien muutosten mukaisiin profiiliryhmiin. Tämä ryhmittely tehtiin käyttäen pitkästä latenttien profiilien analyysiä (longitudinal latent profile analysis, LLPA) (ks. esim. Cole, 2014), joka on latenttien profiilien analyysin (LPA) (Gibson, 1959) pitkästä aineistoon sovellettu muoto. Latenttien profiilien analyysi kuuluu äärellisten miksturemallien menetelmiin ja sitä voidaan käyttää identifioimaan havaittujen muuttujien taustalla olevia latenteja (so. ei suoraan havaittavissa olevia) homogeenisiä ryhmiä tai profiileja. Koska LLPA-menetelmässä ei oleteta, että tutkittavan ilmiön muutoksia selittäisi jokin kasvufunktio, vaan muutokset voivat ottaa minkälaisen muodon tahansa (ja lisäksi vaihdella vapaasti ryhmittäin) (Cole, 2014), menetelmä sopii hyvin myös tilanteisiin, joissa pitkittäin havaitut muuttujat eivät ole täsmälleen samalla tavalla mitattuja.

Profiilianalyseja varten, ihmissuhdevaikeuksien kunkin vaiheen indeksimuuttujat keskistettiin (keskiarvo = 0), joten ryhmäprofiilit heijastelevat poikkeamia keskimääräisestä ihmissuhdevaikeuksien indeksistä kussakin tutkimusvaiheessa. Pitkittäisten latenttien profiilien analyysillä pyrittiin ensisijaisesti löytämään muutamia (2–4) helposti tulkittavia, toisistaan mahdollisimman selkeästi erottuvia ihmissuhdevaikeuksien pitkittäisiä profiileja, joita sitten voitaisiin käyttää varsinaisissa analyyseissä. Menetelmä ei itsessään määrittele löytyvien luokkien tai profiilien määrää, vaan se on tutkijan etukäteen päätettävä. Eri luokkamääriin perustuvia ratkaisuja voidaan kuitenkin vertailla erilaisten kriteerien avulla. Tilastolliset kriteerit, joita käytettiin profiilien määrän valintaan olivat BIC (Bayesian Information Criteria) ja BLRT (Bootstrapped Likelihood Ratio Test), joiden on simulaatiotutkimuksissa (Monte Carlo) indikoitu toimivan hyvin latenttien luokkien määrän valintakriteereinä (Nylund, Asparouhov, & Muthén, 2007). Tilastollisten kriteerien lisäksi ryhmäratkaisu on syytä aina arvioida myös sisällöllisten kriteerin valossa, ja tässä tapauksessa, kun luokkien identifiointi itsessään ei ollut tutkimuksen pääasiallinen tavoite, myös luokkien käyttökelpoisuus jatkoanalyysien kannalta on huomioitava. Tällöin tärkeää on esimerkiksi se, että kaikkiin luokkiin tulee riittävä määrä tapauksia. Kun paras ryhmäratkaisu oli edellä mainittujen kriteerien perusteella valittu, kaikki tapaukset sijoitettiin siihen latenttiin profiiliin, johon he kaikkein todennäköisimmin kuuluivat.

Itsetunnon latentit kasvukäyrämallit tehtiin kuten osatöissä I ja II. Profiilien välisiä vertailuja varten määriteltiin yksi itsetunnon kasvukäyrän moniryhmämalli, jossa oli ryhmät kutakin ihmissuhdevaikeuksien pitkittäistä profiilia kohden miehille ja naisille erikseen. Itsetunnon kasvukäyrän ryhmävertailut tehtiin parittaisina vertailuina  $\chi^2$ -testisuureen avulla koskien kasvukäyrän lähtötasoa, muutosnopeutta sekä päätöstasoa 42 vuoden iässä.

Ihmissuhdevaikeuksien ja itsetunnon välisen yhteyden keskinäisiä vaikutussuuntia tutkittiin ns. autoregressiivisellä ristiviivemallilla (autoregressive cross-lagged model, ARCL, ks. kuvio 7). Autoregressiivinen ristiviivemalli on tähän tarkoitukseen sopiva, koska siinä edellisen vaiheen itsetunnon vaikutus seuraavan vaiheen ihmissuhdevaikeuksiin (ns. ristiviivevaikutus) tulkitaan siksi ennustevaikutukseksi ihmissuhdevaikeuksiin, mitä itsetunnolla on yli sen, mitä edellisen vaiheen ihmissuhdevaikeuksien perusteella oli odotettavissa. Samanaikaisesti vastaava analyysi tehdään kaikkien peräkkäisten tutkimusvaiheiden välillä molempiin suuntiin. Yksi kahden ryhmän (naiset, miehet) ristiviivemalli spesifioitiin ja sukupuolten välisiä eroja regressiokertoimissa tutkittiin  $\chi^2$ -testisuureen avulla vertaillen malleja, joissa kiinnostuksen kohteena oleva regressiokerroin oli joko vapaasti estimoitu tai pakotettu samaan arvoon naisille ja miehille.

Puuttuvan tiedon käsittelyssä käytettiin FIML-estimaatiomenetelmää, kuten osatöissä I ja II. Puuttuvan tiedon tilanteessa FIML-estimaatio nojaa ns. MAR-olettamaan (Missing At Random) - tätä oletusta tukemaan käytettiin tässä osatyössä apumuuttujana koulumenestystä 16 vuoden iässä, jonka tiedettiin ennustavan puuttuvuutta seurantavaiheissa (Eerola ym., 2005). Analyysit tehtiin sekä ilman vakiointeja että vakioimalla mallit vanhempien avioerolla ja sosioekonomisella asemalla. Vakioinnit eivät

vaikuttaneet tuloksiin, joten vain vakioimattomat tulokset raportoitiin. Mallin hyvyttä arvioitiin samoilla sopivuusindekseillä ja käyttäen samoja viitearvoja, kuin osatyöissä I ja II.

### **3.3.4 OSATYÖ IV**

Osatyössä IV tarkasteltiin sosioekonomisen aseman yhteyttä itsetuntoon ja sen muutokseen 10 vuoden seuranta-asetelmassa 22 ja 32 vuoden iässä. Lisäksi tarkasteltiin itsetunnon ja sen muutoksen moderoivaa vaikutusta sosioekonomisen aseman ja psykosomaattisessa oireilun välisessä yhteydessä. Muista osatyöistä poiketen tässä osatyössä ei käytetty rakenneyhtälömalleja ja kaikki analyysit tehtiin PASW Statistics 18 ohjelmistoilla. Lisäksi tässä osatyössä tapausmäärä oli rajattu vain niihin, jotka osallistuivat sekä 22 että 32 vuoden iässä tehtyihin kyselyihin (n =1262). Analyyseistä poistettiin vielä ne 23 tapausta, joilla oli puuttuvaa tietoa tarkastelluissa muuttujissa, jolloin analyyseissä käytetty lopullinen tapausmäärä oli 1239.

Analyysit tehtiin erikseen naisille ja miehille. Sosioekonomisten ryhmien välisiä eroja itsetunnossa tarkasteltiin varianssianalyysillä sekä itsetunnon muutosta koskien hierarkkisilla regressioanalyysillä. Itsetuntoa sosioekonomisen aseman ja psykosomaattisen oireilun yhteyttä moderoivana tekijänä tarkasteltiin interaktiotermein ensin poikkileikkausasetelmassa. Pitkittäisasetelmassa moderaatiota tutkittiin käyttäen itsetunnon muutosmuuttujaa, joka oli määritelty residuaalimuuttujana. Residuaalimuuttuja saatiin regressoimalla itsetuntomuuttuja 32 vuoden iässä 22 ikävuoden itsetunnolla ja tallettamalla tämän analyysin regressioresiduaalit muuttujaksi.

## 4 TULOKSET

Taulukossa 1 on esitetty kaikkien tutkimuksessa käytettyjen muuttujien keskiarvot ja prosenttijakaumat. Suuressa osassa muuttujia sukupuolten välillä oli tilastollisesti merkitseviä eroja: miehillä itsetunto oli kaikissa vaiheissa parempi kuin naisilla, samoin miehillä oli korkeampi painoindeksi koko seuranta-ajan. Pojat raportoivat enemmän päihteiden käyttöä 16 vuoden iässä, tytöillä oli parempi koulumenestys.

### 4.1 ITSETUNNON KEHITYS NUORUUDESTA KESKI-IKÄÄN (OSATYÖ I)

Itsetunnon kehityskulkua nuoruudesta keski-ikään mallinnettiin latenttien kasvukäyrien avulla. Mallinnus aloitettiin sovittamalla aineistoon lineaarinen kasvun malli, missä muutosfaktorin lataukset parametrisoidaan vastaamaan lineaarisesti kehittyvää aikaa mittauspisteiden välillä. Ajan nolлахetki asetettiin ensimmäiseen mittauspisteeseen, mikä samalla sijoittaa tasofaktorin kuvastamaan lähtötilannetta. Muut muutosfaktorin aikalataukset kuvastivat kulunutta aikaa nolлахetkestä eteenpäin, saaden tässä tapauksessa arvot 0,6, 1,6 ja 2,6 (kymmeninä vuosina) kutakin seurantavaihetta kohden. Lineaarinen malli ei kuitenkaan sopinut aineistoon naisilla ( $\chi^2 = 58,41$ ,  $df = 5$ ,  $p < 0,001$ ,  $CFI = 0,93$ ,  $TLI = 0,92$ ,  $RMSEA = 0,100$ ) eikä miehillä ( $\chi^2 = 54,78$ ,  $df = 5$ ,  $p < 0,001$ ,  $CFI = 0,92$ ,  $TLI = 0,90$ ,  $RMSEA = 0,094$ ). Seuraavaksi itsetunnon kehityskaarta mallinnettiin epälineaarilla malleilla joko lisäämällä toinen, kvadraattinen muutosfaktori, malliin tai vaihtoehtoisesti vapauttamalla yksi tai kaksi lineaarisen muutosfaktorin aikalatauksista estimoitumaan vapaasti aineiston perusteella. Eri mallien vertailujen jälkeen parhaaksi ja aineistoon sopivaksi malliksi sekä naisilla ( $\chi^2 = 12,98$ ,  $df = 4$ ,  $p = 0,011$ ,  $CFI = 0,99$ ,  $TLI = 0,98$ ,  $RMSEA = 0,046$ ) että miehillä ( $\chi^2 = 19,74$ ,  $df = 4$ ,  $p = 0,001$ ,  $CFI = 0,97$ ,  $TLI = 0,96$ ,  $RMSEA = 0,059$ ) osoittautui sellainen epälineaarinen malli, jossa viimeinen ”lineaarisen” muutosfaktorin aikalataus estimoitui aineistosta. Tämän mallin parametrien estimaatit sekä sukupuolten väliset vertailut on esitetty taulukossa 2 ja keskimääräiset kasvukäyrät on kuvattu kuviossa 3. Muutosfaktorin viimeisen (42 v) aikalatauksen estimaatti oli sekä miehillä että naisilla lähellä arvoa 1,6, mikä vastaa edellisen seurantavaiheen (32 v) aikalatausta. Tämä tarkoittaa sitä, että itsetunto ei enää noussut ikävuosien 32 ja 42 välillä (”aika pysähtyi”), miehillä se jopa hieman laski; tämä kehityksen tasaantuminen vastaa hyvin myös havaituissa keskiarvoissa todettua kehitystä (taulukko 1). Itsetunnon muutosfaktorin keskiarvo oli positiivinen ja merkitsevästi nollasta poikkeava, mikä tarkoittaa, että keskimäärin itsetunto kasvoi tarkasteluperiodin aikana. Ikävuosien 16 ja 32 välillä tapahtunut kasvu itsetunnon estimoiduissa keskiarvoissa oli kohtuullisen voimakasta Cohenin  $d$  -efektikokosuureella arvioituna  $d$ :n ollessa 0,73 naisilla ja 0,56 miehillä. Miehillä itsetunto oli koko seuranta-ajan parempi kuin naisilla, mutta naisilla itsetunnon kasvuvauhti oli nopeampaa kuin miehillä: kun sukupuolten välinen ero itsetunnon

estimoiduissa keskiarvoissa oli lähtötilanteessa 0,40 pistettä (3,85 vs. 3,45,  $d = 0,78$ ) oli se viimeisessä aikapisteessä lähes puolittunut 0,23 pisteeseen (4,09 vs. 3,86,  $d = 0,40$ ). Muutosfaktoreissa havaittiin merkittävää varianssia, mikä tarkoittaa, että itsetunnon kehityskuluissa on yksilöiden välisiä eroja (Taulukko 2).

**Taulukko 1** Muuttujien jakaumat sukupuolittain.

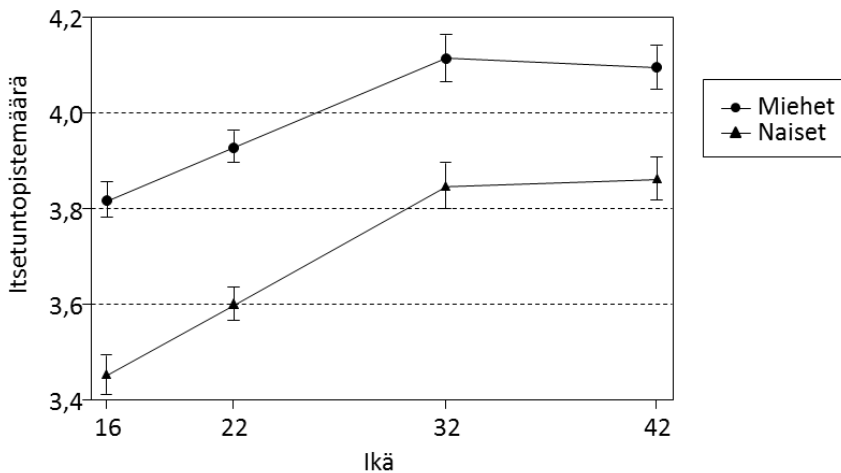
Muuttuja	Naiset (n = 1071)		Miehet (n = 1123)		p <sup>a</sup>
	n	% / ka (kh)	n	% / ka (kh)	
<b><i>Osatyöt I-III (n = 2194)</i></b>					
Vanhempien SES, 16 v	1051		1092		0,627
Työntekijä		50,5		49,7	
Alempi toimihenkilö		31,6		30,8	
Ylempi toimihenkilö		17,9		19,5	
Vanhempien avioero, 16 v	1062		1111		0,111
Ei		74,5		77,4	
Kyllä		25,5		22,6	
Päivittäinen tupakointi, 16 v	1067		1120		0,001
Ei		80,6		74,9	
Kyllä		19,4		25,1	
Runsas alkoholinkäyttö, 16 v	1061		1111		0,003
Ei		80,0		74,7	
Kyllä		20,0		25,3	
Todistuksen keskiarvo, 16 v	1050	7,8 (0,9)	1090	7,4 (0,9)	< 0,001
Painoindeksi (BMI), 16 v	1002	19,8 (2,2)	1049	20,3 (2,2)	< 0,001
Painoindeksi (BMI), 22 v	874	21,6 (3,0)	759	23,0 (2,6)	< 0,001
Painoindeksi (BMI), 32 v	758	23,8 (4,3)	662	25,3 (3,6)	< 0,001
Painoindeksi (BMI), 42 v	716	25,5 (5,0)	596	26,8 (4,4)	< 0,001
Ihmissuhdevaikkeudet, 16 v	1069	0,8 (1,0)	1113	0,6 (0,9)	< 0,001
Ihmissuhdevaikkeudet, 22 v	888	1,2 (1,3)	764	1,1 (1,2)	0,377
Ihmissuhdevaikkeudet, 32 v	804	1,0 (1,2)	665	1,0 (1,1)	0,149
Ihmissuhdevaikkeudet, 42 v	732	1,0 (1,2)	599	0,8 (1,1)	0,001
Itsetunto, 16 v	1067	3,5 (0,7)	1105	3,8 (0,6)	< 0,001
Itsetunto, 22 v	886	3,6 (0,7)	764	3,9 (0,7)	< 0,001
Itsetunto, 32 v	803	3,9 (0,7)	663	4,1 (0,7)	< 0,001
Itsetunto, 42 v	733	3,9 (0,8)	597	4,2 (0,7)	< 0,001
<b><i>Osatyö IV (n = 1239)</i></b>					
Sosioekonominen asema, 22 v	699		540		< 0,001
Peruskoulu		43,2		53,3	
Ylioppilas		56,8		46,7	
Sosioekonominen asema, 32 v	699		540		< 0,001
Työntekijä		24,0		42,6	
Toimihenkilö		76,0		57,4	
Itsetunto, 22 v	699	3,6 (0,7)	540	3,9 (0,7)	< 0,001
Itsetunto, 32 v	699	3,9 (0,8)	540	4,1 (0,7)	< 0,001
Psykosomaattinen oireilu, 22 v	699	8,8 (5,0)	540	6,1 (5,1)	< 0,001
Psykosomaattinen oireilu, 22 v	699	10,2 (5,6)	540	7,9 (5,5)	< 0,001

<sup>a</sup> Sukupuolten väliset erot testattu Khiin neliö -testillä (luokitellut muuttujat) tai t-testillä (jatkuvat muuttujat).

**Taulukko 2** Itsetunnon latentin kasvukäyrämallin parametriestimaatit. Erilliset mallit naisille ja miehille.

	Naiset (n = 1068)		Miehet (n = 1117)		Sukupuolten väliset erot <sup>a</sup> $\Delta\chi^2$ ; p (df = 1)
	Estimaatti	p	Estimaatti	p	
Muutosfaktorin viimeinen (42 v) aikalataus	1,66	< 0,001	1,50	< 0,001	1,0; p = 0,308
Keskiarvot					
Tasofaktori	3,45	< 0,001	3,82	< 0,001	174,4; p < 0,001
Muutosfaktori	0,25	< 0,001	0,19	< 0,001	9,8; p = 0,002
Varianssit					
Tasofaktori	0,26	< 0,001	0,19	< 0,001	5,3; p = 0,022
Muutosfaktori	0,10	< 0,001	0,11	< 0,001	0,1; p = 0,764
Taso- ja muutosfaktorin välinen korrelaatio	-0,34	< 0,001	-0,24	0,005	1,3; p = 0,262

<sup>a</sup> Moniryhmämallista (naiset, miehet)



**Kuvio 3** Itsetunnon epälineaariset kasvukäyrät naisilla ja miehillä, estimoidut keskiarvot ja niiden 95 % luottamusvälit.

## 4.2 NUOREN PERHETAUSTA, KOULUMENESTYS JA PÄIHTEIDEN KÄYTTÖ ITSETUNNON KEHITYKSEN ENNUSTAJINA (OSATYÖ I)

Taulukossa 3 on esitetty regressiokertoimet vanhempien avioeron ja sosioekonomisen aseman sekä nuoren koulumenestyksen ja päihteiden käytön yhteyksistä itsetunnon

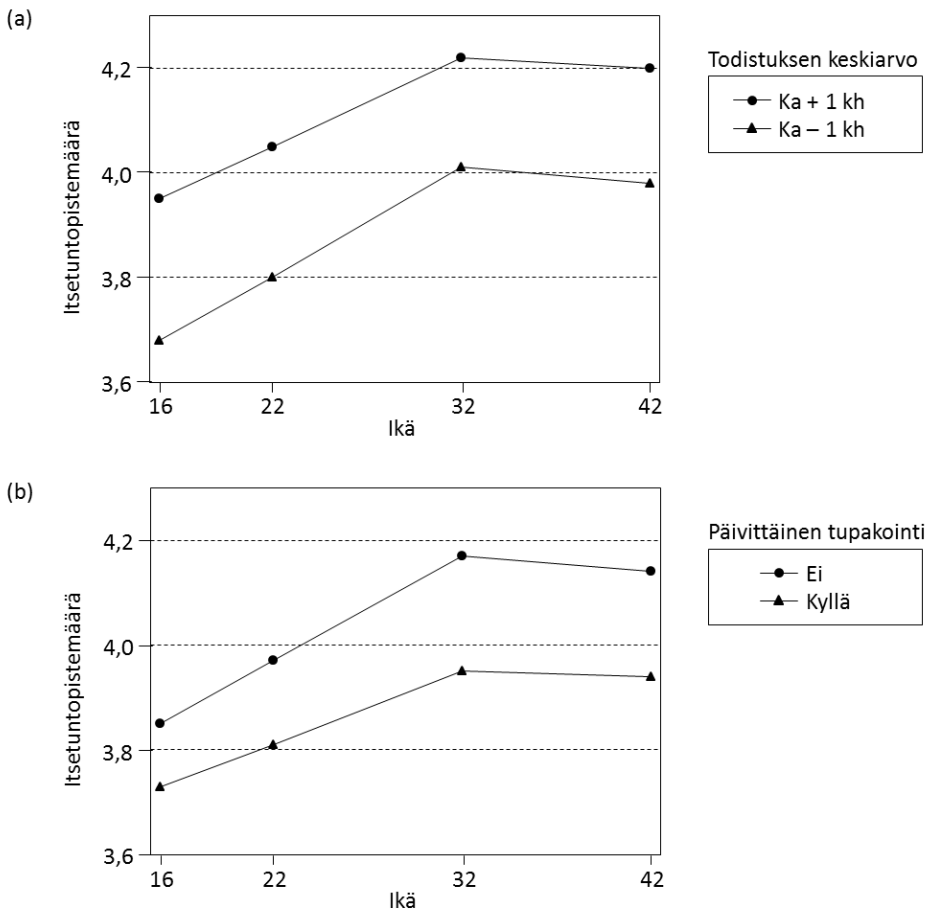
kasvukäyrän lähtötasoon (tasofaktori) ja kasvuvauhtiin (muutosfaktori). Voimakkaimmin itsetunnon korkeampaan lähtötasoon 16-vuotiaana oli yhteydessä hyvä koulumenestys. Se ei kuitenkaan ollut yhteydessä itsetunnon myöhempään kehitysnopeuteen. Vanhempien korkeampi sosioekonominen asema oli yhteydessä parempaan itsetunnon tasoon 16-vuotiaana, mutta miehillä myös itsetunnon hitaampaan kasvuvauhtiin – nämä yhteydet kuitenkin heikkenivät monimuuttujamalleissa: lisätarkastelujen perusteella (tuloksia ei ole esitetty) tämä selittyi vanhempien korkeamman sosioekonomisen aseman ja nuoren paremman koulumenestyksen yhteydellä. Naisilla vanhempien avioero ja miehillä päivittäinen tupakointi olivat yhteydessä huonompaan itsetunnon lähtötasoon; nämä erot sukupuolten välillä olivat myös tilastollisesti merkitseviä ( $p < 0,05$ ). Monimuuttujamallissa tupakointi ei ollut enää yhteydessä itsetunnon tasoon miehillä, kun taas naisilla tupakointi tuli merkitseväksi, ennustaen parempaa itsetunnon tasoa. Miehillä tupakointi kuitenkin ennusti huonompaa itsetunnon kehitystä. Runsas alkoholin käyttö oli ainoa viidestä 16-vuotiaana tutkituista tekijästä, joka ei ollut yhteydessä kumpaankaan itsetunnon kasvufaktoriin. Kaikki viisi tekijää yhdessä selittivät noin 10 % lähtötasofaktorin vaihtelusta, mutta muutosfaktorin vaihtelusta naisilla vain yhden, miehillä kolme prosenttia.

**Taulukko 3** Itsetunnon kasvufaktoreiden selittäjät 16-vuotiaana. Standardoidut regressioestimaatit moniryhmämalleista (naiset, miehet).

Selittäjä (16 v)	Naiset (n = 1069–1071)				Miehet (n = 1121–1123)			
	Tasofaktori		Muutosfaktori		Tasofaktori		Muutosfaktori	
	Beta	p	Beta	p	Beta	p	Beta	p
<i>Yhden selittäjän mallit</i>								
Vanhempien SES (korkeampi)	0,12	0,002	0,03	0,594	0,15	< 0,001	-0,11	0,036
Vanhempien avioero	-0,13	0,001	-0,01	0,826	-0,02	0,674	-0,04	0,419
Todistuksen keskiarvo	0,21	< 0,001	-0,02	0,664	0,32	< 0,001	-0,06	0,221
Päivittäinen tupakointi	0,02	0,659	-0,03	0,518	-0,11	0,009	-0,09	0,105
Runsas alkoholin käyttö	0,04	0,298	-0,04	0,398	-0,02	0,634	-0,02	0,686
<i>Monimuuttujamalli</i>								
Vanhempien SES (korkeampi)	0,05	0,202	0,04	0,424	0,05	0,271	-0,10	0,080
Vanhempien avioero	-0,11	0,005	-0,01	0,923	0,03	0,484	-0,05	0,364
Todistuksen keskiarvo	0,25	< 0,001	-0,06	0,259	0,31	< 0,001	-0,07	0,215
Päivittäinen tupakointi	0,12	0,011	-0,04	0,521	-0,03	0,520	-0,13	0,045
Runsas alkoholin käyttö	0,07	0,104	-0,04	0,481	0,07	0,147	0,02	0,784
R <sup>2</sup>	0,08	< 0,001	0,01	0,444	0,11	< 0,001	0,03	0,113

Naisilla yksikään tutkituista viidestä tekijästä ei ollut yhteydessä itsetunnon kehitysnopeuteen, miehillä sen sijaan tällaisia yhteyksiä havaittiin vanhempien sosioekonomisen aseman ja nuoren päivittäisen tupakoinnin osalta. Kasvukäyrän selittäjien

regressiokertoimia sekä taso- että muutosfaktoreihin tulisi tulkita samanaikaisesti (etenkin, jos muutosfaktoreita on useita). Tätä tarkoitusta varten kuviossa 3 on esitetty miehillä itsetunnon kehityskulut sekä todistuksen keskiarvon kahdella eri tasolla että päivittäisen tupakoinnin suhteen. Kuvio havainnollistaa sen, että koulumenestyksen mukaiset, jo nuorena havaitut varsin selvät erot itsetunnossa, säilyvät käytännössä muuttumattomina keski-ikään saakka; vastaavasti päivittäin tupakoivilla pojilla itsetunto ei pelkästään lähde alemmalta tasolta, vaan se myös kehittyy vähemmän suotuisasti.

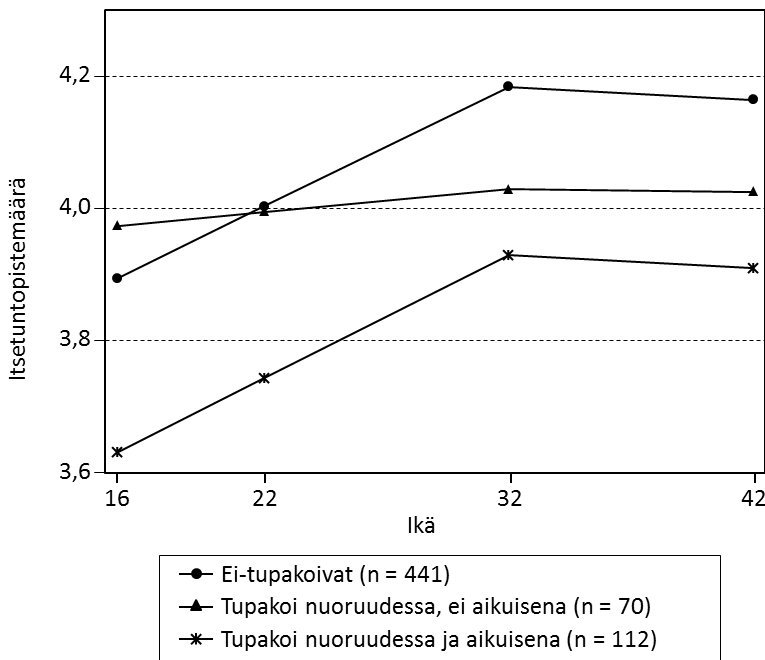


**Kuvio 4** Itsetunnon ehdolliset kasvukäyrät 16-vuotiaan koulumenestyksen (a) ja päivittäisen tupakoinnin (b) mukaan miehillä. Koulumenestyksen (todistuksen keskiarvo) vaikutus arvioitu tasoilla +/- 1 keskihajonta aineiston keskiarvon ylä- ja alapuolella.

Nuoruuden tupakoinnin yhteys huonompaan itsetunnon kehitykseen miehillä, oli jossain määrin odottamaton, mutta tutkimuksellisesti kiinnostava havainto. Tätä haluttiin tutkia



tarkemmin lisäanalyysilla, jota varten miehet jaettiin kolmeen ryhmään huomioimalla myös se, tupakoivatko he aikuisuudessa (ks. tarkemmin osatyö I, sivut 36–37). Muodostetut ryhmät olivat: 1) tupakoimattomat, 2) vain nuoruudessa tupakoineet ja 3) sekä nuorena että aikuisena tupakoineet. Kun itsetunnon kehityskulku mallinnettiin näissä kolmessa ryhmässä, havaittiin ensinnäkin, että tupakoimattomien ja sekä nuorena että aikuisena tupakoivien välillä oli selkeä tasoero itsetunnon hyväksi ja että ero pysyi tasaisesti samana koko tutkimusperiodin ajan (kuvio 5). Lisäksi havaittiin, että ryhmässä, joka tupakoi nuorena, mutta ei enää aikuisena, oli varsin korkea itsetunnon lähtötaso nuoruudessa, mutta itsetunnon kehitys vastaavasti oli selkeästi muita ryhmiä hitaampaa. Tämä jälkimmäinen löydös siten tarkensi havaintoa nuoren tupakoinnin ja myöhemmän hitaamman itsetunnon kehityksen yhteydestä koskemaan vain niitä, jotka eivät enää tupakoineet aikuisena.



**Kuvio 5** Itsetunnon ehdolliset kasvukäyrät miehillä eri tupakointiryhmissä.

### 4.3 ITSETUNNON KEHITYS JA PAINOINDEKSI (OSATYÖ II)

Osatyössä II tarkasteltiin itsetunnon kehityksen ja painoindeksin kehityksen yhteyttä. Ensin sekä itsetunnon että painoindeksin kasvukäyrät mallinnettiin samaan, ns. kahden rinnakkaisen prosessin malliin ja kehityskulkujen yhteyksiä tutkittiin kasvufaktoreiden

korrelaatioina (taulukko 4, yläosa). Naisilla itsetunnon ja painoindeksin lähtötasojen välillä havaittiin negatiivinen korrelaatio ( $r = -0,13$ ). Myös kasvukäyrien muutosnopeudet korreloivat merkitsevästi ( $r = -0,26$ ), osoittaen, että naisilla 26 vuoden seuranta-aikana nopeammin kasvava painoindeksi oli yhteydessä hitaammin kehittyvään itsetuntoon. Miehillä vastaavia yhteyksiä ei havaittu.

**Taulukko 4** Itsetunnon ja painoindeksin (BMI) kehityksen väliset yhteydet kasvufaktoreiden ja erotusmuuttujien korrelaatioina sekä itsetunnon ja BMI:n poikkileikkaukskorrelaatiot eri ikävaiheissa.

Korrelaatiot	Naiset (n = 1071)		Miehet (n = 1122)		Sukupuolten väliset erot <sup>d</sup> $\Delta\chi^2$ ; p (df = 1)
	r	p	r	p	
Itsetunnon ja BMI:n kasvufaktoreiden väliset <sup>a</sup>					
Itsetunnon tasofaktori ja BMI:n tasofaktori	-0,13	0,003	0,02	0,753	5,8; p = 0,016
Itsetunnon tasofaktori ja BMI:n muutosfaktori	0,01	0,843	-0,09	0,109	1,5; p = 0,222
Itsetunnon muutosfaktori ja BMI:n tasofaktori	0,05	0,348	0,06	0,312	0,0; p = 0,929
Itsetunnon muutosfaktori ja BMI:n muutosfaktori	-0,26	< 0,001	0,00	0,957	11,5; p < 0,001
Itsetunnon ja BMI:n muutoksien väliset <sup>b</sup>					
16–22 v	0,03	0,489	0,03	0,416	0,0; p = 0,906
22–32 v	-0,16	< 0,001	0,11	0,008	23,9; p < 0,001
32–42 v	-0,09	0,029	0,01	0,788	3,4; p = 0,064
Itsetunnon ja BMI:n väliset <sup>c</sup>					
16 v	-0,07	0,030	0,00	0,969	2,4; p = 0,123
22 v	-0,11	< 0,001	0,03	0,391	9,7; p = 0,002
32 v	-0,14	< 0,001	0,05	0,189	14,8; p < 0,001
42 v	-0,17	< 0,001	-0,08	0,032	4,9; p = 0,027

<sup>a</sup> Kasvufaktorit yhdestä kahden latentin kasvukäyrän (itsetunto, BMI) mallista.

<sup>b</sup> Muutokset laskettu kahden peräkkäisen mittauspisteen erotuksena; erotusmuuttujien väliset korrelaatiot yhdestä mallista, jossa peräkkäisten erotusmuuttujien välille spesifioitu autoregressiot; naisia n = 948, miehiä n = 830.

<sup>c</sup> Poikkileikkaukskorrelaatiot saturoidusta mallista, jossa määritelty kaikki mahdolliset korrelaatiot muuttujien välille.

<sup>d</sup> Moniryhmämalleista (naiset, miehet)

Seuraavaksi itsetunnon ja painoindeksin muutoksien yhteyttä tutkittiin kahden peräkkäisen seurantavaiheen muutosta kuvastavilla erotusmuuttujilla (taulukko 4, keskiosa). Näiden erotusmuuttujien välisten korrelaatioiden perusteella voidaan todeta, että naisilla

lisääntyvän painon ja hitaammin kehittyvän itsetunnon yhteys oli voimakkaimmillaan ikävuosien 22 ja 32 välillä, joskin yhteys oli kokoluokaltaan silloinkin pieni ( $r = -0,16$ ). Miehillä vastaavana ajanjaksona havaittiin päinvastainen, positiivinen korrelaatio ( $r = 0,11$ ), eli painon lisäys oli yhteydessä itsetunnon lisääntymiseen tuona ajanjaksona. Tämä ero sukupuolten välillä oli myös tilastollisesti erittäin merkitsevä.

Viimeisessä analyysissa itsetunnon ja painoindeksin yhteyttä tarkasteltiin poikkileikkauskorrelaationa kussakin vaiheessa (taulukko 4, alaosa). Naisilla havaittiin kaikissa vaiheissa pieni, mutta merkitsevä negatiivinen korrelaatio itsetunnon ja painoindeksin välillä. Korrelaatiot kuitenkin voimistuivat iän myötä. Miehillä korrelaatiot olivat lähellä nollaa tai aavistuksen positiivisia ikävuoteen 32 asti, mutta 42-vuotiaana miehillä havaittiin ensimmäisen kerran negatiivinen ja merkitsevä korrelaatio painoindeksin ja itsetunnon välillä.

#### **4.4 ITSETUNNON KEHITYS JA IHMISSUHDEVAIKEUDET (OSATYÖ III)**

Itsetunnon kehityskulun ja ihmissuhteissa ilmenevien ongelmien ja konfliktien yhteyksiä tutkittiin osatyössä III. Tutkittavat ryhmiteltiin ensin luokkiin kussakin tutkimusvaiheessa raportoitujen ihmissuhdevaikeuksien perusteella käyttäen pitkittäistä latenttien profiilien analyysimenetelmää. Kolmen latentin luokan ratkaisu osoittautui parhaaksi ja se koostui seuraavista kolmesta profiilista: 1) kaikissa vaiheissa vähän (alle keskiarvon) ihmissuhdeongelmia raportoivat ( $n = 1611$ ), 2) nuoruudessa paljon, mutta aikuisuudessa vähenevästi/vähän ihmissuhdeongelmia raportoivat ( $n = 340$ ) sekä 3) nuoruudessa vähän, mutta aikuisuudessa enenevästi/paljon ihmissuhdevaikeuksia raportoivat ( $n = 242$ ) (ks. myös osatyö III, kuva 1).

Kun itsetunnon kasvukäyrät estimoitiin kussakin ihmissuhdevaikeuksien profiilissa, havaittiin, että verrattuna muihin ryhmiin, itsetunto oli koko seuranta-ajan korkeammalla tasolla ryhmässä, joka raportoi vain vähän ihmissuhdevaikeuksia koko tutkimusperiodin aikana (taulukko 5, kuvio 4). Ryhmässä, jossa oli paljon ihmissuhdevaikeuksia nuorena, oli lähtötilanteessa, 16-vuotiaana huonoin itsetunto. Kun itsetunnon kasvuvauhti oli kuitenkin suurin piirtein sama, kuin tasaisesti vähän ihmissuhdevaikeuksia raportoivassa ryhmässä (naisilla tosin hieman nopeampi), itsetunnossa näiden ryhmien välillä nuoruudessa havaitut erot säilyivät hyvin samanlaisina keski-ikään asti. Ryhmässä, jossa ihmissuhdevaikeuksia ei ollut keskimääräistä enempää nuoruudessa, mutta jossa niitä raportoitiin enenevässä määrin koko aikuisuuden ajan, oli huonoin itsetunnon kehitys ja tämän ryhmän itsetunnon kehityskaari päättyi muihin ryhmiin verrattuna alimmille tasolle keski-ikään tultaessa. Miehillä tämän ryhmän itsetunto oli matalalla tasolla jo nuoruudessa. Vaikka erot profiiliryhmien välillä näyttivät jossain määrin suuremmilta miehillä kuin naisilla (kuvio 4), merkitseviä eroja sukupuolten välillä tutkituissa yhteyksissä havaittiin vain kaksi: tasaisesti vähän ja aikuisuudessa enenevästi ihmissuhdevaikeuksia raportoivien ryhmien väliset erot

itsetunnon tasossa olivat suurempia miehillä naisiin verrattuna sekä lähtötilanteessa ( $p < 0,05$ ) että tutkimusperiodin lopussa ( $p < 0,01$ ).

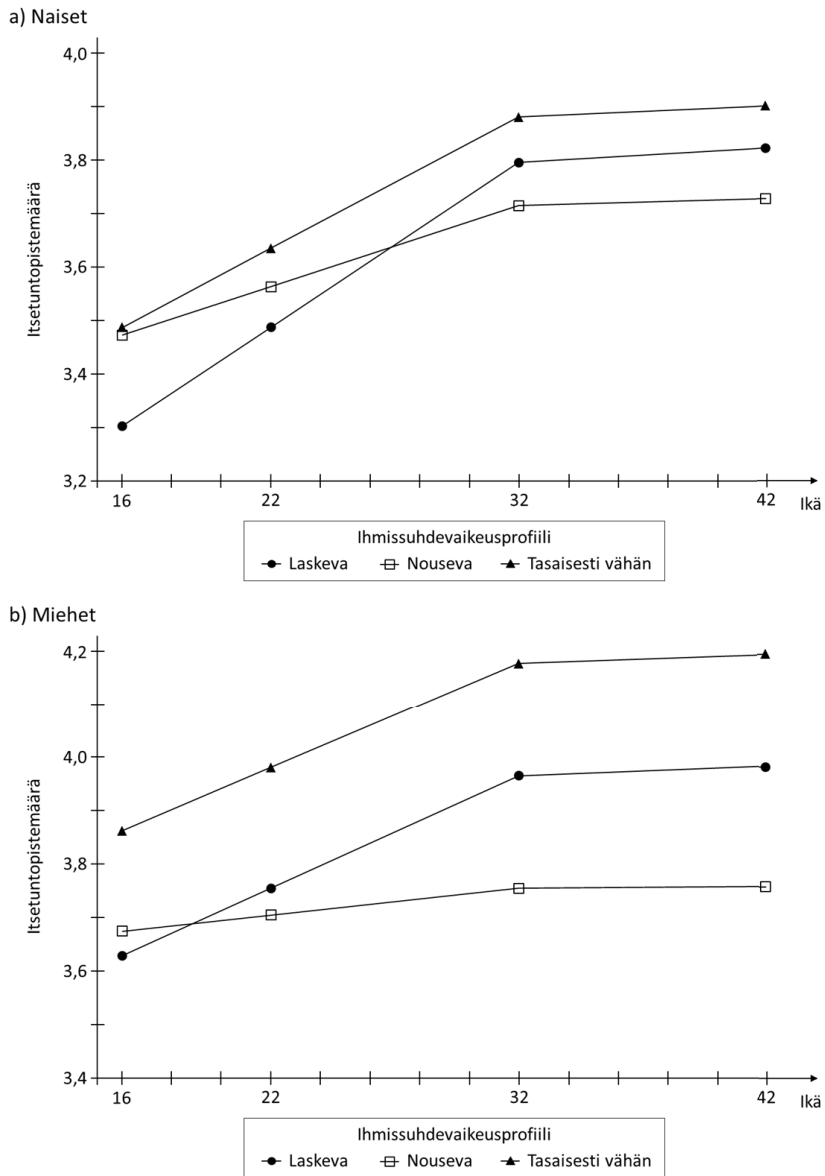
**Taulukko 5** Itsetunnon latentin kasvukäyrän kasvufaktoreiden keskiarvot ja keskihajonnat ihmishuhdevaikeusprofiiliin ja sukupuolen mukaan.

Itsetunnon kasvufaktori	Ihmishuhdevaikeuksien pitkittäinen profiili <sup>a</sup>			Ryhmien erot p ( $\Delta\chi^2$ , df = 1)
	“Tasaisesti vähän”	“Laskeva”	“Nouseva”	
	Keskiarvo (kh)	Keskiarvo (kh)	Keskiarvo (kh)	
<b><i>Naiset</i></b>	n = 731	n = 192	n = 147	
Taso, 16 v	3,49 (0,48)	3,30 (0,57)	3,47 (0,53)	Vähän vs. Laskeva p < 0,001 Laskeva vs. Nouseva p < 0,05
Muutos	0,25 (0,32)	0,31 (0,33)	0,15 (0,23)	Vähän vs. Nouseva p < 0,05 Laskeva vs. Nouseva p < 0,01
Taso, 42 v <sup>b</sup>	3,90 (0,60)	3,82 (0,60)	3,73 (0,58)	Vähän vs. Nouseva p < 0,01
<b><i>Miehet</i></b>	n = 880	n = 148	n = 95	
Taso, 16 v	3,86 (0,44)	3,63 (0,43)	3,68 (0,33)	Vähän vs. Laskeva p < 0,001 Vähän vs. Nouseva p < 0,01
Muutos	0,20 (0,28)	0,21 (0,34)	0,05 (0,29)	Vähän vs. Nouseva p < 0,05 Laskeva vs. Nouseva p < 0,05
Taso, 42 v <sup>b</sup>	4,20 (0,53)	3,98 (0,65)	3,76 (0,63)	Vähän vs. Laskeva p < 0,01 Vähän vs. Nouseva p < 0,001 Laskeva vs. Nouseva p < 0,05

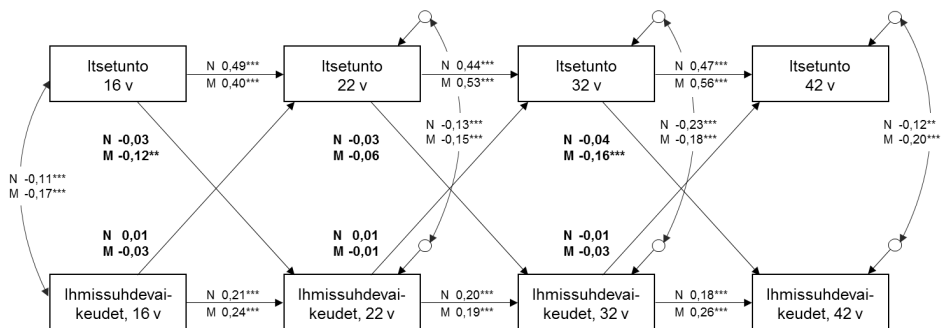
<sup>a</sup> Estimaatit moniryhmämallista (kuusi ryhmää: sukupuoli x ihmishuhdevaikeusprofiili), mallin sopivuus:  $\chi^2 = 67,5$  (df = 29), p < 0,001, CFI = 0,97, TLI = 0,97, RMSEA = 0,060.

<sup>b</sup> Mallista, jossa ajan nollakohta oli asetettu viimeiseen mittauspisteeseen, 42-vuotiaana.

Itsetunnon ja ihmishuhdevaikeuksien keskinäisiä yhteyksiä ja yhteyksien vaikutussuuntia tutkittiin autoregressiivisessä ristiviivemallissa (kuvio 7). Miehillä löytyi kaksi merkitsevää ristiviive-efektiä: parempi itsetunto 16-vuotiaana ennusti vähemmän ihmishuhdevaikeuksia 22-vuotiaana (standardoitu regressiokerroin -0,12), samoin parempi itsetunto 32-vuotiaana ennusti pienempää määrää ristiriitoja ja vaikeuksia ihmishuhdeissa 42-vuotiaana (-0,16). Ristiviive-efektejä ei löytynyt vastakkaiseen suuntaan, ts. ihmishuhdevaikeuksista itsetuntoon. Naisilla ristiviive-efektejä ei löytynyt kumpaankaan suuntaan.



**Kuvio 6** Itsetunnon kasvukäyrät ihmissuhdevaikeuksien pitkittäisten profiilien mukaan (a) naisilla ja (b) miehillä.



**Kuvio 7** Itsetunnon ja ihmissuhdevaikeuksien autoregressiivinen ristiviivemalli. Standardoidut estimaatit moniryhmämallista: naiset (yläpuolella), miehet (alapuolella). \*\*  $p < 0,01$ , \*\*\*  $p < 0,001$

#### 4.5 SOSIOEKONOMISEN ASEMAN VAIKUTUS ITSETUNTOON NUORENA AIKUISENA (OSATYÖ IV)

Neljännessä osatyössä tarkasteltiin sosioekonomisen aseman (SES) vaikutusta itsetunnon muutokseen ikävuosien 22 ja 32 välillä. Alempi sosioekonominen asema 22 vuoden iässä (peruskoulutuksen mukaan) oli yhteydessä huonompaan itsetuntoon sekä naisilla ( $p = 0,001$ ) että miehillä ( $p < 0,001$ ). Tulokset olivat vastaavia 32 vuoden iässä, jolloin sosioekonomisen aseman määrittäminen perustui ammattiin: sekä naisilla ( $p < 0,001$ ) että miehillä ( $p < 0,001$ ) työntekijöillä oli huonompi itsetunto kuin toimihenkilöillä. Korkeampi sosioekonominen asema 22 vuoden iässä ennusti parempaa itsetuntoa 10 vuoden päästä, 32-vuotiaana (taulukko 6). Kun itsetunnon lähtötaso 22-vuotiaana otettiin huomioon, yhteys oli merkitsevä vain naisilla. Kun malliin lisättiin vielä sosioekonominen asema 32-vuotiaana, 22-vuotiaana mitatulla sosioekonomisella asemalla ei ollut enää itsenäistä ennustemerkitystä, mutta 32-vuotiaana sosioekonomisella asemalla oli (vaikka itsetunnon lähtötaso 22-vuotiaana oli huomioitu).

**Taulukko 6** Sosioekonominen asema (SES) itsetunnon (32 v) ennustajana. Standardoidut regressiokertoimet hierarkkisista malleista sukupuolen mukaan.

Selittäjä <sup>a</sup>	Malli 1 <sup>b</sup>		Malli 2 <sup>b</sup>		Malli 3 <sup>b</sup>	
	Beta	p	Beta	p	Beta	p
<i>Naiset (n = 699)</i>						
SES 22 v, ylioppilas	0,17	< 0,001	0,11	0,001	0,06	0,108
Itsetunto 22 v (lähtötaso)			0,49	< 0,001	0,47	< 0,001
SES 32 v, toimihenkilö					0,13	< 0,001
<i>Miehet (n = 540)</i>						
SES 22 v, ylioppilas	0,16	< 0,001	0,07	0,074	-0,03	0,411
Itsetunto 22 v (lähtötaso)			0,54	< 0,001	0,52	< 0,001
SES 32 v, toimihenkilö					0,20	< 0,001

<sup>a</sup> Kaikki mallit vakioitu siviilisäädyltä (avio-/avoliitto vs. muu) ja kroonisella sairaudella (kyllä/ei) 22 vuoden iässä.

<sup>b</sup> Malli 1: SES 22 v; Malli 2: Malli 1 + itsetunto 22 v; Malli 3: Malli 2 + SES 32 v.

#### 4.5.1 ITSETUNNON MODEROIVA VAIKUTUS SOSIOEKONOMISEN ASEMAN JA PSYKOSOMAATTISEN OIREILUN VÄLISESSÄ YHTEYDESSÄ

Osatyössä IV arvioitiin myös itsetunnon ja itsetunnon muutoksen moderoivaa vaikutusta sosioekonomisen aseman ja psykosomaattisen oireilun välisessä yhteydessä pitkäikäisasetelmassa ikävuosien 22 ja 32 välillä. Itsetunnon muutos operationalisoitiin residuaalimuuttujana. Sosioekonomisella asemalla 22 vuoden iässä ja itsetunnon (residuaali)muutoksella ikävuosien 22 ja 32 välillä oli merkitsevä interaktio psykosomaattiseen oireiluun 32 vuoden iässä miehillä ( $p = 0,001$ ) ja melkein merkitsevä naisilla ( $p = 0,057$ ), kun psykosomaattisen oireilun lähtötaso 22-vuotiaana oli huomioitu. Interaktio tulkittiin ehdollisten regressiokertoimien (ns. simple slopes) avulla: kun itsetunnon kehitys oli vähemmän suotuisaa (tasolla -1 keskihajonta keskiarvon alapuolella) sosioekonomisen aseman (22 v) regressiokerroin psykosomaattiseen oireiluun (32 v) oli miehillä -1,45 ( $p = 0,007$ ) ja naisilla -1,18 ( $p = 0,015$ ); kun itsetunto kehittyi hyvin (tasolla +1 keskihajonta keskiarvosta) vastaavat kertoimet olivat 1,18 ( $p = 0,025$ ) miehillä ja 0,10 ( $p = 0,829$ ) naisilla.<sup>1</sup> Tämän perusteella voidaan todeta, että kun itsetunto kehittyi keskimääräistä huonommin ikävuosien 22 ja 32 välillä, alempi sosioekonominen asema ennusti korkeampaa psykosomaattisen oireilun tasoa 10 vuoden päästä, vastaavasti jos itsetunto kehittyi keskimääräistä paremmin alemmalla sosioekonomisella asemalla ei ollut tällaista vaikutusta.

-----

<sup>1</sup> Tässä mainittuja kertoimia ja p-arvoja ei ole esitetty osatyössä IV, vaan ne on esitetty vain tässä väitöskirjan yhteenveto-osuudessa.

## 5 POHDINTA

Tämän väitöskirjatutkimuksen tavoitteena oli tutkia itsetunnon kehitystä nuoruudesta keski-ikään ja tähän kehitykseen yhteydessä olevia tekijöitä yhdessä tamperelaisnuorten ikäkohortissa vuosien 1983 ja 2009 välillä. Tutkitussa kohortissa itsetunto kehittyi positiivisesti nuoruudesta noin 30 ikävuoden vaiheille, jonka jälkeen kehityksessä tapahtui tasaantuminen. Miehillä oli selvästi parempi itsetunto kuin naisilla koko tutkimusperiodin ajan, joskin erot sukupuolten välillä pienenevät iän myötä. Hyvä koulumenestys oli yhteydessä parempaan itsetuntoon ja naisilla vanhempien avioero huonompaan itsetuntoon – nämä erot itsetunnossa pysyivät samanlaisina koko tarkasteluajanjakson ajan. Tekijät, jotka olivat yhteydessä itsetunnon huonompaan kehitykseen olivat miehillä tupakointi nuoruudessa, naisilla nopeammin kasvava painoindeksi sekä molemmilla sukupuolilla lisääntyvät ihmissuhdevaikeudet elämänsä aikana. Seuraavaksi näitä havaintoja tarkastellaan suhteessa aiempaan teoreettiseen ja empiiriseen tutkimuskirjallisuuteen.

### 5.1 ITSETUNNON KEHITYS NUORUUDESTA KESKI-IKÄÄN

Tämän tutkimuksen yksi keskeinen tulos oli, että itsetunto kehittyi positiivisesti nuoruudesta nuoreen aikuisuuteen. Tulos oli odotusten mukainen. Se on hyvin linjassa perinteisten yksilöä ja kulttuuria kokonaisvaltaisesti käsittelevien kehitysteorioiden kanssa (Erikson, 1977; Havighurst, 1953), joissa kehitys nuoruudesta aikuisuuteen hahmottuu erilaisten peräkkäisten vaiheiden läpikäymisenä ja kehitystehtävien suorittamisena ja joihin siten, ikään kuin luontevasti, sisältyy ajatus kehityksestä kasvuna ja kypsymisenä (maturation) (Baltes ym., 2006). Joten, kun osana aikuistumiskehitystä nuoruuden epävarmuudet ja kehitykselliset haasteet selvitetään ja nuori vähitellen omaksuu aikuisuuden roolit ja oppii ne hallitsemaan, voidaan hyvin ajatella, että tämä kehitys myös tukee itsetunnon kehittymistä. Havainto itsetunnon positiivisesta kehittymisestä nuoruuden jälkeen on yhdenmukainen myös persoonallisuuden kehittymistä kuvaavien teorioiden kanssa, joihin niin ikään kytkeytyy ajatus kypsymisestä, joka näkyy iän myötä tapahtuvana persoonallisuuden piirteiden jatkuvuuden ja konsistenssin lisääntymisenä (Roberts & Wood, 2006). Vastaava iän myötä tapahtuva stabiliteetin lisääntyminen on raportoitu viimeaikaisissa tutkimuksissa myös itsetunnon kehityksen suhteen (Donnellan ym., 2012; Wagner ym., 2015).

Se, että itsetunto kehittyi positiivisesti nuoruudesta nuoreen aikuisuuteen on hyvin linjassa myös monien viimeaikaisten, tätä kehitysvaihetta tarkastelleiden kansainvälisten itsetuntotutkimusten kanssa (esim. Huang, 2010; Johnson ym., 2015; Orth ym., 2012; Robins ym., 2002). Tämän väitöskirjatutkimuksen perusteella itsetunnon positiivinen kehitys kuitenkin pysähtyy jossain ikävuosien 32 ja 42 välillä. Tämä tulos on yhtenevä esim. Huangin (2010) meta-analyysin kanssa, jonka perusteella itsetunto kehittyi nuoruudesta noin 30 ikävuoteen, mutta ei enää sen jälkeen. Vastaavasta kehityksen tasaantumisesta 43 ikävuoteen mennessä oli merkkejä myös Johnsonin ym. (2015) tutkimuksessa. Se, että



itsetunnon kehitys on epälineaarista ja että kehitys jossain vaiheessa tasaantuu (ja mahdollisesti kääntyy laskuun) on havaittu myös viimeaikaisissa itsetunnon koko elinkaaren aikaista kehityskulkua selvittelevissä tutkimuksissa (Orth ym., 2010; Orth ym., 2012; Orth ym., 2015), mutta näissä tutkimuksissa itsetunnon positiivinen kehitys on saavuttanut lakipisteensä vasta paljon myöhemmin, noin 50 tai 60 ikävuoden vaiheilla. On tietysti mahdollista, että myös tämän tutkimuksen kohortissa itsetunto on jatkanut uudestaan kasvuun viimeisen, 42 ikävuoden havaintopisteen jälkeen, kuten esimerkiksi Robinsin ym. (2002) tutkimuksessa havaittiin.

Olipa kehityskulun tasaantuminen sitten väliaikainen tai pysyvämpi ilmiö, syitä tälle ilmiölle on syytä pohtia. On mahdollista, että kyseessä on ns. sanottu katto-efekti, joka tarkoittaa, että itsetunnomittarissa asteikon yläpää tulee monelle vastaan ja kun sitä korkeammalle ei voi enää mennä, havainnot pakkautuvat tuota ylärajaa vasten. Vaikka tämä onkin yksi mahdollinen selitys, on syytä huomioida, että hyvin samantapainen kehityksen pysähtyminen tapahtuu myös naisilla, jotka keskimäärin ovat selvästi kauempana mittarin maksimiarvosta ja joilla siten kattoefektiselitys on vähemmän todennäköinen. Ehkä toinen selitys voisi olla siinä, että ikävuodet 30 ja 40 välillä ovat elämän ruuhkavuosia, joihin osuu oman ammatillisen uran, perheen perustamisen, pienten lasten kasvatuksen ja monien muiden elämänaalueiden yhteensovittamisen paineet. Tämä tekee tuosta ikävaiheesta myös alttiin kiireelle ja stressille, ja siten myös vaiheen, jolloin oman itsetunnon rakentaminen ja ylläpitäminen voi joutua koetukselle, monista sinänsä tärkeistä ja positiivisista muutoksista huolimatta (Helson, Soto, & Cate, 2006). Esimerkiksi tämän tutkimuksen osallistujista 69 prosentilla oli alle kouluikäisiä lapsia kahden viimeisimmän seurantavaiheen, ikävuosien 32 ja 42 välillä. Ruuhkavuosi-selityksen uskottavuutta heikentää kuitenkin suomalaisessa seuranta-tutkimuksessa raportoidut tulokset ikävuosien 36 ja 42 välillä: toisaalta työn ja perheen yhteensovittamisen ristiriidat pysyivät samalla tasolla (Rantanen & Räikkönen, 2010), kun toisaalta samaan aikaan itsetunnon havaittiin nousevan (Kinnunen ym., 2008).

On myös mahdollista, että tämä itsetunnon kehityksen pysähtyminen on aineiston, so. tutkitun kohortin ominaispiirre, vaikka kansainvälisissä itsetunnon elämäntutkimuksissa kohorttiefektejä ei tavallisesti olekaan raportoitu (Orth ym., 2010; Orth ym., 2015). Tässä tutkitun kohortin yksi leimaa-antava sukupolvikokemus on todennäköisesti ollut 1990-luvun alun lama vuosina 1990-1993. Tuolloin kohortin jäsenet olivat 23-26-vuotiaita, eli monet juuri päättämässä opintoja ja astumassa työelämään. Lama ja siihen liittynyt korkea työttömyys (Kiander, 2001) on varmasti hankaloittanut ja viivästyttänyt monen kohdalla koulutuksen jälkeistä työelämään kiinnittymistä. Sen lisäksi, että työttömyydellä itsessään on kielteisiä vaikutuksia psyykkiseen hyvinvointiin (esim. Solantaus, Leinonen, & Punamäki, 2004), opinnoista valmistumisen ja työmarkkinoille astumisen ajoittumisella laman aikaan näyttää tuoreen amerikkalaitutkimuksen valossa olevan negatiivinen vaikutus itsetuntoon, ja tämä vaikutus voi tulla viiveellä ja pitkällä aikavälillä (Maclean & Hill, 2015). Lamavuosien taustaa vasten onkin mielenkiintoista, että ikävuosien 22 ja 32 välillä tässä tutkitun kohortin itsetunto kasvoi selvästi. Koska tutkimuksen mittauspisteet ovat vain kymmenen vuoden välein, emme tiedä onko laman

aikana tapahtunut notkahdusta, joka sitten olisi kompensoitunut 1990-luvun loppupuolella, jolloin Suomen taloudessa elettiin voimakkaan kasvun aikaa (Kiander, 2001). Joka tapauksessa on huomionarvoista, että edellä mainittu itsetunnon kehityksen tasaantuminen tapahtui vasta 32 ikävuoden (1999) jälkeen. Edellä todettu lamanaikaisen työmarkkinoille astumisen viivästynyt vaikutus itsetuntoon voisi selittää tätä osittain, mutta vaikutus on kokoluokaltaan todennäköisesti sen verran heikko (Maclean & Hill, 2015), että se tuskin yksinään selittää itsetunnon kehityksen tasaantumista 32 ja 42 ikävuosien välillä. Joka tapauksessa tällainen vaikutusmekanismi viittaisi tutkitulle kohortille spesifiin efektiin.

Vaikka itsetunnon voitiinkin löytää koko aineistoa kuvaava itsetunnon kasvun malli, on erityisen tärkeää huomata, että tämän yleisen ja yhteisen mallin sisällä on paljon vaihtelua sekä itsetunnon tasossa että kehityksessä. Siten, vaikka keskimäärin itsetunto kehittyikin positiivisesti nuoruudesta aikuisuuteen siirryttäessä, kaikilla kehitys ei ole yhtä suotuisaa. Seuraavissa luvuissa käsitelläänkin erilaisia tekijöitä, jotka osaltaan selittävät itsetuntopolkujen erilaisuutta yksilöiden välillä.

## **5.2 ITSETUNNON KEHITYKSEEN YHTEYDESSÄ OLEVIA TEKIJÖITÄ**

### **5.2.1 SUKUPUOLI**

Yksi tämän tutkimuksen selkeimmistä löydöksistä oli sukupuolten välinen ero itsetunnossa: naisilla oli koko seuranta-ajan, nuoruudesta keski-ikään, selvästi miehiä heikompi itsetunto. Vaikka joissakin viimeaikaisissa tutkimuksissa sukupuolten välisiä eroja itsetunnossa ei olekaan havaittu (Erol & Orth, 2011; Meier ym., 2011; Orth ym., 2012), suurimmassa osassa tutkimuksia vastaava yhteys on raportoitu (esim. Boden ym., 2008; Orth ym., 2010; Robins ym., 2002), mukaan lukien Kling ym. (1999) ja Major ym. (1999) meta-analyysit. Tässä tutkimuksessa havaittu sukupuolten välisen itsetuntoeron efektikoko, Cohenin  $d$  0,78 tutkimuksen alussa ja viimeisessä mittauspisteessäkin vielä 0,40, on kuitenkin selvästi suurempi verrattuna edellä mainittuihin meta-analyysihin, joissa efektikoot olivat 0,21 (Kling ym., 1999) ja 0,14 (Major ym., 1999), ja myös verrattuna esim. Robins ym. (2002) raportoimaan efektikokoon 0,22. Tämä voisi viitata siihen, että suomalaisessa kulttuurissa sukupuolten väliset itsetuntoerot olisivat syystä tai toisesta tavallista isommat. Yhden tutkimuksen perusteella tällaista johtopäätöstä ei kuitenkaan voida tehdä. Varsinkin, kun aiemmissa suomalaisissa tutkimuksissa itsetunnon sukupuolieroista on raportoitu hyvin vaihtelevin tuloksin: toisissa tutkimuksissa miehillä on ollut parempi itsetunto (esim. Pitkänen, 1999), toisissa eroja ei ole havaittu lainkaan (esim. Mäkikangas & Kinnunen, 2003; Kinnunen ym., 2008) ja joissain on raportoitu myös naisten miehiä paremmasta itsetunnosta (Heinonen ym., 2005). Erot tuloksissa voivat osaltaan heijastella eroja sekä käytetyissä itsetunnon mittareissa että tutkimusten otoksissa. Joka tapauksessa syy tässä tutkimuksessa havaittuun selvään eroon sukupuolten välillä täytynee etsiä muualta kuin suomalaisesta kulttuurista.

Itsetunnossa havaittavaa sukupuolieroa on selitetty monenlaisilla tekijöillä. On ajateltu, että sosialisatioprosessi suosii poikia, sukupuoliroolit voivat olla miehille enemmän itsetuntoa rakentavia ja naisille myös taloudelliset ja ammatilliset etenemismahdollisuudet ovat olleet rajallisempia (Harter, 1999; Kling ym., 1999; Major ym., 1999). Erityisesti on ajateltu, että miehet sosiaalistuvat toimijuutta korostavaan maskuliiniseen rooliin ja naiset osallistavaa, yhteisöllisyyttä korostavaan feminiiniseen sukupuolirooliin, joskin erot ovat maskuliinisten piirteiden osalta tasoittuneet viimeisten vuosikymmenten aikana (Priess, Lindberg, & Hyde, 2009; Twenge, 1997, 2001). Kun maskuliiniseen sukupuolirooliorientaatioon ja toimijuuteen liittyvät piirteet ovat (sekä naisilla että miehillä) yhteydessä hyvään itsetuntoon (Burnet ym., 1995; Wojciszke, Baryla, Parzuchowski, Szymkow, & Abele, 2011), niin voidaan ajatella, että tämä naisten ja miesten erilainen sosiaalistuminen osaltaan tuottaa sukupuolten välillä havaittavia eroja itsetunnossa. Tämä voisi osin selittää myös tässä tutkimuksessa havaitut suuret sukupuolten väliset erot, sillä tämän tutkimuksen itsetuntomittarissa itseluottamuksen ja kyvykkyyden kokemisen painotus on jossain määrin suurempi kuin esimerkiksi alkuperäisessä Rosenbergin (1965) itsetuntomittarissa, ja nämä piirteet ovat tyypillisesti juuri maskuliiniseen sukupuolirooliorientaatioon kuuluvia piirteitä.

On myös esitetty näkemyksiä, että naisten ja miesten minäkäsitys ja siten myös itsetunto rakentuu osin eri perustalle kulttuuristen sukupuoliroolikäsitysten mukaisesti ja tällöin miehillä erottuminen ja kyvykkyys ovat tärkeämpiä minän rakentumisen kannalta, kun taas naisilla korostuvat liittyminen ja sosiaaliset suhteet (Cross & Madson, 1997; Harter, 1999, s. 292; Josephs ym., 1992). Onkin hyvin mahdollista, että monet nykyisin käytetyistä itsetunnon mittareista eivät ole herkkiä näille erilaisille minän ja itsetunnon rakentumisen tavoille ja siten eivät tuo samalla tavalla esiin niitä itsetunnon puolia, jotka ovat tärkeitä naisille. Tämä käsitys saa kuitenkin vain osittain tukea Gentilen ym. (2009) meta-analyysissä: siinä sosiaaliseen hyväksyntään ja perhesuhteisiin liittyvässä itsetunnossa ei ollut eroja naisten ja miesten välillä; vaikka esimerkiksi moraalis-eettisessä itsetunnon osaluueessa naiset kuitenkin saivat miehiä korkeampia pisteitä. Toisaalta myös naisten perhesuhteisiin liittyvästä miehiä paremmasta itsetunnosta on raportoitu suomalaisessa tutkimuksessa nuorilla ja nuorilla aikuisilla (Keltikangas-Järvinen, 1990). Salmivallin, Huttusen ja Lagerspetzin (1997; ks. myös Salmivalli, 1997) tutkimus tuo tähän keskusteluun mielenkiintoisen lisänäkökulman: kun tyttöjen ja poikien itsetuntoa arvioivat vastaajien sijasta toverit, niin tyttöjen itsetunto olikin vähintään yhtä hyvä, ellei parempi kuin poikien; lisäksi tytöillä itsearvioitu ja toveriarvioitu itsetunto korreloivat voimakkaammin kuin pojilla. Onkin siten mahdollista, että tyttöjen ja naisten alempi itsetunto selittyy taipumuksella arvioida itseä vaatimattomammin, ja ehkä myös realistisemmin (Salmivalli, 1997).

Todennäköisesti tärkein sukupuolieroja itsetunnossa tuottava mekanismi kuitenkin liittyy ulkonäköön. Länsimainen kulttuuri korostaa voimakkaasti ulkonäön merkitystä, erityisesti naisten - ja heille tarjolla olevat kauneusihanteet ovat hyvin voimakkaasti esille tuotuja, joustamattomia ja suurimmalle osalle naisista mahdottomia saavuttaa (esim. Buote

ym., 2011). Naiset ovatkin hyvin usein tyytymättömiä ulkonäköönsä ja tämä tyytymättömyys alkaa hyvin nuorella iällä: esimerkiksi Harterin (1999, s. 161) tutkimuksissa tyttöjen tyytymättömyys ulkonäköön lisääntyi 4. luokka-asteelta alkaen, ja tämä kehitys jatkui aina 11. luokka-asteelle saakka, kun samaan aikaan pojilla tyytyväisyys ulkonäköön pysyy käytännössä muuttumattomana. Merkittävää on, että juuri samassa varhaisnuoruuden vaiheessa havaitaan ensi kerran myös sukupuolten väliset erot itsetunnessa (Baldwin & Hoffmann, 2002; Harter, 1999; Major ym., 1999; Robins ym., 2002). Mielenkiintoista on lisäksi, että tähän samaan vaiheeseen ajoittuu myös sukupuolten välisten erojen ilmeneminen masennusoireilussa (Adkins, Wang, & Elder, 2008; Nolen-Hoeksema & Girgus, 1994; Wichstrøm, 1999). Kun yhdistetään ajatus naisten tyytymättömyydestä omaan ulkonäköönsä tietoon siitä, että naisilla (ja miehillä) ulkonäkö on itsetuntoon voimakkaimmin yhteydessä oleva minäkuvan osa-alue (Harter, 1999, s. 158), niin ilmeinen seuraus tästä on, että naisilla on miehiä heikompi ulkonäköön liittyvä itsetunto (Gentile ym., 2009; Harter, 1999) ja loogista on olettaa, että tämä näkyy myös yleisessä itsetunnessa, selittäen siten osan sukupuolten välisestä erosta itsetunnessa.

Vaikka miehillä oli parempi itsetunto kuin naisilla, naisten itsetunto kehittyi nopeammin kuin miehillä ja sukupuolten välinen ero pieneni noin puoleen tutkimuksen viimeiseen seurantapisteeseen mennessä. Yksi selitys erojen tasoittumiselle voisi olla edellä mainittu kattoefekti, joka, jos sillä on ollut vaikutusta, on miehien osalta ollut suurempi. Samanlaisia havaintoja itsetunnon sukupuolierojen tasaantumisen iän myötä on kuitenkin raportoitu joissakin muissakin tutkimuksissa (Kling ym., 1999; Orth ym., 2010; Robins ym., 2002). Näiden tutkimusten valossa näyttääkin mahdolliselta, että nuoruudessa ilmaantunut ero naisten ja miesten itsetunnessa pienenee iän myötä ja mahdollisesti häviää kokonaan vanhemmalla iällä. Yksi mahdollinen selitys itsetuntoerojen pienenemiselle voi liittyä perinteisiin sukupuolirooleihin ja niihin liittyvissä piirteissä tapahtuneeseen sukupuolten välisen erojen tasaantumiseen 1990-luvulla, erityisesti maskuliinisuuteen liittyvien piirteiden voimistumiseen naisilla (Twenge, 1997, 2001). Siinä määrin kuin maskuliiniset piirteet ovat hyvän itsetunnon määrittäjiä, ja vastaavaa sukupuoliroolipiirteiden tasaantumista sukupuolten välillä on tapahtunut tässä kohortissa, tämä kehitys osaltaan selittäisi siten myös havaitun itsetunnon sukupuolierojen pientymisen ajan myötä. Ulkonäköön liittyen tutkimustulokset yleensä viittaavat siihen, että naisten tyytymättömyys omaan fyysiseen olemukseensa ja ulkonäköönsä jatkuu pitkälle keski-ikäen ja sen ylikin (esim. Tiggeman, 2004). Tämä näkyi myös tässä tutkimuksessa painon ja itsetunnon välisessä yhteydessä (ks. tarkemmin jäljempänä 5.2.4 Painoindeksi ja ylipaino) - toisaalta siinäkin havaittiin tiettyä sukupuolten lähentymistä keski-ikäen tultaessa.

## **5.2.2 KOULUMENESTYS JA SOSIOEKONOMINEN ASEMA**

Nuorena tutkituista itsetunnon kehityksen ennustajista hyvä koulumenestys (todistuksen keskiarvo) oli voimakkaimmin yhteydessä hyvään itsetuntoon. Koulumenestys oli kuitenkin yhteydessä vain itsetunnon tasoon, ei sen myöhempään kehitysnopeuteen, joten

koulumenestyksen suhteen jo nuorena havaitut erot säilyivät samanlaisina koko tutkimusperiodin ajan, keski-ikään saakka. Monimuuttujamallissa muilla tekijöillä ei ollut vaikutusta koulumenestyksen ja itsetunnon kehityksen välisiin yhteyksiin, mikä vahvistaa käsitystä koulumenestyksen itsenäisestä vaikutuksesta itsetuntoon. Se, että koulumenestys oli yhteydessä itsetunnon tasoon, mutta ei sen kehitysnopeuteen on yhteneväinen Galambos ym. (2006) tulosten kanssa koskien itsetunnon kehityspolkuja ikävuosien 18 ja 25 välillä. Tulos on myös linjassa viimeaikaisten tutkimusten kanssa, joiden mukaan koulutustasojen mukaiset erot itsetunnossa – jotka oletettavasti ilmenevät jo lapsuudessa tai varhaisnuoruudessa ja mitä todennäköisimmin liittyvät koulumenestykseen – säilyvät hyvin samanlaisina läpi koko elämänkaaren (Meier ym., 2011; Orth ym., 2010; Orth ym., 2012). Tätä käsitystä tukee osaltaan myös tämän tutkimuksen tulos peruskoulutuksen yhteydestä itsetuntoon 22-vuotiaana; joskin peruskoulutus naisilla myös ennusti hieman parempaa itsetunnon kehitystä ikävuosien 22 ja 32 välillä. Koulumenestys ja sitä seuraava koulutuksellinen polku saattavatkin muodostaa mekanismin, joka osaltaan selittää itsetunnossa havaittua kohtuullisen korkeaa suhteellista pysyvyyttä (rank order stability) (Trzesniewski ym., 2003), millä tarkoitetaan sitä, että vaikka itsetunnon tasossa saattaakin tapahtua väestötasolla muutoksia, ihmisten välinen järjestys itsetunnon suhteen pysyy samana.

Mielenkiintoinen kysymys onkin, mistä nämä koulumenestykseen liittyvät erot itsetunnossa ovat peräisin ja milloin ne ovat syntyneet. Syntyvätkö erot jo varhaislapsuudessa ennen kouluun ja sen suorituksia arvottavaan järjestelmään astumista vai ovatko ne syntyneet pikkuhiljaa sitä mukaa, kun eroja koulumenestyksessä alkaa tulla? Maruyaman, Rubinin ja Kingsburyn (1981) tutkimuksessa älykkyys ja vanhempien sosioekonominen asema selittivät itsetunnon ja koulumenestyksen välisen yhteyden, minkä voi ajatella tukevan edellistä tulkintaa, että erot syntyvät tai ainakin niiden siemen on jo olemassa ennen koulua. Sinänsä jälkimmäisen ajatuskulun, että koulumenestys vaikuttaa itsetuntoon, voi nähdä tukevan ajatusta itsetunnosta kompetenssina ja sen voi nähdä myös positiivisena asiana siinä mielessä, että omat suoritukset, eivätkä esimerkiksi yhteiskuntaluokka tms., ovat itsetunnon lähteenä. Koulujärjestelmä ja sen käyttämät suoritusarvioinnit antavatkin oppilaille (ja opettajille ja vanhemmille) selkeät asteikot, joilla oppilas voi verrata itseään muihin. Asiassa on kuitenkin kääntöpuolensa ajatellen niitä, joiden itsetunto ei yhtäläisesti saa tukea koulujärjestelmästä. Varsinkin, kun tähän liittyy vielä havainto, että nämä erot itsetunnossa kantautuvat aina aikuisuuteen asti, voidaan esittää kysymys, ovatko nämä erot toivottavia, mikä niitä ylläpitää ja mitä erojen kaventamiseksi voitaisiin tehdä. Uusimpien opetussuunnitelmien pyrkimys kokonaisvaltaisempaan ja oppilaan yksilöllisen kehittymisen huomioonottavaan arviointimenettelyyn (Opetushallitus, 2014) on tässä suhteessa tervetullut uudistus.

On kuitenkin hyvä huomata, että tämän tutkimuksen valossa vaikutuksen suunnasta (saati kausaalisuudesta) ei voida sanoa mitään varmaa – on varsin mahdollista, että hyvä itsetunto myös ruokkii koulumenestystä, mikä näkyy mm. siinä, että uskalletaan ottaa haastavampia tehtäviä ja kursseja ja uskotaan niissä menestymiseen (Baumeister ym., 2003;

Rosenberg ym., 1989). Tämän perusteella voidaankin ajatella, että itsetunnon ja koulumenestyksen välille voi muodostua itseään ruokkiva positiivinen kehä.

Vanhempien sosioekonominen asema oli yhteydessä itsetuntoon 16-vuotiaana. Tämä tulos itsessään on raportoitu jo aiemmin tässä tutkimusprojektissa (Huurre ym., 2003). Vastaavia havaintoja on myös aiemmissa kansainvälisissä tutkimuksissa (Boden ym., 2008; Galambos ym., 2006; Twenge & Campbell, 2002). Tämän tutkimuksen perusteella koulumenestys näyttää selittävän nämä erot: toimihenkilöiden lapsilla oli parempi koulumenestys, ja siten myös parempi itsetunto, kuin työntekijöiden lapsilla. Kuten edellä todettua, tämän voi nähdä hyvänä asiana, so. että itsetunto rakentuu pikemminkin omien suoritusten kuin perhetaustaan liittyvien tekijöiden varaan. Tätä käsitystä edelleen vahvistaa 22 ja 32 vuoden iässä tehdyt havainnot tutkittavien oman sosioekonomisen aseman ja itsetunnon välisestä yhteydestä. Havaitut yhteydet olivat kohtuullisen pieniä, mutta yhteneväisiä tutkimuskirjallisuudessa raportoitujen kanssa (Pinquart & Sörensen, 2000; Robins ym., 2002; Twenge & Campbell, 2002).

Yhteyksien taustalla saattaa olla monenlaisia tekijöitä: esimerkiksi yhteiskunnassa, missä koulutusta ja hyvää ammattiasemaa arvostetaan, ja joissa niitä pidetään pitkälti muutettavissa olevina ja itse ansaittuina, koulutuksen puute ja alempi ammattiasema voivat hyvinkin vaikuttaa negatiivisesti itsetuntoon (Twenge & Campbell, 2002). Tässäkin kuitenkin pätee, että vaikutuksen suunta voi olla osin myös päinvastainen, ts. hyvä itsetunto voi vaikuttaa siihen, minkälaisiin koulutuksellisiin ja ammatillisiin haasteisiin uskalletaan tarttua ja itsetunto myös ennustaa sinnikkyyttä tehtävien loppuunsaattamisessa (Baumeister ym., 2003), mikä edelleen voi edesauttaa itsetunnon positiivista vaikutusta korkeamman sosioekonomisen aseman saavuttamisessa.

### **5.2.3 ALKOHOLI JA TUPAKKA**

Nuoren alkoholin käytön ja toisaalta nuoren tupakoinnin yhteydet itsetunnon kehitykseen olivat varsin erilaisia: runsas alkoholin käyttö ei ollut yhteydessä itsetunnon kehityskulkuun millään tavalla, kun taas päivittäinen tupakointi oli yhteydessä sekä itsetunnon tasoon että kehityskulkuun, erityisesti pojilla. Tämä tulosten erilaisuus heijastelee todennäköisesti päihteiden erilaisuutta, mutta myös käytettyjen operationalisointien piirteitä: ”päivittäinen tupakointi” tarkoittaa jo varsin pitkälle piintynyttä tapaa ja addiktiota, josta ei ole helppo päästä eroon, vaikka haluaisikin (DiFranza ym., 2002), kun taas ”runsas alkoholin käyttö” viittasi tässä kuukausittaiseen, ja siten mahdollisesti aika satunnaiseenkin alkoholin käyttöön, heijastellen ehkä enemmän nuoruudelle tyypillisiä päihteisiin liittyviä kokeiluja. Tupakointia ja alkoholin käyttöä koskevatkin todennäköisesti erilaiset jatkuvuuden ja epäjatkuvuuden lainalaisuudet nuoruuden ja aikuisuuden välillä (Schulenberg, Maggs, & O’Malley, 2003). Tätä tukee myös suomalaistutkimus, jossa havaittiin, että ikävuosien 15 ja 28 välillä tupakointi oli selvästi alkoholin käyttöä pysyvämpi terveyskäyttäytymisen muoto (Paavola, Vartiainen, & Haukkala, 2004). Siten, vaikka onkin hyvin luultavaa, että ne, jotka jatkavat runsasta alkoholin käyttöä aikuisuudessa, tulevat sen seurauksena myös

kohtaamaan monenlaisia hyvinvointiin liittyviä ongelmia (esim. Berg ym., 2013), liittynee se, että tässä tutkimuksessa nuoren runsaalla alkoholin käytöllä ei ollut yhteyttä itsetunnon kehitykseen, todennäköisesti alkoholin käytössä tyypillisesti tapahtuviin muutoksiin ja epäjatkuvuuksiin nuoruuden ja aikuisuuden välillä (Schulenberg ym., 2013), ts. monet runsaasti nuoruudessa juoneet, eivät välttämättä enää tee niin aikuisena. Se, että eroja itsetunnossa alkoholin suhteen ei havaittu myöskään nuoruudessa, ei ole poikkeuksellinen havainto tutkimuskirjallisuudessa (Baumeister ym., 2003). Toisaalta tulos kylläkin eroaa Zimmermanin ym. (1997) tuloksista, joiden mukaan nuorilla koululaisilla suurempi alkoholin käyttö ja väärinkäyttö olivat yhteydessä alempaan ja laskevaan itsetunnon kehityspolkuun.

Päivittäinen tupakointi nuorena oli siis miehillä yhteydessä sekä huonompaan itsetunnon tasoon ja, mikä mielenkiintoista, myös huonompaan itsetunnon myöhempään kehityskulkuun. Tehtyjen lisäanalyysien perusteella selvisi, että itsetunnon huonompi kehityskulku liittyi siihen miesten ryhmään, jonka jäsenet tupakoivat nuorina, mutta jotka lopettivat tupakoinnin jossain vaiheessa aikuisuuteen tultaessa. Tässä ryhmässä itsetunto oli verrattain korkea nuorena, mutta se ei kehittynyt käytännössä lainkaan nuoruuden jälkeen. Se, miksi heillä nuorena oli verrattain hyvä itsetunto, voi selittyä esimerkiksi sillä, että tupakointi on mahdollisesti auttanut heitä luomaan itselleen positiivisen, toveripiirissä suosituksen imagon, mikä on sitten vaikuttanut positiivisesti heidän itsetuntoonsa (O'Callaghan & Doyle, 2001). Mutta sille, että heidän itsetuntonsa ei myöhemmin enää kasvanut, on vaikeampi löytää hyvää selitystä, varsinkin, kun he kuitenkin näyttävät pystyneen lopettamaan tupakoinnin. Tosin tutkimuskirjallisuudessa on esimerkkejä siitä, että tupakoinnin lopettaminen voisi olla depressiivisten episodien riskitekijä (Tsoh ym., 2000; Tsuang, Francis, Minor, Thomas, & Stone, 2012), mikä voisi osaltaan sitten näkyä myös itsetunnossa (ks. myös alla). Joka tapauksessa, kun tämä tupakoinnin lopettaneiden ryhmä oli identifioitu, kahden muun ryhmän, so. niiden, jotka tupakoivat sekä nuoruudessa että aikuisina että niiden, jotka eivät olleet lainkaan tupakoineet, väliset erot itsetunnon kehityskulussa tulivat esiin varsin selvinä: tupakoivien itsetunnon kehityspolku kulki koko ajan alemmalla tasolla kuin ei-tupakoivien ja ero pysyi muuttumattomana koko seurannan ajan. Nämä erot eivät myöskään selittyneet vanhempien sosioekonomisella asemalla tai koulumenestyksellä. Aiemmissä tutkimuksissa itsetunnon ja depression on todettu korreloivan voimakkaasti (Orth & Robins, 2013; Sowislo & Orth, 2013) ja samoin tiedetään, että tupakointi ja depressio ovat yhteydessä toisiinsa (Tsuang ym., 2012). Onkin hyvin mahdollista, että tässä tutkimuksessa havaitut yhteydet tupakoinnin ja itsetunnon välillä liittyvät samoihin mekanismeihin, jotka vaikuttavat tupakoinnin ja depression yhteyden taustalla (Tsuang ym., 2012).

Naisilla tupakoinnin ja itsetunnon yhteydet olivat heikompia ja osin erisuuntaisia kuin miehillä. Tämä kuvastaakin hyvin tupakoinnin ja itsetunnon välisen yhteyden monimutkaisuutta (Glendinning, 2002). Joka tapauksessa huomionarvoista on, että erityisesti tupakoinnin osalta, nuorena tehdyt kokeilut voivat, nikotiinin voimakkaasti

addiktoivan luonteen johdosta, johtaa pitkäaikaiseen riippuvuuteen, jolla sitten, monien terveysvaikutusten ohella, voi olla myös pitkäaikaisia vaikutuksia itsetuntoon.

#### **5.2.4 PAINOINDEKSI JA YLIPAINO**

Itsetunnon ja painoindeksin välistä yhteyttä tutkittiin koko nuoruudesta keski-ikään ulottuvan tutkimisperiodin osalta. Yhteyksiä havaittiin lähinnä naisilla, joilla painoindeksin ja itsetunnon kasvukäyrät olivat yhteydessä toisiinsa: korkeampi ja nopeammin kasvava painoindeksi oli yhteydessä alempaan ja hitaammin kehittyvään itsetuntoon. Vaikka yhteydet eivät olleetkaan erityisen voimakkaita, tulos on siinä mielessä merkittävä, että kyseessä 26 vuotta pitkä seuranta-aika, johon mahtuu erilaisia kehityksellisiä vaiheita ja lisäksi havainto on tehty yksilötasolla tapahtuvien kehityspolkujen tasolla, ei ryhmätasoisina keskiarvotarkasteluina. Vertailukelpoisia tutkimuksia on vaikea löytää aiemmasta kirjallisuudesta (vrt. Mustillo, Hendrix, & Schafer, 2012). Samaa ajassa kehittyvää ilmiötä heijastelivat myös naisilla tasaisesti iän myötä voimistuvat negatiiviset korrelaatiot itsetunnon ja painon välillä.

Se, että painon ja itsetunnon yhteys havaitaan erityisesti naisilla, ei niinkään miehillä, vastaa hyvin aiempaa tutkimuskirjallisuutta (Miller & Downey, 1999). Se, että yhteys voimistui iän myötä ja oli voimakkaimmillaan keski-ikässä on ehkä hieman yllättävämpi havainto. Aiemmat tutkimukset painon ja itsetunnon välisistä suhteista eri ikävaiheissa ovat olleet osin ristiriitaisia. Joidenkin tutkimusten mukaan itsetunnon ja painon yhteys on voimakkaimmillaan nuoruudessa ja nuorena aikuisena, mutta heikkenee keski-ikään tultaessa, kun ulkonäkö itsearvostuksen määrittäjänä menettää merkitystään (Mellor, Fuller-Tyszkiewicz, McCabe, & Ricciardelli, 2010; Miller & Downey, 1999; Webster & Tiggemann, 2003). Toisaalta yleinen havainto on, että naisilla tyytymättömyys omaan kehoon pysyy tasaisesti korkeana kaikissa ikävaiheissa (Tiggeman, 2004). Tämä selittyisi sillä, että kehon merkitys vähenisi iän myötä ja vastaavasti erilaiset kognitiivisen hallinnan keinot tulisivat esiin (Tiggeman & Lynch, 2001; Webster & Tiggeman, 2003). Toisissa tutkimuksissa sen sijaan yhteydet ovat olleet voimakkaita juuri keski-ikäisillä naisilla (Runfola ym., 2013; Tiggeman & Stevens, 1999), mikä olisi enemmän linjassa tämän tutkimuksen havaintojen kanssa. Onkin aivan mahdollista, että tässä tutkimuksessa havaittu yhteyden voimistuminen heijastaa yksinkertaisesti sitä, että iän ja painon lisääntymisen myötä naiset liukuvat yhä etäämmälle kulttuurissa korostetuista kauneusihanteista, joihin he eivät kuitenkaan vielä tuossa vaiheessa pysty ottamaan riittävästi etäisyyttä (Tiggeman & Lynch, 2001; Webster & Tiggeman, 2003).

Miehillä painon ja itsetunnon yhteyksiä havaittiin vähemmän: paino ja itsetunto eivät korreloineet lainkaan ikävuosin 16 ja 32 välillä. Itsetunnon ja painon muutoksia tarkasteltaessa havaittiin itse asiassa naisille täysin vastakkainen ilmiö: 22 ja 32 ikävuoden välillä miehillä painon lisäys oli yhteydessä parempaan itsetunnon kehitykseen. Nämä tulokset voivat heijastaa ensinnäkin painoindeksin kyvyttömyyttä erottaa, mistä paino johtuu (esim. lihas- vs. rasvakudos) – nuorilla miehillä onkin usein toive saada enemmän



lihassmassaa ja pikemminkin liian pieni massa voidaan kokea ongelmaksi (McCabe & Ricciardelli, 2004). Toisaalta tiedetään, että miehille kulttuurisesti hyväksytyt vartalotyypit ovat sallivampia ja monipuolisempia, joten paino, riippumatta siitä, mistä se johtuu, on miehille pienempi ongelma minäkuvan ja itsetunnon kannalta (Buote, 2011). Kaiken lisäksi, ehkä osittain tästä johtuen, miehet eivät useinkaan tunnista itseään ylipainoisiksi, vaikka sitä olisivatkin, eivät ainakaan samassa suhteessa kuin naiset (McCreary & Sadava, 2001). Tuloksissa havaittiin tässä suhteessa myös muutos keski-ikään tultaessa: kun vielä 20 ja 30 ikävuoden välillä painon nousu näytti olevan miehillä positiivinen asia itsetunnon kannalta, tultaessa 40 ikävuoden vaiheille, tilanne oli muuttunut ja ensi kertaa havaittiin myös miehillä negatiivinen yhteys painon ja itsetunnon välillä. Vastaava ilmiö on havaittu aiemmissakin tutkimuksissa, ts. nuorten miesten halu saada lisää lihassmassaa, vaihtuu keski-ikään tultaessa huoleen keskivartalolihavuudesta (Lynch & Zellner, 1999; Rozin & Fallon, 1988).

Ajatellen, että ulkonäkö on yksi keskeisistä itsetuntoon vaikuttavista tekijöistä (Harter, 1999), tässä tutkimuksessa havaitut yhteyksien voimakkuudet olivat varsin pieniä. Kuten todettua, tämä voi johtua painoindeksiin liittyvistä ongelmista ylipainon mittarina. Yksi syy on varmasti myös se, että ulkonäköön vaikuttavat monet muutkin seikat kuin paino, jota tässä vielä mitattiin jatkuvana muuttujana - mahdollisesti voimakkaampia yhteyksiä tulisi esille selvästi ylipainoisten/lihavien ja ns. normaalipainoisten välillä (esim. Carr & Friedman, 2005). Se, että yhteydet kuitenkin hieman kasvoivat iän myötä, voi, iän lisäksi, osaltaan selittyä myös kohorttivaikutuksella: samanaikaisesti kuin tutkittu kohortti on siirtynyt nuoruudesta aikuisuuteen ja keski-ikään, ylipainosta ja lihavuudesta on tullut yhä suurempi ongelma (Swinburn ym., 2011) ja samalla yhteiskunnalliseen keskusteluun on tullut voimakkaasti myöskin ylipainon terveystarpeita, ja yksilön vastuuta, korostava näkökulma, joka ulottuu myös näiden terveystarpeiden terveydenhuoltojärjestelmälle aiheutuviin kustannuksiin (esim. Valkendorf, 2014). Täten, sen lisäksi, että lihavuus voi koetella itsetuntoa koettuna puutteena suhteessa vallitseviin kauneusihanteisiin, se voi nykyisin myös tuntua epäonnistumiselta suhteessa ”normatiiviseen” terveelliseen elämäntapaan, joka korostaa yksilön omia, terveellisen elämän valintoja. Epäonnistuminen voidaan siten, virheellisesti kylläkin, lukea itsekin puutteena, ja tästä seurannut syyllisyys voi kärjekkäimpien yhteiskunnallisen keskustelun piirteiden vuoksi johtaa pahimmillaan kokemukseen, että on taakkana muille (Brownell ym., 2010).

Tässä väitöskirjatutkimuksessa näkökulma on enemmän siinä, miten tietyt tekijät vaikuttavat itsetuntoon, joten vastakkaiseen suuntaan menevät vaikutukset jäävät vähemmälle huomiolle. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, etteikö myös itsetunto voisi vaikuttaa painoon, mihin monet tutkimustulokset viittaavat. Onkin todennäköistä, että itsetunto ja paino vaikuttavat toinen toisiinsa, muodostaen joko huonompaan tai parempaan, toinen toistaan ruokkivia kehityskulkuja (Stubbs ym., 2011).

### 5.2.5 VANHEMPIEN AVIOERO

Vanhempien avioero oli yhteydessä alempaan itsetuntoon naisilla, mutta ei miehillä. Kummallakaan sukupuolella vanhempien avioero ei ollut yhteydessä itsetunnon kehitykseen nuoruudesta keski-ikään. Naisten osalta tämä tulos tarkoittaa sitä, että nuoruudessa havaitut erot säilyivät aikuisuuteen asti. Nämä tulokset jatkavat tutkimusprojektin aiemmissa vaiheissa tehtyjä havaintoja vanhempien avioeron pitkäaikaisesta vaikutuksesta itsetuntoon nimenomaan naisilla (Aro & Palosaari, 1992; Mustonen ym., 2011). Meta-analyysissään Amato ja Keith (1991a) eivät löytäneet yhteyttä vanhempien avioeron ja lapsen myöhemmän minäkäsityksen välillä, joskin yhteyksiä havaittiin moniin muihin psyykkisen hyvinvoinnin indikaattoreihin aikuisena. Vastaavaa sukupuolten välistä eroa vanhempien avioeron vaikutuksessa kuin tässä tutkimuksessa, ei meta-analyysissä kuitenkaan havaittu, eikä se ole ollut tavallista muissakaan tutkimuksissa (Amato, 2001; Amato & Cheadle, 2005; Amato & Keith, 1991a). Tämän tutkimuksen tulos tukee, joskin siis vain naisten osalta, ajatusta vanhempien erosta kroonisena, pitkäkestoisena kuormitustekijänä, ei niinkään ohimenevänä kriisivaiheena eikä edes ns. viivästyneenä vaikutuksena (Amato, 2000): vanhempien eron vaikutus tyttöjen itsetuntoon näkyy jo nuoruudessa ja avioerotaustaisten tyttöjen itsetunto ei missään vaiheessa tavoita ei-avioerotaustaisten tyttöjen itsetunnon kehityskulkua.

Miksi sitten vanhempien erolla olisi vaikutusta vain tyttöjen itsetuntoon? Yksi mahdollinen selitys eron vaikutuksesta itsetuntoon voi liittyä eron seurauksena ihmissuhteissa tapahtuviin muutoksiin ja niissä ilmeneviin ristiriitoihin. Kuten edelläkin todettua, verrattuna miehiin, naisten itsetunto rakentuu luultavasti enemmän ihmissuhteiden varaan (Josephs ym., 1992), joten on mahdollista, että tytöt myös reagoivat avioeroon ja siihen liittyviin vanhempi-lapsisuhteiden muutoksiin voimakkaammin kuin pojat. Joitakin viitteitä vanhempi-lapsisuhteiden ja niissä ilmenevien ristiriitojen erilaisesta merkityksestä tytöille ja pojille on olemassa aiemmassa tutkimuskirjallisuudessa (Gecas & Schwalbe, 1986; Jenkins, Goodness, & Buhrmester, 2002). Myös Amaton ja Sobolewskin (2001) tutkimuksessa havaittiin avioeron vaikuttavan enemmän tyttöjen isäsuhteeseen kuin poikien, joskin tämä oli ainoa sukupuolten välinen ero useiden mahdollisten vertailujen joukossa. Vuoden 1991 meta-analyysissään Amato ja Keith (1991b) totesivat myös, että vanhempien avioero on yhteydessä lapsen heikompaan koulutukselliseen polkuun ja että tämä yhteys on voimakkaampi tytöillä kuin pojilla. Kun toisaalta edellä jo todettiin tämänkin aineiston osalta, että parempi koulutus on yhteydessä itsetuntoon, niin tämä voisi olla yksi mahdollinen selitys havaittujen sukupuolierojen taustalla. Yleisesti on kuitenkin todettava, että koska vanhempien avioeron ja lapsen psyykkisen hyvinvoinnin yhteydessä ei yleensä havaita merkittäviä eroja tyttöjen ja poikien välillä, tämän tutkimuksen aineistosta tehtyihin havaintoihin tyttöjen suuremmasta herkkyydestä vanhempien avioeron suhteen on suhtauduttava toistaiseksi varoen ja odotettava vahvistusta muihin aineistoihin perustuvista vastaavista havainnoista.

### 5.2.6 IHMISSUHTEISSA ILMENEVÄT KONFLIKTIT

Ihmissuhdevaikeuksilla ja itsetunnolla havaittiin selkeä yhteys. Erityisesti, kun ihmissuhteissa ilmenevien konfliktien perusteella muodostettiin profiilit sen mukaan, kuinka paljon niitä oli ja miten niiden määrä kehittyi nuoruudesta keski-ikään, havaittiin, että itsetunnon kehitys vaihteli näiden profiilien mukaisesti. Sekä miehillä että naisilla itsetunnon kehitys oli suotuisinta tasaisesti vähän ihmissuhdevaikeuksia raportoivassa ryhmässä. Vastaavasi huonoin itsetunnon kehityksen kasvuvauhti oli ryhmässä, jossa ihmissuhdevaikeudet lisääntyivät ajan myötä ja tässä ryhmässä itsetunto myös oli alhaisin keski-ikään tultaessa. Nämä löydökset ovat hyvin linjassa teorioiden kanssa, joiden mukaan itsetunto syntyy ja sitä ylläpidetään ihmissuhteissa (Baldwin & Baccus, 2004; Bowlby, 1969; Mead, 1934). Erityisesti itsetunnon sosiometriseen teoriaan liittyy keskeisesti ajatus, että hylkäämiskokemukset, joita tässä tutkitut konfliktit ja erot usein indikoivat, heijastuvat itsetuntoon sitä alentavasti (Leary, 2005). Tosin viimeaikaisen meta-analyysin mukaan itsetunnon kannalta hylkäämiskokemuksia oleellisempia ehkä ovatkin hyväksymisen ja liittymisen kokemukset ja niiden itsetuntoa rakentava vaikutus (Blackhart ym., 2009).

Joka tapauksessa tämän tutkimuksen perusteella näyttää ilmeiseltä, että itsetunnon ja ihmissuhteissa ilmenevien ongelmien kehityskulut ovat yhteydessä toisiinsa. Näitä yhteyksiä ei ole aiemmin raportoitu vastaavanlaisista pitkittäistutkimusasetelmista. Ne muutamat tutkimukset, joissa ihmissuhteisiin liittyviä ilmiöitä on tutkittu suhteessa itsetunnon kehityskulkuun, ovat lisäksi keskittyneet varsin erityyppisiin ihmissuhdemuuttujiin, esimerkiksi parisuhdetyytyväisyyteen ja sosiaaliseen tukeen (Birkeland ym., 2012; Orth ym., 2010). Myös tulokset ovat olleet osin erilaisia: esimerkiksi Orthin ym. (2010) tutkimuksessa siviilissäätö, sosiaalinen tuki tai parisuhdetyytyväisyys eivät vaikuttaneet itsetunnon aikuisiän kehityskulkuun. Osittain erot tuloksissa johtuvat todennäköisesti juuri erilaisista ihmissuhdemuuttujista, mutta osaltaan voi olla kyse myös käytetyistä menetelmistä: tässä väitöstutkimuksessa käytettiin ihmissuhdemuuttujien perusteella muodostettuja latenteja profiileja, jotka toivat esiin selvästi toisistaan ja ”suuresta massasta” erottuvia ryhmiä ja siten polarisoivat asetelmaa. Tällöin yhteyksien havaitseminen on todennäköisempää, kuin pelkästään aineiston keskiarvoihin perustuvissa tarkasteluissa.

Tutkimuksessa havaittiin myös, että niillä, joilla oli nuorena paljon ihmissuhteisiin liittyviä ristiriitoja, mutta joilla ne sittemmin aikuisuudessa asteittain vähenivät, itsetunnon kehityskulku lähti nuoruudessa selvästi alemmalta tasolta kuin niillä, jotka raportoivat konflikteja vain vähän. Mielenkiintoinen havainto oli ennen kaikkea se, että tässä ryhmässä itsetunto kehittyi suurin piirtein samaa tahtia kuin vähän konflikteja raportoivassa ryhmässä. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että nuoruudessa havaittu ero itsetunnossa ryhmien välillä säilyi hyvin samanlaisena aikuisuuteen asti. Tätä voi pitää osaltaan osoituksena siitä, miten aikaisemmissa kehitysvaiheissa kasaantuneilla ongelmilla voi olla pitkäaikaisia seurauksia, ja siten se korostaa nuoruusvaiheen tärkeyttä kehityksen kannalta yleisesti (Johnson ym., 2011) ja itsetunnon kannalta erityisesti (Rosenberg, 1965).

Niillä miehillä, joilla ihmissuhteisiin liittyvät ristiriidat lisääntyivät iän myötä aikuisuudessa, oli jo nuoruudessa alempi itsetunto. Naisilla vastaavaa yhteyttä ei todettu. Vaikka emme voikaan tietää, miten ihmissuhdeongelmien ja itsetunnon välinen yhteys oli kehittynyt ennen tutkimuksen alkua, tämä tulos voisi viitata siihen, että tähän ryhmään kuuluvilla miehillä huono itsetunto on ollut vaikuttamassa myöhemmin kasaantuviin ihmissuhdeongelmiin. Tämä tulkinta olisi linjassa ristiviivemalleista saatujen tulosten kanssa: niissäkin havaittiin alemman itsetunnon olevan yhteydessä myöhempiin ihmissuhdeongelmiin ja nimenomaan vain miehillä. Sinänsä ajatus siitä, että huono itsetunto voi johtaa ongelmiin ihmissuhteissa ja vastaavasti hyvä itsetunto niitä edesauttaa, on linjassa aiemman kirjallisuuden kanssa (Johnson ym., 2015; Kahle ym., 1980; Orth ym., 2012). Sille, miksi havainto koskisi vain miehiä, on vaikeampi keksiä hyvää selitystä. Varsinkin, kun aiempi kirjallisuus viittaisi pikemminkin siihen, että naisilla yhteydet itsetunnon ja ihmissuhteiden välillä olisivat voimakkaampia (Josephs ym., 1992). Yksi mahdollinen selitys sille, miksi ylipäänsä tulokset liittyen itsetunnon ja ihmissuhdeongelmien välisiin yhteyksiin olivat miehillä jonkin verran selkeämpiä, voi olla naisten mahdollinen suurempi herkkyys havaita ja raportoida ihmissuhdeongelmia (Liu & Alloy, 2010): jos naiset raportoivat ongelmia, jotka eivät ole kovin vakavia, niin oletettavasti niiden vaikutus itsetuntoonkin on pienempi.

Ristiviivemalleilla tutkittaessa löydettiin joitain merkkejä huonon itsetunnon myöhempiä ihmissuhdevaikeuksia ennustavasta roolista, joskin vain miehillä. Ihmissuhdevaikeuksista myöhempään huonoon itsetuntoon johtavia vaikutuksia ei havaittu. Kuten edellä jo todettiin, löydös ei sinänsä ole odottamaton aiemman kirjallisuuden valossa. Ehkä erityisesti itsetunnon sosiometrisen teorian perusteella myös toinen vaikutussuunta, so. ihmissuhdeongelmista itsetuntoon, olisi ollut odotettavissa (Leary, 2005). Se, että tällaista vaikutusta ei havaittu, voi johtua tutkimusasetelmasta – mittauspisteiden välit ovat useita vuosia, kun sosiometrisen teorian mukaiset hylkäämistapahtumien vaikutukset itsetuntoon ovat pikemminkin varsin välittömiä, havaittavissa tuntien, päivien tai viikkojen päästä. Tietysti olisi sosiometrisen teoriankin mukaista, jos pitkässä aikavälissä tapahtuva ihmissuhdevaikeuksien kasaantuminen näkyisi itsetunnossa (Blackhart ym., 2009). Se, että kasvavaan ihmissuhdevaikeuksien profiiliin liittyi kaikista heikoiten kehittyvä itsetunto, on tämän ajatuksen mukainen, mutta tuosta analyysistä ei voida päätellä ilmiöiden välistä vaikutussuuntaa. Yleisesti ottaen tutkimuksen tulokset siis tukevat pikemminkin ajatusta itsetunnon vaikutuksesta myöhempiin ihmissuhdeongelmiin kuin päinvastoin, mutta yhteyksien ollessa heikkoja ja havaittavissa vain miehillä, kovin pitkälle meneviä päätelmiä tulosten perusteella ei voida tehdä tässä suhteessa.

### **5.3 ITSETUNNON ERI ROOLIT JA TUTKIMUKSEN ARVIOINTIA**

Itsetunnon ja muiden hyvinvointimuuttujien keskinäisiä vaikutussuuntia on tutkittu paljon. Tämä tutkimusintressi liittyy pitkään voimakkaana virinneeseen keskusteluun siitä, onko itsetunto enemmän muiden hyvinvointitekijöiden syy, vaiko niiden seurausta, tai onko niin,

että vaikutukset menevät molempiin suuntiin (DuBois & Tevendale, 1999). Tällainen tieto on paitsi teoreettisesti tärkeää, sillä on merkitystä myös politiikkatasolla. Jos itsetunnon positiivisesta vaikutuksesta muihin hyvinvoinnin tekijöihin on vakuuttavaa näyttöä, erilaiset itsetunnon kohottamiseen tähtäävät interventiot ovat hyödyllisiä ja tarpeellisiakin. Voimakas kritiikki itsetunnon ennustearvoon tuli Baumeisterin ym. (2003) laajasta katsauksesta, jonka perusteella näytti siltä, että itsetunnosta ei ole käytännössä juuri minkäänlaista hyötyä. Vasta-argumenttina tähän on todettava, että monet viimeaikaiset tutkimukset, jotka nimenomaan ovat pystyneet testaamaan kilpailevia hypoteeseja pitkittäistutkimuksissa, ovat raportoineet tuloksista, joiden mukaan itsetunto on enemmänkin syy kuin seuraus (esim. Orth ym., 2012; Sowislo & Orth, 2013). Tässä väitöskirjatutkimuksessa tätä vaikutussuuntien kysymystä sivuttiin lyhyesti ihmissuhdevaikeuksien ja itsetunnon välisessä yhteydessä. Kuten monet muutkin viimeaikaiset tutkimukset, tulokset tukivat enemmän ajatusta itsetunnosta syy- kuin seuraus-muuttujana. Vaikutukset eivät olleet kovin voimakkaita, mikä sekin on yhdenmukaista muiden tutkimusten kanssa.

Sen lisäksi, että itsetunto voi vaikuttaa positiivisesti muihin tärkeinä pidettyihin ilmiöihin, sillä voi olla ”välinearvoa” myös toisenlaisesta näkökulmasta. Itsetuntoa onkin tutkittu suojaavana tekijänä stressi-coping viitekehityksessä (Rector & Roger, 1997; Rutter, 1987). Tähän ajatukseen ja erityisesti sosiaalisen stressin (Pearlin, 1999) sekä dynaamisen resurssiteorian (Hobfoll, 2001) viitekehitykseen liittyen, tässä tutkimuksessa tarkasteltiin itsetunnon suojaavaa vaikutusta sosioekonomisen aseman ja psykosomaattisen oireilun välisessä yhteydessä. Itsetunnolla havaittiin suojaava rooli, kun sitä tarkasteltiin muuttuvana resurssitekijänä: itsetunnossa tapahtuva positiivinen muutos suojasi alemman sosioekonomisen aseman vaikutukselta psykosomaattisen oireilun lisääntymiseen. Tämä havainto on tulkittavissa myös siten, että itsetunnon suotuisalla kehityksellä on sosioekonomisia terveyseroja puskuroiva vaikutus.

Olipa itsetunnolla sitten edellä mainittuja ”hyötykäyttöjä” tai ei, itsetunto on myös tärkeä itseisarvoisesti. Se on osa hyvää mielenterveyttä ja siten mielekäs tavoite itsessään. Tästä näkökulmasta itsetunnon kehityksen ja siihen vaikuttavien tekijöiden tutkiminen on tärkeää. Viimeisen kymmenen vuoden aikana itsetunnon pitkittäistutkimukset ovat lisääntyneet ja koko elinkaarta kartoittava tutkimus on edennyt viime vuosina isoin harppauksin (Orth, painossa). Tämä väitöstutkimus on ennen kaikkea osa tätä tutkimusintressiä ja samalla kontribuutio suomalaiseen itsetuntotutkimukseen, jossa vastaavia pitkittäistutkimusten tuloksia ei juurikaan ole raportoitu. Yksi tutkimuksen tärkeä havainto onkin se, että tässä suomalaisessa aineistossa tehdyssä tutkimuksessa itsetunnon kehityskulku näyttäisi ainakin pääpiirteissään noudattavan samaa kehityksen mallia kuin muulla tehdyissä tutkimuksissa. Tutkituista itsetuntoon yhteydessä olevista tai siihen vaikuttavista tekijöistä on todettava yleisesti, että, mahdollisesti sukupuolen ja koulumenestyksen vaikutuksia lukuun ottamatta, efektitkoot olivat varsin pieniä. Toisaalta ne ovat hyvin linjassa muiden tutkimusten ja itsetuntoon liittyvien meta-analyysien kanssa (esim. Baumeister ym., 2003; Twenge & Campbell, 2002). Tämä viittaisi siihen, että nämä tutkitut tekijät eivät yksinkertaisesti ole

kovin merkittäviä itsetunnon kannalta. Tietysti efektien suuruus on suhteellista ja niiden arviointiin vaikuttavat monet tekijät, kuten tutkimusala ja -asetelma. Lisäksi pienetkin efektit voivat olla teoreettisesti tärkeitä ja pitkään jatkuessaan ja toistuessaan vaikutukset kertautuvat (Kling ym., 1999).

Tärkeä huomio tässä tutkimuksessa olikin, että tutkitut nuoruuden kovariaatit olivat yhteydessä lähinnä itsetunnon lähtötasoon nuorena, eivät sen myöhemmän kehityksen nopeuteen. Tämän voi toisaalta nähdä hyvänä uutisena, ts. että nuoruudessa havaittavat tekijät eivät aiheuta erityisen dramaattisia ja deterministiä vaikutuksia itsetunnon myöhemmän kehityksen suuntaan tai nopeuteen. Tähän johtopäätökseen liittyy kuitenkin kaksi reunahuomautusta, jotka on syytä pitää mielessä. Ensinnäkin, on huomattava, että kun jokin tekijä on yhteydessä itsetuntoon nuoruudessa, mutta ei sen myöhempään kehitykseen (kuten tässä tutkimuksessa koulumenestys ja naisilla vanhempien avioero), itsetunnossa tämän tekijän suhteen jo nuoruudessa havaittavat erot jatkuvat samanlaisina aikuisuuteen saakka. Tällaiset pysyvää eriarvoisuutta ilmentävät kehityskulut eivät useinkaan ole toivottavia, joten tämä efektien kombinaatio (yhteys tasoon, mutta ei muutokseen) ei välttämättä ole lainkaan triviaali. Toiseksi, vaikka nuoruuden tekijöiden ennustevaikutukset itsetunnon kehitysnopeuteen ovatkin pieniä, pitkän ajan kuluessa pienetkin efektit – kuten todettua – muuntuvat yhä suuremmiksi absoluuttisiksi eroiksi. Erityisesti tällaisia kehityskulkuja on syytä pitää silmällä tekijöiden suhteen, jotka ennustavat hitaampaa itsetunnon kasvua, jollainen tässä tutkimuksessa havaittiin miehillä tupakoinnin suhteen.

Itsetunnon ja päihteiden, erityisesti tupakoinnin, väliset yhteydet vaativatkin jatkotutkimuksia. Jatkotutkimuksissa on myös tärkeä ottaa enenevässä määrin mukaan nuoruuden ennustetekijöiden rinnalle kyseisten tekijöiden kehityskulut aikuisuuteen, kuten myös muita aikuisuudessa vaikuttavia tekijöitä. Ihmissuhteisiin liittyvät kysymykset tulevat olemaan jatkossakin itsetuntotutkimuksen kannalta tärkeitä, erityisesti niiden teoreettisen keskeisyyden vuoksi. Yksi mahdollinen tutkimussuunta voisi olla myös selvittää onko yhden, kaikille yhteisen itsetunnon kehityskulun mallin taustalla pikemminkin useita latentteja kehityskulujen luokkia. Jos näin on, sen lisäksi, että luokkien identifiointi olisi itsessäänkin mielenkiintoista, tämä analyysitapa toisi myös uusia tarkastelukulmia itsetunnon kehityksen tutkimiseen elämänkaaressa.

## **5.4 TUTKIMUKSEN VAHVUUDET JA RAJOITUKSET**

Tutkimuksen vahvuuksia ovat pitkä seuranta-aika ja lähes täydellinen ikäkohortti tutkimuksen alussa. Katoa esiintyi seurannoissa enenevästi, silti keskimäärin osallistujat vastasivat kolmeen neljästä kyselystä. Katoa on myös tutkittu systemaattisesti (Eerola ym., 2005) ja sen perusteella on voitu todeta mm. että se ei vaikuttanut depression prevalenssin estimaattiin. Lisäksi puuttuva tieto on huomioitu analyysissa käyttäen FIML-estimointimenetelmää, joka tuottaa luotettavampia estimaatteja verrattuna tavanomaisiin puuttuvan tiedon käsittelymenetelmiin (Allison, 2003; Widaman, 2006). Tutkimuksen vahvuutena voidaan pitää myös modernien tilastollisten menetelmien, so.

rakenneyhtälömallinnuksen, käyttöä. Seurantapisteiden välit olivat varsin pitkiä. Tämä tekee esimerkiksi kasvukäyristä varsin yksinkertaistettuja ja suurempi määrä mittauspisteitä antaisi tarkemman ja luotettavamman kuvan kasvun muodosta. Pitkät seurantavälit todennäköisesti myös heikentävät useimpien ilmiöiden pitkittäisefektejä, joten niiden havaitseminen tulee hankalaksi. Tämä koskee erityisesti ristiviivemalleja.

Tämäntyyppisen kohorttitutkimuksen yksi suurimmista haasteista on tulosten yleistettävyyden. Kun tutkitaan vain yhtä kohorttia, on vaarana, että tulokset eivät yleisty muihin kohortteihin. Kansainvälisissä itsetunnon kehityskulkujen tutkimuksissa ei tavallisesti ole löydetty kohorttiefektejä (Erol & Orth, 2011; Orth ym., 2010; Orth ym., 2012; Orth ym., 2015). On kuitenkin mahdollista, että voimakkaat yhteiskunnalliset tapahtumat, kuten esimerkiksi Suomea 1990-luvun alussa koetellut taloudellinen lama, ovat voineet vaikuttaa tässä tutkitun kohortin itsetuntoon. Samoin aikuisuus ja keski-ikä, joita ikävaiheina aiemmin luonnehti tasaisuus ja vakaa eteneminen, ovat nykypäivinä yhä pirstaleisempia jatkuvan kouluttautumisen, organisaatioiden muutosten ja työpaikkojen epävarmuuden vuoksi. Tällaiset muutokset, joista ainakin osa on epätoivottuja, voivat vaikuttaa myös itsetuntoon ja onkin hyvin mahdollista, että nämä yhteiskunnalliset muutokset näkyvät tässä tutkitun ja esimerkiksi aiempien kohorttien välisinä eroina itsetunnossa ja sen kehityksessä. Kohorttien välisten erojen mahdollisuus onkin pidettävä mielessä tämän tutkimuksen tuloksia arvioitaessa ja johtopäätöksiä on tältä osin tehtävä varoen.

Tutkimuksessa pyrittiin kartoittamaan itsetuntoon yhteydessä olevia tekijöitä. Mukana olleiden tekijöiden lista oli eri syistä valikoitunut ja paljon itsetunnon kannalta tärkeitä tekijöitä jäi myös tutkimuksen ulkopuolelle – osin siitä syystä, että niitä ei ollut tutkimuksen käytettävissä, osin itse tehtyjen, tutkimusintressien suuntaamien valintojen vuoksi. Tutkimuksen tarkoituksena ei alunperinkään ollut luoda tyhjentävää kuvaa kaikista mahdollisista itsetuntoon ja sen kehitykseen vaikuttavista tekijöistä.

Alkuperäisestä Rosenbergin 10-osioisesta mittarista tehtyjen faktorirakenteen tarkastelujen perusteella mittarin rakenne sisältää sekä yleisen itsetuntopiirrettä kuvaavan faktorin, että väittämien positiiviseen ja negatiiviseen suuntaan liittyvät metodifaktorit (Hyland, Boduszek, Dhingra, Shevlin, & Egan, 2014). Tämän tutkimuksen itsetuntomittaria käytettiin kuitenkin yksiulotteisen mittarin tapaan summamuuttujana, mikä ei ole edellä mainitun valossa optimaalista. On kuitenkin syytä todeta, että vaikka tuollaiset bifaktorimallit tuottavatkin oikeamman kuvan itsetuntomittarin rakenteesta sisällyttämällä negatiivisen ja positiivisen metodifaktorin malliinsa, itse sisällöllinen itsetuntoa kuvastava faktori on näissäkin tarkasteluissa selvästi vahvin mittarin komponentti (Hyland ym., 2014). Lisäksi on myös huomattava, että tässä käytetty itsetunnon mittari ei ollut standardi, vaan tähän tutkimukseen tehty modifioitu versio, jossa itseluottamuksen ja pystyvyysuskon painotus on alkuperäiseen Rosenbergin mittariin verrattuna selvästi suurempi. Tämä on otettava huomioon, kun tämän tutkimuksen tuloksia verrataan muihin tutkimuksiin.

## 5.5 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tämän tutkimuksen valossa itsetunto kehittyi positiivisesti nuoruudesta aikuisuuteen. Positiivinen kehitys näyttää pysähtyvän, tai ainakin tilapäisesti tasaantuvan, 30 ja 40 ikävuoden välillä. Miesten itsetunto on parempi kuin naisten, mutta naisten itsetunto kehittyi nopeammin nuoruudesta keski-ikään, joten iän myötä sukupuolten välinen ero tasaantuu. Hyvä koulumenestys on yhteydessä parempaan itsetuntoon ja naisilla vanhempien avioero huonompaan itsetuntoon – nämä erot itsetunnossa näyttävät pysyvän samanlaisina pitkälle keski-ikään. Nuoren tupakoinnin yhteydet itsetuntoon ja sen kehitykseen olivat jossain määrin yllättäviä ja vaativat edelleen lisätutkimuksia. Naisilla ylipainolla on negatiivinen yhteys itsetuntoon, miehillä heikko yhteys havaitaan vasta keski-ikässä. Kattaen koko 26 vuotta pitkän tutkimusperiodin ja siinä tapahtuvan vaihtelun ihmissuhdevaikeuksissa sekä itsetunnon kehityskulussa, tutkimus antaa vahvaa näyttöä näiden ilmiöiden liittymisestä toisiinsa ajassa kehittyvinä prosesseina. Keskinäisten vaikutusten suunnan osalta näyttö on kuitenkin heikompaa eikä anna mahdollisuutta selkeisiin johtopäätöksiin.

Tekijät, jotka olivat yhteydessä itsetunnon huonompaan kehitykseen, olivat miehillä tupakointi nuoruudessa, naisilla nopeammin kasvava painoindeksi sekä molemmilla sukupuolilla lisääntyvät ihmissuhdevaikeudet elämänsä aikana. Nämä tekijät ovat mahdollisia kehityskohtia tuleville itsetunnon hyvää kehitystä turvaaville interventioille. On kuitenkin tärkeä huomata, että vaikka jotkin tekijät eivät olekaan yhteydessä itsetunnon kehityskulkuun, ne voivat olla yhteydessä itsetunnon tasoon pysyvästi – tällaisten tekijöiden kohdalla on syytä edelleen pohtia, mistä erot ovat alun perin syntyneet, mitkä mahdolliset muut tekijät eroja ylläpitävät, ja minkälaisin toimin nämä mahdollisesti eriarvoisuutta ylläpitävät mekanismit voitaisiin purkaa.



## LÄHDELUETTELO

- Adkins, D. E., Wang, V., & Elder, G. H. (2008). Stress processes and trajectories of depressive symptoms in early life: Gendered development. *Advances in Life Course Research, 13*, 107-136.
- Allison, P. D. (2003). Missing data techniques for structural equation modeling. *Journal of Abnormal Psychology, 112*(4), 545-557.
- Amato, P. R. (2000). The consequences of divorce for adults and children. *Journal of Marriage and Family, 62*(4), 1269-1287.
- Amato, P. R. (2001). Children of divorce in the 1990s: An update of the Amato and Keith (1991) meta-analysis. *Journal of Family Psychology, 15*(3), 355-370.
- Amato, P. R., & Anthony, C. J. (2014). Estimating the effects of parental divorce and death with fixed effects models. *Journal of Marriage and Family, 76*(2), 370-386.
- Amato, P. R., & Cheadle, J. (2005). The long reach of divorce: Divorce and child well-being across three generations. *Journal of Marriage and Family, 67*(1), 191-206.
- Amato, P. R., & Keith, B. (1991a). Parental divorce and adult well-being: A meta-analysis. *Journal of Marriage and the Family, 53*(1), 43-58.
- Amato, P. R., & Keith, B. (1991b). Parental divorce and the well-being of children: A meta-analysis. *Psychological Bulletin, 110*(1), 26-46.
- Amato, P. R., & Sobolewski, J. M. (2001). The effects of divorce and marital discord on adult children's psychological well-being. *American Sociological Review, 66*(6), 900-921.
- Aro, H. (1987). Life stress and psychosomatic symptoms among 14 to 16-year old finnish adolescents. *Psychological Medicine, 17*(01), 191-201.
- Aro, H. M., & Palosaari, U. K. (1992). Parental divorce, adolescence, and transition to young adulthood: A follow-up study. *American Journal of Orthopsychiatry, 62*(3), 421-429.
- Aro, H., & Taipale, V. (1987). The impact of timing of puberty on psychosomatic symptoms among fourteen-to sixteen-year-old finnish girls. *Child Development, 58*(1), 261-268.
- Aro, S. (1981). Stress, morbidity, and health-related behaviour. A five-year follow-up study among metal industry employees. *Scandinavian Journal of Social Medicine. Supplementum, 25*, 1-130.
- Bachman, J. G., & O'Malley, P. M. (1977). Self-esteem in young men: A longitudinal analysis of the impact of educational and occupational attainment. *Journal of Personality and Social Psychology, 35*(6), 365-380.
- Baldwin, M. W. (2006). Self-esteem and close relationship dynamics. Teoksessa M. H. Kernis (toim.), *Self-esteem issues and answers* (s. 359-366). New York, NY: Taylor & Francis.
- Baldwin, M. W., & Baccus, J. R. (2004). Maintaining a focus on the social goals underlying self-conscious emotions. *Psychological Inquiry, 15*(2), 139-144.
- Baldwin, S. A., & Hoffmann, J. P. (2002). The dynamics of self-esteem: A growth-curve analysis. *Journal of Youth and Adolescence, 31*(2), 101-113.

- Baltes, P. B., Lindenberger, U., & Staudinger, U. M. (2006). Lifespan theory in developmental psychology. Teoksessa R. M. Lerner (toim.), *Handbook of child psychology. Vol 1.* (s. 569-664). New York, NY: Wiley.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY: Freeman.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1), 1-44.
- Berg, N., Kiviruusu, O., Karvonen, S., Kestila, L., Lintonen, T., Rahkonen, O., ym. (2013). A 26-year follow-up study of heavy drinking trajectories from adolescence to mid-adulthood and adult disadvantage. *Alcohol and Alcoholism*, 48(4), 452-457.
- Birkeland, M. S., Melkevik, O., Holsen, I., & Wold, B. (2012). Trajectories of global self-esteem development during adolescence. *Journal of Adolescence*, 35(1), 43-54.
- Blackhart, G. C., Nelson, B. C., Knowles, M. L., & Baumeister, R. F. (2009). Rejection elicits emotional reactions but neither causes immediate distress nor lowers self-esteem: A meta-analytic review of 192 studies on social exclusion. *Personality and Social Psychology Review*, 13(4), 269-309.
- Block, J., & Robins, R. W. (1993). A longitudinal study of consistency and change in self-esteem from early adolescence to early adulthood. *Child Development*, 64(3), 909-923.
- Boden, J. M., Fergusson, D. M., & Horwood, L. J. (2008). Does adolescent self-esteem predict later life outcomes? A test of the causal role of self-esteem. *Development and Psychopathology*, 20(01), 319-339.
- Bollen, K. A., & Curran, P. J. (2006). *Latent curve models: A structural equation perspective*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. attachment*. New York, NY: Basic Books.
- Brownell, K. D., Kersh, R., Ludwig, D. S., Post, R. C., Puhl, R. M., Schwartz, M. B., ym. (2010). Personal responsibility and obesity: A constructive approach to a controversial issue. *Health Affairs*, 29(3), 379-387.
- Buote, V. M., Wilson, A. E., Strahan, E. J., Gazzola, S. B., & Papps, F. (2011). Setting the bar: Divergent sociocultural norms for women's and men's ideal appearance in real-world contexts. *Body Image*, 8(4), 322-334.
- Burnett, J. W., Anderson, W. P., & Heppner, P. P. (1995). Gender roles and self-esteem: A consideration of environmental factors. *Journal of Counseling and Development*, 73(3), 323-326.
- Carr, D., & Friedman, M. A. (2005). Is obesity stigmatizing? body weight, perceived discrimination, and psychological well-being in the united states. *Journal of Health and Social Behavior*, 46(3), 244-259.
- Cast, A. D., & Burke, P. J. (2002). A theory of self-esteem. *Social Forces*, 80(3), 1041-1068.
- Cole, V. T. (2014). Modeling complex longitudinal data from heterogeneous samples using longitudinal latent profile analysis. (M.A. Thesis, University of North Carolina at Chapel Hill). (<https://cdr.lib.unc.edu/record/uuid:a400e33e-7efa-417a-adaa-2a95d6510663>)
- Cooley, C. H. (1902). *Human nature and the social order*. New York, NY: Charles Scribner's Sons.

- Cross, S. E., & Madson, L. (1997). Models of the self: Self-construals and gender. *Psychological Bulletin, 122*(1), 5-37.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1995). Human autonomy: The basis for true self-esteem. Teoksessa M. H. Kernis (toim.), *Efficacy, agency, and self-esteem* (s. 31-49). New York, NY: Plenum.
- DiFranza, J. R., Savageau, J. A., Rigotti, N. A., Fletcher, K., Ockene, J. K., McNeill, A. D., ym. (2002). Development of symptoms of tobacco dependence in youths: 30 month follow up data from the DANDY study. *Tobacco Control, 11*(3), 228-235.
- Donnellan, M. B., Kenny, D. A., Trzesniewski, K. H., Lucas, R. E., & Conger, R. D. (2012). Using trait–state models to evaluate the longitudinal consistency of global self-esteem from adolescence to adulthood. *Journal of Research in Personality, 46*(6), 634-645.
- Donnellan, M. B., Trzesniewski, K. H., Robins, R. W., Moffitt, T. E., & Caspi, A. (2005). Low self-esteem is related to aggression, antisocial behavior, and delinquency. *Psychological Science, 16*(4), 328-335.
- D'Onofrio, B. M., Turkheimer, E., Emery, R. E., Slutske, W. S., Heath, A. C., Madden, P. A., ym. (2006). A genetically informed study of the processes underlying the association between parental marital instability and offspring adjustment. *Developmental Psychology, 42*(3), 486-499.
- Dubois, D. L., & Tevendale, H. D. (1999). Self-esteem in childhood and adolescence: Vaccine or epiphenomenon? *Applied and Preventive Psychology, 8*(2), 103-117.
- Eerola, M., Huurre, T., & Aro, H. (2005). The problem of attrition in a Finnish longitudinal survey on depression. *European Journal of Epidemiology, 20*(1), 113-120.
- Erikson, E. H. (1977). *Childhood and society*. Frogmore, England: Triad/Paladin.
- Erol, R. Y., & Orth, U. (2011). Self-esteem development from age 14 to 30 years: A longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology, 101*(3), 607-619.
- Finucane, M. M., Stevens, G. A., Cowan, M. J., Danaei, G., Lin, J. K., Paciorek, C. J., ym. (2011). National, regional, and global trends in body-mass index since 1980: Systematic analysis of health examination surveys and epidemiological studies with 960 country-years and 9·1 million participants. *Lancet, 377*(9765), 557-567.
- Ford, M. B., & Collins, N. L. (2010). Self-esteem moderates neuroendocrine and psychological responses to interpersonal rejection. *Journal of Personality and Social Psychology, 98*(3), 405-419.
- Galambos, N. L., Barker, E. T., & Krahn, H. J. (2006). Depression, self-esteem, and anger in emerging adulthood: Seven-year trajectories. *Developmental Psychology, 42*(2), 350-365.
- Gecas, V., & Schwalbe, M. L. (1986). Parental behavior and adolescent self-esteem. *Journal of Marriage and the Family, 48*(1), 37-46.
- Gentile, B., Grabe, S., Dolan-Pascoe, B., Twenge, J. M., Wells, B. E., & Maitino, A. (2009). Gender differences in domain-specific self-esteem: A meta-analysis. *Review of General Psychology, 13*(1), 34-45.
- Gibson, W. A. (1959). Three multivariate models: Factor analysis, latent structure analysis, and latent profile analysis. *Psychometrika, 24*(3), 229-252.
- Glendinning, A. (2002). Self-esteem and smoking in youth—muddying the waters? *Journal of Adolescence, 25*(4), 415-425.

- Greene, M. L., & Way, N. (2005). Self-esteem trajectories among ethnic minority adolescents: A growth curve analysis of the patterns and predictors of change. *Journal of Research on Adolescence, 15*(2), 151-178.
- Hansford, B. C., & Hattie, J. A. (1982). The relationship between self and achievement/performance measures. *Review of Educational Research, 52*(1), 123-142.
- Harter, S. (1999). *The construction of the self: A developmental perspective*. New York, NY: Guilford Press.
- Havighurst, R. J. (1953). *Human development and education*. New York, NY: Longmans, Green.
- Heinonen, K., Räikkönen, K., & Keltikangas-Järvinen, L. (2005). Self-esteem in early and late adolescence predicts dispositional optimism–pessimism in adulthood: A 21-year longitudinal study. *Personality and Individual Differences, 39*(3), 511-521.
- Helenius, A., & Lyttinen, S. (1974). *Opiskelijat ja opiskelutyö Tampereen yliopiston ainelaitoksilla. opiskelijoiden ennalta ehkäisevän mielenterveystyön projekti*. Tampere: Ylioppilaiden Terveystieteiden ja Tampereen yliopiston psykologian laitos.
- Helson, R., Soto, C. J., & Cate, R. A. (2006). From young adulthood through the middle ages. Teoksessa D. K. Mroczek, & T. D. Little (toim.), *Handbook of personality development* (s. 337–352). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Hobfoll, S. E. (2001). The influence of culture, community, and the nested-self in the stress process: Advancing conservation of resources theory. *Applied Psychology, 50*(3), 337-421.
- Holdnack, J. A. (1993). The long-term effects of parental divorce on family relationships and the effects on adult children's self-concept. *Journal of Divorce & Remarriage, 18*(3-4), 137-155.
- Hu, L., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal, 6*(1), 1-55.
- Huang, C. (2010). Mean-level change in self-esteem from childhood through adulthood: Meta-analysis of longitudinal studies. *Review of General Psychology, 14*(3), 251-260.
- Humphrey, N. (2004). The death of the feel-good factor? self-esteem in the educational context. *School Psychology International, 25*(3), 347-360.
- Huurre, T., Aro, H., & Rahkonen, O. (2003). Well-being and health behaviour by parental socioeconomic status. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 38*(5), 249-255.
- Huurre, T., Junkkari, H., & Aro, H. (2006). Long-term psychosocial effects of parental divorce. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience, 256*(4), 256-263.
- Huurre, T., Eerola, M., Rahkonen, O., & Aro, H. (2007). Does social support affect the relationship between socioeconomic status and depression? A longitudinal study from adolescence to adulthood. *Journal of affective disorders, 100*(1), 55-64.
- Hyland, P., Boduszek, D., Dhingra, K., Shevlin, M., & Egan, A. (2014). A bifactor approach to modelling the Rosenberg self esteem scale. *Personality and Individual Differences, 66*, 188-192.
- James, W. (1890). *The principles of psychology*. New York, NY: Holt.

- Jenkins, S. R., Goodness, K., & Buhrmester, D. (2002). Gender differences in early adolescents' relationship qualities, self-efficacy, and depression symptoms. *The Journal of Early Adolescence*, 22(3), 277-309.
- Johnson, M. D., Galambos, N. L., & Krahn, H. J. (2015). Self-esteem trajectories across 25 years and midlife intimate relations. *Personal Relationships*, 22(4), 635-646.
- Johnson, M. K., Crosnoe, R., & Elder, G. H. (2011). Insights on adolescence from a life course perspective. *Journal of Research on Adolescence*, 21(1), 273-280.
- Josephs, R. A., Markus, H. R., & Tafarodi, R. W. (1992). Gender and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(3), 391-402.
- Kahle, L. R., Kulka, R. A., & Klingel, D. M. (1980). Low adolescent self-esteem leads to multiple interpersonal problems: A test of social-adaptation theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(3), 496-502.
- Keltikangas-Järvinen, L. (1990). The stability of self-concept during adolescence and early adulthood: A six-year follow-up study. *The Journal of general psychology*, 117(4), 361-368.
- Keltikangas-Järvinen, L. (1992). Self-esteem as a predictor of future school achievement. *European Journal of Psychology of Education*, 7(2), 123-130.
- Keltikangas-Järvinen, L. (1994). *Hyvä itsetunto*. Helsinki: WSOY.
- Kiander, J. (2001). *Laman opetukset: Suomen 1990-luvun kriisin syyt ja seuraukset*. VATT-julkaisuja 27:5. Helsinki: Valtion taloudellinen tutkimuskeskus.
- Kinnunen, M. L., Feldt, T., Kinnunen, U., & Pulkkinen, L. (2008). Self-esteem: An antecedent or a consequence of social support and psychosomatic symptoms? Cross-lagged associations in adulthood. *Journal of Research in Personality*, 42(2), 333-347.
- Kling, K., Hyde, J., Showers, C., & Buswell, B. (1999). Gender differences in self-esteem: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 125, 470-500.
- Leary, M. R. (2005). Sociometer theory and the pursuit of relational value: Getting to the root of self-esteem. *European Review of Social Psychology*, 16(1), 75-111.
- Leary, M. R., Schreindorfer, L. S., & Haupt, A. L. (1995). The role of low self-esteem in emotional and behavioral problems: Why is low self-esteem dysfunctional? *Journal of Social and Clinical Psychology*, 14(3), 297-314.
- Little, R. J. (1988). A test of missing completely at random for multivariate data with missing values. *Journal of the American Statistical Association*, 83(404), 1198-1202.
- Liu, R. T., & Alloy, L. B. (2010). Stress generation in depression: A systematic review of the empirical literature and recommendations for future study. *Clinical Psychology Review*, 30(5), 582-593.
- Luhtanen, R., & Crocker, J. (1992). A collective self-esteem scale: Self-evaluation of one's social identity. *Personality and social psychology bulletin*, 18(3), 302-318.
- Lynch, S. M., & Zellner, D. A. (1999). Figure preferences in two generations of men: The use of figure drawings illustrating differences in muscle mass. *Sex Roles*, 40(9-10), 833-843.
- Maclean, J. C., & Hill, T. D. (2015). Leaving school in an economic downturn and self-esteem across early and middle adulthood. *Labour Economics*, 37, 1-12.
- Major, B., Barr, L., Zubek, J., & Babey, S. H. (1999). Gender and self-esteem: A meta-analysis. Teoksessa W. B. Swann Jr., J. H. Langlois & L. A. Gilbert (toim.), *Sexism*

- and stereotypes in modern society* (s. 223-253). Washington, DC: American Psychological Association.
- Mann, M., Hosman, C. M., Schaalma, H. P., & de Vries, N. K. (2004). Self-esteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion. *Health Education Research, 19*(4), 357-372.
- Maruyama, G. M., Rubin, R. A., & Kingsbury, G. G. (1981). Self-esteem and educational achievement: Independent constructs with a common cause? *Journal of Personality and Social Psychology, 40*(5), 962-975.
- McAdams, D. P. (1995). What do we know when we know a person? *Journal of personality, 63*(3), 365-396.
- McCabe, M. P., & Ricciardelli, L. A. (2004). Body image dissatisfaction among males across the lifespan: A review of past literature. *Journal of Psychosomatic Research, 56*(6), 675-685.
- McCreary, D. R., & Sadava, S. W. (2001). Gender differences in relationships among perceived attractiveness, life satisfaction, and health in adults as a function of body mass index and perceived weight. *Psychology of Men & Masculinity, 2*(2), 108-116.
- McGee, R., & Williams, S. (2000). Does low self-esteem predict health compromising behaviours among adolescents? *Journal of Adolescence, 23*(5), 569-582.
- McMullin, J. A., & Cairney, J. (2004). Self-esteem and the intersection of age, class, and gender. *Journal of Aging Studies, 18*(1), 75-90.
- Mead, G. H. (1934). *Mind, self, and society from the standpoint of a social behaviorist*. Chicago, IL: University of Chicago Press.
- Meier, L. L., Orth, U., Denissen, J. J., & Kühnel, A. (2011). Age differences in instability, contingency, and level of self-esteem across the life span. *Journal of Research in Personality, 45*(6), 604-612.
- Mellor, D., Fuller-Tyszkiewicz, M., McCabe, M. P., & Ricciardelli, L. A. (2010). Body image and self-esteem across age and gender: A short-term longitudinal study. *Sex Roles, 63*(9-10), 672-681.
- Miller, C. T., & Downey, K. T. (1999). A meta-analysis of heavyweight and self-esteem. *Personality and Social Psychology Review, 3*(1), 68-84.
- Miller, D., & Moran, T. (2012). *Self-esteem: A guide for teachers*. London: Sage.
- Moller, A. C., Friedman, R., & Deci, E. L. (2006). A self-determination theory perspective on the interpersonal and intrapersonal aspects of self-esteem. Teoksessa M. H. Kernis (toim.), *Self-esteem issues and answers. A sourcebook of current perspectives* (s. 188-194). New York, NY: Psychology Press.
- Mroczek, D. K., & Little, T. D. (2006). Theory and research in personality development at the beginning of the 21st century. Teoksessa D. K. Mroczek, & T. D. Little (toim.), *Handbook of personality development* (s. 3-8). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Mruk, C. J. (2006). *Self-esteem research, theory, and practice: Toward a positive psychology of self-esteem*. New York, NY: Springer Publishing Company.
- Mustajoki, P. (2015). Lihavien syrjinnästä lihomisen syiden ymmärtämiseen. *Suomen Lääkärilehti, 70*(49), 3348.
- Mustillo, S. A., Hendrix, K. L., & Schafer, M. H. (2012). Trajectories of body mass and self-concept in black and white girls: The lingering effects of stigma. *Journal of Health and Social Behavior, 53*(1), 2-16.

- Mustonen, U., Huurre, T., Kiviruusu, O., Berg, N., Aro, H., & Marttunen, M. (2013). *Elämäntulkku, mielenterveys ja hyvinvointi-seurantatutkimus 16-vuotiaista tamperelaisnuorista 22-, 32- ja 42-vuotiaina (TAM-projekti)*. Raportti 17/2013. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL).
- Mustonen, U., Huurre, T., Kiviruusu, O., Haukkala, A., & Aro, H. (2011). Long-term impact of parental divorce on intimate relationship quality in adulthood and the mediating role of psychosocial resources. *Journal of Family Psychology, 25*(4), 615-619.
- Muthén, L. K., & Muthén, B. O. (1998-2007). *Mplus User's guide*. Fifth Edition. Los Angeles, CA: Muthén and Muthén.
- Muthén, L. K., & Muthén, B. O. (1998-2012). *Mplus User's guide*. Seventh Edition. Los Angeles, CA: Muthén and Muthén.
- Mäkikangas, A., & Kinnunen, U. (2003). Psychosocial work stressors and well-being: Self-esteem and optimism as moderators in a one-year longitudinal sample. *Personality and individual differences, 35*(3), 537-557.
- Nolen-Hoeksema, S., & Girgus, J. S. (1994). The emergence of gender differences in depression during adolescence. *Psychological Bulletin, 115*(3), 424-443.
- Nylund, K. L., Asparouhov, T., & Muthén, B. O. (2007). Deciding on the number of classes in latent class analysis and growth mixture modeling: A monte carlo simulation study. *Structural Equation Modeling, 14*(4), 535-569.
- O'Callaghan, F., & Doyle, J. (2001). What is the role of impression management in adolescent cigarette smoking? *Journal of Substance Abuse, 13*(4), 459-470.
- Opetushallitus (2014). *Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014*. Määräykset ja ohjeet 2014:96. Helsinki: Opetushallitus.
- Orth, U. (painossa). The development of self-esteem. Teoksessa J. Specht (toim.), *Personality development across the lifespan*, Elsevier.
- Orth, U., Maes, J., & Schmitt, M. (2015). Self-esteem development across the life span: A longitudinal study with a large sample from Germany. *Developmental Psychology, 51*(2), 248-259.
- Orth, U., & Robins, R. W. (2013). Understanding the link between low self-esteem and depression. *Current Directions in Psychological Science, 22*(6), 455-460.
- Orth, U., Robins, R. W., & Widaman, K. F. (2012). Life-span development of self-esteem and its effects on important life outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology, 102*(6), 1271-1288.
- Orth, U., Trzesniewski, K. H., & Robins, R. W. (2010). Self-esteem development from young adulthood to old age: A cohort-sequential longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology, 98*(4), 645-658.
- Paavola, M., Vartiainen, E., & Haukkala, A. (2004). Smoking, alcohol use, and physical activity: A 13-year longitudinal study ranging from adolescence into adulthood. *Journal of Adolescent Health, 35*(3), 238-244.
- Parker, J. S., & Benson, M. J. (2004). Parent-adolescent relations and adolescent functioning: Self-esteem, substance abuse, and delinquency. *Adolescence, 39*(155), 519-530.
- Pearlin, L. I. (1999). The stress process revisited: Reflections on concepts and their interrelationships. Teoksessa C. S. Aneshensel, & J. C. Phelan (toim.), *Handbook of*

- the sociology of mental health* (s. 395-415). New York, NY: Kluwer Academic / Plenum Publishers.
- Pearlin, L. I., Schieman, S., Fazio, E. M., & Meersman, S. C. (2005). Stress, health, and the life course: Some conceptual perspectives. *Journal of Health and Social Behavior, 46*(2), 205-219.
- Pederson, L. L., Koval, J. J., McGrady, G. A., & Tyas, S. L. (1998). The degree and type of relationship between psychosocial variables and smoking status for students in grade 8: Is there a Dose—Response relationship? *Preventive Medicine, 27*(3), 337-347.
- Pinquart, M., & Sörensen, S. (2000). Influences of socioeconomic status, social network, and competence on subjective well-being in later life: A meta-analysis. *Psychology and Aging, 15*(2), 187-224.
- Pitkänen, T. (1999). Problem drinking and psychological well-being: A five year follow-up study from adolescence to young adulthood. *Scandinavian Journal of Psychology, 40*(3), 197-207.
- Priess, H. A., Lindberg, S. M., & Hyde, J. S. (2009). Adolescent Gender-Role identity and mental health: Gender intensification revisited. *Child Development, 80*(5), 1531-1544.
- Puhl, R. M., & Heuer, C. A. (2009). The stigma of obesity: A review and update. *Obesity, 17*(5), 941-964.
- Puhl, R. M., & Heuer, C. A. (2010). Obesity stigma: Important considerations for public health. *American Journal of Public Health, 100*(6), 1019-1028.
- Pullmann, H., Allik, J., & Realo, A. (2009). Global self-esteem across the life span: A cross-sectional comparison between representative and self-selected internet samples. *Experimental Aging Research, 35*(1), 20-44.
- Rantanen, J., & Rääkkönen, E. (2010). Työn laadulliset piirteet, hyvinvointi työssä sekä työn ja perheen yhteen sovittaminen. Teoksessa L. Pulkkinen, & K. Kokko (toim.), *Keski-ikä elämänvaiheena* (s. 40-48). Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen julkaisuja (352). Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Rector, N. A., & Roger, D. (1997). The stress buffering effects of self-esteem. *Personality and Individual Differences, 23*(5), 799-808.
- Ricciardelli, L. A., & McCabe, M. P. (2001). Children's body image concerns and eating disturbance: A review of the literature. *Clinical Psychology Review, 21*(3), 325-344.
- Richardson, M., Abraham, C., & Bond, R. (2012). Psychological correlates of university students' academic performance: A systematic review and meta-analysis. *Psychological Bulletin, 138*(2), 353-387.
- Roberts, B. W., & Wood, D. (2006). Personality development in the context of the neo-socioanalytic model of personality. Teoksessa D. K. Mroczek, & T. D. Little (toim.), *Handbook of personality development* (s. 11-39). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Roberts, R. E., & Bengtson, V. L. (1996). Affective ties to parents in early adulthood and self-esteem across 20 years. *Social Psychology Quarterly, 59*(1), 96-106.
- Robins, R. W., Trzesniewski, K. H., Tracy, J. L., Gosling, S. D., & Potter, J. (2002). Global self-esteem across the life span. *Psychology and Aging, 17*(3), 423-434.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.



- Rosenberg, M., & Pearlin, L. I. (1978). Social class and self-esteem among children and adults. *American Journal of Sociology*, 84(1), 53-77.
- Rosenberg, M., Schooler, C., & Schoenbach, C. (1989). Self-esteem and adolescent problems: Modeling reciprocal effects. *American Sociological Review*, 54(6), 1004-1018.
- Rosenberg, M., Schooler, C., Schoenbach, C., & Rosenberg, F. (1995). Global self-esteem and specific self-esteem: Different concepts, different outcomes. *American Sociological Review*, 60(1), 141-156.
- Rozin, P., & Fallon, A. (1988). Body image, attitudes to weight, and misperceptions of figure preferences of the opposite sex: A comparison of men and women in two generations. *Journal of Abnormal Psychology*, 97(3), 342-345.
- Runfola, C. D., Von Holle, A., Trace, S. E., Brownley, K. A., Hofmeier, S. M., Gagne, D. A., ym. (2013). Body dissatisfaction in women across the lifespan: Results of the UNC-SELF and gender and body image (GABI) studies. *European Eating Disorders Review : The Journal of the Eating Disorders Association*, 21(1), 52-59.
- Rutter, M. (1983). Stress, coping and development: Some issues and some questions. Teoksessa N. E. Garnezy, & M. E. Rutter (toim.), *Stress, coping, and development in children* (s. 1-41). New York, NY: McGraw-Hill.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316-331.
- Salmela-Aro, K., & Nurmi, J. E. (2007). Self-esteem during university studies predicts career characteristics 10 years later. *Journal of Vocational Behavior*, 70(3), 463-477.
- Salmivalli, C. (1997). Mitä itsetuntemittarit mittaavat. *Psykologia*, 32, 93-98.
- Salmivalli, C., Huttunen, A., & Lagerspetz, K. M. (1997). Peer networks and bullying in schools. *Scandinavian Journal of Psychology*, 38(4), 305-312.
- Scheinin, P. (2003). *Onnistuuko itsetunnon vahvistaminen ja syrjäytymisen ehkäiseminen kouluissa. Terve itsetunto-projektin loppuraportti II*. Helsinki: Koulutuksen arviointikeskus ja Opetushallitus.
- Schulenberg, J. E., Maggs, J. L., & O'Malley, P. M. (2003). How and why the understanding of developmental continuity and discontinuity is important. the sample case of long-term consequences of adolescent substance use. Teoksessa J. T. Mortimer, & M. J. Shanahan (toim.), *Handbook of the life course* (s. 413-436). New York, NY: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Sharp, M. J., & Getz, J. G. (1996). Substance use as impression management. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(1), 60-67.
- Shaw, B. A., Liang, J., & Krause, N. (2010). Age and race differences in the trajectories of self-esteem. *Psychology and Aging*, 25(1), 84-94.
- Sikorski, C., Luppä, M., Luck, T., & Riedel-Heller, S. G. (2015). Weight stigma "gets under the skin"-evidence for an adapted psychological mediation framework-A systematic review. *Obesity*, 23(2), 266-276.
- Solantaus, T., Leinonen, J., & Punamäki, R. L. (2004). Children's mental health in times of economic recession: replication and extension of the family economic stress model in Finland. *Developmental psychology*, 40(3), 412.
- Sowislo, J. F., & Orth, U. (2013). Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 139(1), 213.

- Spitzer, B. L., Henderson, K. A., & Zivian, M. T. (1999). Gender differences in population versus media body sizes: A comparison over four decades. *Sex Roles, 40*(7-8), 545-565.
- Stubbs, J., Whybrow, S., Teixeira, P., Blundell, J., Lawton, C., Westenhoefer, J., ym. (2011). Problems in identifying predictors and correlates of weight loss and maintenance: Implications for weight control therapies based on behaviour change. *Obesity Reviews, 12*(9), 688-708.
- Swann, W. B., Jr., Chang-Schneider, C., & Larsen McClarty, K. (2007). Do people's self-views matter? self-concept and self-esteem in everyday life. *American Psychologist, 62*(2), 84-94.
- Swinburn, B. A., Sacks, G., Hall, K. D., McPherson, K., Finegood, D. T., Moodie, M. L., ym. (2011). The global obesity pandemic: Shaped by global drivers and local environments. *Lancet, 378*(9793), 804-814.
- Tafarodi, R. W., & Swann, W. B., Jr. (1995). Self-linking and self-competence as dimensions of global self-esteem: Initial validation of a measure. *Journal of Personality Assessment, 65*(2), 322-342.
- Tafarodi, R. W., & Swann, W. B., Jr. (2001). Two-dimensional self-esteem: Theory and measurement. *Personality and Individual Differences, 31*(5), 653-673.
- Ternouth, A., Collier, D., & Maughan, B. (2009). Childhood emotional problems and self-perceptions predict weight gain in a longitudinal regression model. *BMC Medicine, 7*, 46. doi:10.1186/1741-7015-7-46
- Tiggemann, M. (2004). Body image across the adult life span: Stability and change. *Body Image, 1*(1), 29-41.
- Tiggemann, M., & Lynch, J. E. (2001). Body image across the life span in adult women: The role of self-objectification. *Developmental Psychology, 37*(2), 243-253.
- Tiggemann, M., & Stevens, C. (1999). Weight concern across the life-span: Relationship to self-esteem and feminist identity. *The International Journal of Eating Disorders, 26*(1), 103-106.
- Tilastokeskus. (1975). *Asunto- ja elinkeinotutkimuksen ammatiluokitus*. Helsinki: Tilastokeskus.
- Tilastokeskus. (1989). *Sosioekonomisen aseman luokitus*. Käsikirjoja nro 17. uusittu laitos. Helsinki: Tilastokeskus.
- Trzesniewski, K. H., Donnellan, M. B., Moffitt, T. E., Robins, R. W., Poulton, R., & Caspi, A. (2006). Low self-esteem during adolescence predicts poor health, criminal behavior, and limited economic prospects during adulthood. *Developmental Psychology, 42*(2), 381-390.
- Trzesniewski, K. H., Donnellan, M. B., & Robins, R. W. (2003). Stability of self-esteem across the life span. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(1), 205-220.
- Trzesniewski, K. H., Robins, R. W., Roberts, B. W., & Caspi, A. (2004). Personality and self-esteem development across the lifespan. *Recent Advances in Psychology and Aging, 15*, 163-185.
- Tsoh, J. Y., Humfleet, G. L., Muđ, R. F., Reus, V. I., Hartz, D. T., & Hall, S. M. (2000). Development of major depression after treatment for smoking cessation. *American Journal of Psychiatry, 157*(3), 368-374.
- Tsuang, M. T., Francis, T., Minor, K., Thomas, A., & Stone, W. S. (2012). Genetics of smoking and depression. *Human Genetics, 131*(6), 905-915.

- Twenge, J. M. (1997). Changes in masculine and feminine traits over time: A meta-analysis. *Sex Roles, 36*(5-6), 305-325.
- Twenge, J. M. (2001). Changes in women's assertiveness in response to status and roles: A cross-temporal meta-analysis, 1931–1993. *Journal of Personality and Social Psychology, 81*(1), 133-145.
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2001). Age and birth cohort differences in self-esteem: A cross-temporal meta-analysis. *Personality and Social Psychology Review, 5*(4), 321-344.
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2002). Self-esteem and socioeconomic status: A meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Review, 6*(1), 59-71.
- Valkendorff, T. (2014). Lihavuus” itse aiheuttetuna ongelmana”. argumentteja internetin keskustelupalstalta. *Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti, 51*(1), 4-17.
- Wagner, J., Lüdtke, O., Jonkmann, K., & Trautwein, U. (2013). Cherish yourself: Longitudinal patterns and conditions of self-esteem change in the transition to young adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology, 104*(1), 148.
- Wagner, J., Lüdtke, O., & Trautwein, U. (2015). Self-esteem is mostly stable across young adulthood: Evidence from latent STARTS models. *Journal of Personality,*
- Wallace, H. M., & Tice, D. M. (2012). Reflected appraisal through a 21st-century looking glass. Teoksessa M. R. Leary, & J. P. Tangney (toim.), *Handbook of self and identity* (s. 124-140). New York, NY: The Guilford Press.
- Webster, J., & Tiggemann, M. (2003). The relationship between women's body satisfaction and self-image across the life span: The role of cognitive control. *The Journal of Genetic Psychology, 164*(2), 241-252.
- Wichstrøm, L. (1999). The emergence of gender difference in depressed mood during adolescence: The role of intensified gender socialization. *Developmental Psychology, 35*(1), 232-245.
- Widaman, K. F. (2006). III. missing data: What to do with or without them. *Monographs of the Society for Research in Child Development, 71*(3), 42-64.
- Wojciszke, B., Baryla, W., Parzuchowski, M., Szymkow, A., & Abele, A. E. (2011). Self-esteem is dominated by agentic over communal information. *European Journal of Social Psychology, 41*(5), 617-627.
- Wylie, R. C. (1979). *The self-concept: Vol. 2. theory and research on selected topics*. Lincoln, NE: University of Nebraska Press.
- Zimmerman, M. A., Copeland, L. A., Shope, J. T., & Dielman, T. E. (1997). A longitudinal study of self-esteem: Implications for adolescent development. *Journal of Youth and Adolescence, 26*(2), 117-141.

## LIITE 1

### Rosenberg self-esteem scale –kysymykset

1. On the whole, I am satisfied with myself.
2. At times I think I am no good at all.
3. I feel that I have a number of good qualities.
4. I am able to do things as well as most other people.
5. I feel I do not have much to be proud of.
6. I certainly feel useless at times.
7. I feel that I am a person of worth, at least on an equal plane with others.
8. I wish I could have more respect for myself.
9. All in all, I am inclined to feel that I am a failure.
10. I take a positive attitude toward myself.

*Lähde: Rosenberg, 1965, s. 17–18*

### Stressi, kehitys ja mielenterveys –tutkimuksessa käytetyn itsetuntomittarin väittämät

1. Uskon itseeni ja mahdollisuuksiini.
2. Haluaisin olla erilainen kuin olen.
3. Minua vaivaavat alemmuudentunteet.
4. Mielestäni minulla on paljon hyviä ominaisuuksia. \*
5. Tunnen kipeästi, että minulta puuttuu itseluottamusta.
6. Pystyn siihen mihin muutkin. \*
7. Olen usein tyytymätön itseeni.

\* Vastaava väittämä löytyy Rosenbergin mittarista