

**LYHYEN MINÄMYÖTÄTUNTOMITTARIN TOIMIVUUDEN ARVIOINTI  
YLIOPISTO-OPISKELIJOILLA JA MINÄMYÖTÄTUNNON YHTEYS  
MINÄKUVAAN**

Satu Muhonen (170628)

Pro gradu -tutkielma

Elokuu 2012

Psykologian oppiaine

Itä-Suomen yliopisto

|  |                          |   |                                    |                                     |
|--|--------------------------|---|------------------------------------|-------------------------------------|
| <b>Tiedekunta – Faculty</b><br>Filosofinen tiedekunta  |                          | <b>Osasto – School</b><br>Kasvatustieteiden ja psykologian osasto |                                    |                                     |
| <b>Tekijät – Author</b><br>Muhonen Satu  |                          |   |                                    |                                     |
| <b>Työn nimi – Title</b><br>Lyhyen minämyötätuntomittarin toimivuuden arviointi yliopisto-opiskelijoilla ja minämyötätunnon yhteys minäkuvaan  |                          |   |                                    |                                     |
| <b>Pääaine – Main subject</b>  | <b>Työn laji – Level</b> | <b>Päivämäärä – Date</b>  | <b>Sivumäärä – Number of pages</b> |                                     |
| Psykologia   | Pro gradu -tutkielma     | 15.8.2012   | 78 + 8                             |                                     |
|  | Sivuainetutkielma        |   |                                    | <input checked="" type="checkbox"/> |
|  | Kandidaatin tutkielma    |   |                                    | <input type="checkbox"/>            |
|  | Aineopintojen tutkielma  |   |                                    | <input type="checkbox"/>            |
| <b>Tiivistelmä – Abstract</b>  |                          |   |                                    |                                     |
| <p>Tutkimuksessa tarkasteltiin yliopisto-opiskelijoiden kokemaa minämyötätuntoa kokeilemalla suomeksi käännetyn lyhyen minämyötätuntomittarin toimivuutta verrattuna Raesin ym. (2011) Alankomaissa ja Yhdysvalloissa alun perin validoimaan lyhyen minämyötätuntomittariin (Self-Compassion Scale – Short Form, SCS – SF). Toimivuuden tutkiminen piti sisällään mittarin rakennevaliditeetin ja reliabiliteetin tarkastelun sen faktorirakenteen, sisäisen johdonmukaisuuden ja asteikoiden välisten korrelaatioiden tarkastelun myötä. Lisäksi tutkimuksessa selvitettiin mittarin samanaikaisvaliditeettia katsomalla yliopisto-opiskelijoiden kokeman minämyötätunnon yhteyttä minäkuvan eri ulottuvuuksiin sekä eroja sukupuolten ja ikäryhmien välisessä minämyötätunnossa. Tutkimuksen teoreettinen viitekehys perustui yhdysvaltalaisen psykologin, Kristin Neffin, muotoilemiin minämyötätuntoa koskeviin teoreettisiin oletuksiin sekä aiempiin käsitettä koskeviin tutkimuksiin. Tutkimusaineisto kerättiin kyselylomakkeen avulla keväällä 2012 ja se koostui 159:stä Itä-Suomen yliopistossa opiskelevasta kasvatustieteen opiskelijasta, jotka olivat iältään 19 – 47 -vuotiaita.</p> <p>Lyhyen minämyötätuntomittarin rakenteeksi muodostui neljän faktorin ratkaisu, joka poikkeaa Raesin ym. kehittämän mittarin kuuden faktorin ratkaisusta. Saadut faktorit nimettiin 1) itseen kohdistuvan arvostelun faktoriksi, 2) inhimillisen itseen kohdistuvan ymmärryksen ja lempeyden faktoriksi, 3) vahvan erillisyyden tunteen ja emotionaalisen ylireagoimisen faktoriksi ja 4) tietoisien läsnäolon faktoriksi. Mittari osoittautui sisäiseltä johdonmukaisuudeltaan suhteellisen luotettavaksi summamuuttujien Cronbachin alfa -reliabiliteettikertoimiksi muodostuessa ,80, ,67, ,72 ja ,65 osa-asteikoille ja ,84 kokonaisasteikolle. Osa-asteikot korreloivat keskenään kohtuullisesti, mikä osoitti niiden olevan suhteellisen itsenäisiä. Osa-asteikoiden ja kokonaisasteikon väliset korrelaatiot olivat melko voimakkaat, mikä osoitti neljän minämyötätunnon itsenäisen osa-asteikon mittaavan suhteellisen luotettavasti kokonaisminämyötätuntoa.</p> <p>Samanaikaisvaliditeetin tarkastelussa todettiin minämyötätunnon olevan pääsääntöisesti positiivisessa yhteydessä positiivisiin pidettyihin minäkuvan ulottuvuuksiin ja negatiivisesti yhteydessä negatiivisiin pidettyihin minäkuvan ulottuvuuksiin. Tärkeimmiksi yhteyksiksi muodostuivat minämyötätunnon keskinkertainen positiivinen yhteys vahvaan itsearvostukseen, kohtuullinen positiivinen yhteys stabiiliuteen ja keskinkertainen negatiivinen yhteys psykasteniaan. Minämyötätunnon yhteys sukupuoleen ilmeni siten, että naiset kokivat hieman miehiä vähemmän tietoista läsnäoloa ja hieman miehiä enemmän vahvaa erillisyyden tunnetta ja emotionaalista ylireagoimista. Kokonaisminämyötätunnon suhteen tulokset olivat suuntaa antavia siten, että naisten havaittiin kokevan sitä miehiä vähemmän. Iän suhteen minämyötätunnossa ei havaittu tilastollisesti merkitseviä eroja.</p> <p>Tutkimuksen perusteella suomennettu lyhyt minämyötätuntomittari on psykometrisiltä ominaisuuksiltaan muuten toimiva minämyötätunnon mittari, mutta se ei pysty vahvistamaan Raesin ym. kehittämän mittarin faktorirakennetta.</p> |                          |   |                                    |                                     |
| <b>Avainsanat – Keywords</b><br>minämyötätunto, lyhyt minämyötätuntomittari, minäkuva, yliopisto-opiskelijat   |                          |   |                                    |                                     |

## Sisällysluettelo

|   |    |
|---|----|
| JOHDANTO.....   | 1  |
| 1. TUTKIMUKSEN TEOREETTINEN VIIITEKEHYS .....   | 4  |
| 1.1. Minämyötätuntoa koskevan tutkimuksen taustasta.....  | 4  |
| 1.2. Minämyötätunnon käsite .....   | 5  |
| 1.3. Mitä minämyötätunto ei ole?.....   | 10 |
| 1.4. Minämyötätunto vaihtoehtoisena käsitteenä itsetunnolle .....   | 12 |
| 1.5. Minämyötätunnon tutkiminen .....   | 14 |
| 1.5.1. Minämyötätuntomittari .....  | 15 |
| 1.5.2. Lyhyt minämyötätuntomittari .....  | 22 |
| 1.6. Minämyötätunnon yhteys hyvinvointiin ja positiivisiin psykologisiin<br>toimintamalleihin: tutkimuslöydöksiä..... | 25 |
| 1.7. Minämyötätunnon ja ryhmäerojen välinen tutkimus .....  | 30 |
| 1.8. Minämyötätunnon ja itsetunnon välisen yhteyden tutkimus.....   | 33 |
| 2. TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT .....  | 35 |
| 3. MENETELMÄ .....  | 37 |
| 3.1. Osallistujat.....  | 37 |
| 3.2. Kyselylomakkeen mittarit .....   | 38 |
| 3.2.1. Minämyötätunto .....   | 38 |
| 3.2.2. Minäkuva .....   | 39 |
| 3.3. Aineiston tilastollinen käsittely ja analyysimenetelmät .....  | 41 |
| 4. TULOKSET .....   | 44 |
| 4.1. Minämyötätuntoa mittaavien väittämien ominaisuuksia.....   | 44 |
| 4.2. Mittarin faktorirakenne.....   | 49 |
| 4.3. Mittarin sisäinen johdonmukaisuus ja asteikoiden väliset korrelaatiot.....                                       | 53 |
| 4.4. Minämyötätunnon korrelatiivinen yhteys minäkuvan ulottuvuuksiin .....  | 55 |
| 4.5. Minämyötätunnon yhteys minäkuvan ulottuvuuksiin regressioanalyysillä<br>tarkasteltuna .....                      | 58 |
| 4.6. Minämyötätunnon yhteys sukupuoleen ja ikään .....  | 59 |
| 5. TULOSTEN TARKASTELU JA POHDINTA .....  | 62 |
| 5.1. Lyhyen minämyötätuntomittarin toimivuus.....   | 62 |
| 5.2. Minämyötätunnon ja minäkuvan ulottuvuuksien välinen yhteys.....  | 65 |
| 5.3. Minämyötätunto, sukupuoli ja ikä.....  | 69 |
| 5.4. Tutkimuksen merkitys, rajoitukset ja jatkotutkimusehdotukset.....  | 70 |
| LÄHTEET .....   | 74 |
| LIITTEET.....   | 79 |

## JOHDANTO

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on tutkia suomeksi käännetyn lyhyen minämyötätuntomittarin toimivuutta verrattuna Alankomaissa ja Yhdysvalloissa alun perin validoituun lyhyeen minämyötätuntomittariin (Self-Compassion Scale – Short Form, SCS-SF) (Raes, Pommier, Neff & Van Gucht, 2011). Tutkimusaineisto koostuu yliopisto-opiskelijoista, joiden kokemaa minämyötätuntoa on tarkoitus tarkastella myös suhteessa minäkuvan eri ulottuvuuksiin. Lisäksi tutkimuksen tarkoituksena on selvittää minämyötätunnon yhteyttä sukupuoleen ja ikään.

Tutkimuksen aihe on ajankohtainen, sillä minämyötätunto on uusi, vasta 2000-luvun alkupuolella, Yhdysvalloissa esiin noussut yksilön minäkäsitystä (engl. self-concept) kuvaava käsite. Tutkimus kytkeytyy siten minäkäsitystutkimuksen kenttään, mutta kuten tässä työssä jäljempänä tarkasteltavat minämyötätunnon teoreettiset oletukset ja empiiristen tutkimusten löydökset osoittavat, on minämyötätunto myös osa sekä positiivisen psykologian että hyvinvointitutkimuksen viitekehystä.

Tutkimuksen yleisenä perusteena toimii minämyötätuntoa koskevan tutkimusalueen uutuus. Kun uusi käsite luodaan tutkimuskentälle, pitää se aina paikantaa jo olemassa olevien käsitteiden joukkoon ja suhteessa jo olemassa olevaan tietoon. Ylipäätään on syytä pohtia, millaisesta käsitteestä on kyse ja voidaanko käsitettä mitata luotettavasti. Tähän liittyykin olennaisesti käsitteen tutkimiseen kehitetyn mittarin toimivuuden tarkastelu. Tutkittaessa mittarin toimivuutta keskeisiä käsitteitä ovat validiteetti ja reliabiliteetti. Mittaria voidaan pitää toimivana, mikäli se mittaa luotettavasti (reliabiliteetti) sitä, mitä sen teoreettisesti odotetaan mittavan (validiteetti) (Metsämuuronen, 2011, 74). Jotta uusi käsite näin ollen voidaan hyväksyä tieteelliseen käyttöön, eivät pelkästään sen teoreettiset muotoilut riitä todistamaan sitä, että niiden pohjalta luodulla mittarilla voidaan luotettavasti mitata kyseisen käsitteen sisällään pitämiä ominaisuuksia, vaan myös mittarin validiteetti ja reliabiliteetti on aina varmistettava.

Lyhyen minämyötätuntomittarin toimivuus on toki jo varmistettu (Raes ym., 2011), mutta mittarin toimivuuden testaamisen voi periaatteessa nähdä jatkuvan niin kauan kuin mittarilla vain tehdään tutkimusta. Lisäksi mittarin toimivuudessa voi olla kulttuurisia eroja (Metsämuuronen, 2011, 64), minkä vuoksi sen toimivuus on aina hyvä varmistaa

kulttuurikohtaisesti. Näin ollen lyhyen minämyötätuntomittarin toimivuuden testaaminen onkin tärkeää, kun mietitään minämyötätunnon käsitteen soveltamista suomalaiseen kulttuuriin. Koska lyhyen minämyötätuntomittarin toimivuuden tarkastelua ei vielä toistaiseksi ole tehty Alankomaissa ja Yhdysvalloissa tehtyjen validointitutkimusten jälkeen muualla, toimii tämän tutkimuksen perusteena myös ylipäätään sen toimivuuden tarkastelun edistäminen.

Mittarin validiteettia ja reliabiliteettia voidaan tarkastella useammasta eri näkökulmasta käsin (Metsämuuronen, 2011, 74 – 79). Tässä tutkimuksessa lyhyen minämyötätuntomittarin validiteettia ja reliabiliteettia tarkastellaan rakennevaliditeetin ja Cronbachin alfa -reliabiliteettikertoimien avulla. Tämä tarkoittaa sitä, että tutkimuksessa selvitetään mittarin faktorirakennetta, sisäistä johdonmukaisuutta ja asteikoiden välisiä korrelaatioita. Mittarin luotettavuuden tarkasteluun käytetään lisäksi samanaikaisvaliditeetin tarkastelua. Aiemmissä minämyötätuntoa koskevissa tutkimuksissa samanaikaisvaliditeettia on selvitetty tutkimalla minämyötätunnon yhteyttä sen lähikäsitteisiin, esimerkiksi itsetuntoon (Neff, & Vonk, 2009) ja persoonallisuuden piirteisiin (Neff, Rude & Kirkpatrick, 2007). Tässä tutkimuksessa samanaikaisvaliditeettia tarkastellaan suhteessa yliopisto-opiskelijoiden minäkuvaan selvittämällä sitä, onko mittarilla konvergenttia ja divergenttiä validiteettia suhteessa minäkuvan eri ulottuvuuksiin. Koska minäkuvan mittaamiseen käytetty mittari on jo alun perin kehitetty Suomessa, antaa se hyvän vertailupohjan tutkia minämyötätuntoa minäkäsityskentän käsitteenä nimenomaan suomalaisessa kulttuurissa.

Aiempaa minämyötätuntoa koskevaa tutkimusta on olemassa vielä suhteellisen vähän. Periaatteessa tietoa minämyötätunnon suhteesta mihin tahansa psykologiseen käsitteeseen tai muuhun seikkaan tarvittaisiin lisää. Tässä tutkimuksessa tietoa pyritään kuitenkin tuottamaan vain minämyötätunnon yhteydestä sukupuoleen ja ikään. Tämä liittyy luonnollisesti tutkimuksen rajaukseen – kaikkea ei voi tutkia, vaikka haluaisikin – mutta on perusteltua myös siksi, että minämyötätunnon yhteydestä erilaisiin hyvinvoinnin osoittimiin on olemassa jo huomattavasti enemmän tutkimusta kuin minämyötätunnon yhteydestä ryhmäeroihin.

Tutkimus alkaa ensimmäisessä kappaleessa teoreettisen viitekehyksen esittelyllä. Siinä kerrotaan aluksi lyhyesti minämyötätuntoa koskevan tutkimuksen taustasta, jonka jälkeen siirrytään minämyötätunnon käsitteen määrittelemiseen. Tämän jälkeen kuvataan minämyötätunnon tutkimusmenetelminä käytetyn alkuperäisen minämyötätuntomittarin (Self-

Compassion Scale, SCS) ja sen pohjalta kehitetyn lyhyen minämyötätuntomittarin validointitutkimukset. Sitten esitellään minämyötätuntoa koskevaa aiempaa tutkimusta sen yhteyksistä erilaisiin hyvinvoinnin ja positiivisten psykologisten toimintamallien osoittimiin ja tarkastellaan myös minämyötätunnon ja ryhmäerojen sekä minämyötätunnon ja itsetunnon välistä tutkimusta. Toisessa kappaleessa kuvataan tutkimuksen tarkoitus tutkimusongelmien muodossa. Kolmannessa kappaleessa esitellään tutkimusaineisto, käytetyt mittarit, analyysin eteneminen ja analyysimenetelmät. Neljäs kappale keskittyy tutkimustuloksiin ja viides kappale niiden tarkasteluun ja pohdintaan. Lopuksi pohditaan vielä tutkimuksen merkitystä, rajoituksia ja jatkotutkimustarpeita.

## 1. TUTKIMUKSEN TEOREETTINEN VIITEKEHYS

### 1.1. Minämyötätuntoa koskevan tutkimuksen taustasta

Minämyötätunto on yksi buddhalaisen filosofian keskeisimpiä termejä. Vaikka minämyötätunto on tunnettu itämaisessä ajattelussa jo vuosisatojen ajan, on se kuitenkin vielä suhteellisen uusi käsite länsimaiselle psykologialle, jonka piirissä sitä on alettu tutkia vasta aivan viime vuosien aikana. (Neff & Lamb, 2009, 2.) Minämyötätunnon tutkimusalueen esille nostajana ja johtavana tutkijana länsimaissa on toiminut yhdysvaltalainen psykologi Kristin Neff, joka on määritellyt minämyötätunnon käsitteen ja kehittänyt itsearviointiin perustuvan mittarin (Self-Compassion Scale, SCS) tutkimaan yksilöllisiä eroja minämyötätunnossa (Neff, 2003a; 2003b).

Kiinnostuksen herääminen minämyötätuntoa kohtaan liittyy laajempaan viimeaikaiseen mielenkiintoon yhdistää itämainen filosofinen ajattelu ja länsimainen psykologia pyrkimyksenään löytää uusia tapoja ymmärtää ja kohentaa hyvinvointia. Tästä hyvänä esimerkkinä toimii buddhalaista alkuperää olevaan käsitteeseen, tietoiseen läsnäoloon, liittyvä tutkimus, jonka puitteissa on luotu muun muassa tietoiseen läsnäoloon perustuva stressinhallinta -ohjelma (Mindfulness-Based Stress Reduction Program, MBSR-program) ja kognitiivinen terapia (Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT). (Neff & Lamb, 2009, 2.) Vaikka juuri tietoinen läsnäolo on saanut paljon tutkimuksellista huomiota ja on olemassa kymmenittäin tutkimuksia, jotka tukevat tietoiseen läsnäoloon perustuvien interventioiden tehokkuutta (Neff & Lamb, 2009, 2; ks. myös esim. Brown, Ryan & Creswell, 2007), ovat tietoinen läsnäolo ja minämyötätunto kuitenkin hyvin lähekkäisiä käsitteitä (Baer, 2010, 2; Neff & Lamb, 2009, 2). Germerin (2010, 105) mukaan minämyötätunnon tutkimus onkin seurannut tähän saakka aivan tietoisesta läsnäolon tutkimuksen kannoilla, mutta sen tutkimuksellinen asema on nyt selvästi vahvistumassa. Tähän ovat vaikuttaneet useat tutkimukset, jotka ovat havainneet minämyötätunnon olevan vahvasti yhteydessä hyvinvointiin. Ne puolestaan ovat herättäneet tutkijoiden mielenkiinnon kehittää erilaisia kliinisiä interventioita, joiden avulla pyritään selvittämään sitä, voidaanko minämyötätuntoa vahvistaa ja johtaako vahvistaminen hyvinvoinnin lisääntymiseen. (Barnard & Curry, 2011, 289.) Lisäksi minämyötätunnon käsitettä on pidetty erityisesti yhtenä lupaavana vaihtoehtona viime vuosien aikana paljon kritiikkiä keränneelle itsetunnon käsitteelle (Neff, 2003a), minkä osaltaan voi nähdä lisänneen siihen kohdistuvaa tutkimuksellista kiinnostusta.

## 1.2. Minämyötätunnon käsite

Neffin lisäksi minämyötätuntoa ovat käsitteellistäneet myös McKay ja Fanning sekä Gilbert (Baer, 2010, 3). Koska suurin osa minämyötätunnon tutkimusta pohjautuu kuitenkin Neffin tekemään työhön ja tämän tutkimuksen keskiössä olevan lyhyen minämyötätuntomittarin teoreettinen tausta perustuu hänen teoreettisiin olettamuksiinsa minämyötätunnosta, ei muiden minämyötätuntoa koskevien käsitteellistämisten tarkastelua ole katsottu tässä työssä aiheelliseksi. Tämä on perusteltua myös siksi, että sekä McKayn ja Fanningin että Gilbertin näkemysten aiheesta voi katsoa sisältyvän Neffin teoreettisiin muotoiluihin.

Käsitteellä 'minämyötätunto' on periaatteessa aivan vastaavanlainen merkityssisältö kuin käsitteellä 'myötätunto' (Neff, 2003a, 86; 2003b, 224; 2004, 28; painossa, 1). Nämä kaksi käsitettä eroavat toisistaan kuitenkin siinä, mikä niissä määritellään myötätunnon kohteeksi. Länsimaalaisille ihmisille tuttu myötätunnon käsite (engl. compassion) on lähtöisin latinankielisistä sanoista 'com' ja 'pati', jotka tarkoittavat suomeksi 'kärsiä mukana'. Myötätunto merkitsee siten toisten kärsimykseen osallistumista. (Germer, 2010, 54.) Kun yksilö kokee myötätuntoa, hän on avoin toisten kärsimykselle, kärsimys koskettaa häntä ja hän tiedostaa kärsimyksen selkeästi ilman pyrkimystä vastustaa sen olemassaoloa. Kun tämä tapahtuu, nousevat luonnolliset huolenpidon ja rakkauden tunteet kärsiviä ihmisiä kohtaan esiin ja myös halu lievittää heidän kärsimystään herää spontaanisti henkiin. Kun myötätuntoa lisäksi koetaan ihmisiä kohtaan, jotka ovat tehneet väärin tai epäonnistuneet, tarkoittaa se heidän toimintansa näkemistä ennen kaikkea arvostelemattomasti ja ymmärtäväisesti jaetusta inhimillisestä kokemusmaailmasta käsin. (Neff, 2003a, 86 – 87; 2004, 28 – 29; painossa, 1 - 2.)

Kun länsimaalaisessa ajattelussa myötätunnon kohteena ovat toiset, oletetaan buddhalaisessa ajattelussa myötätuntoa kuitenkin voitavan kokea yhtä lailla niin itseen kuin toisiinkin (Neff, 2003b, 224). Tämä perustuu buddhalaiseen ajatteluun siitä, että minä ja toiset ovat erottamattomasti vuorovaikutuksessa keskenään. Jos myötätunto kohdistuisi vain toisiin, rikkoisi se minän ja toisten välisen yhteyden ja asettaisi epäaidon eron minän ja toisten välille. (Salzberg, 1997.) Buddhalaisen ajattelun mukaan on itse asiassa jopa mahdotonta tuntea myötätuntoa toisia kohtaan, mikäli ei voi tuntea myötätuntoa myös itseään kohtaan (Baer, 2010, 2; Germer, 2010, 19).



Edellä esitetyn perusteella minämyötätunto voidaankin määritellä yksinkertaisesti myötätunnoksi, joka on vain kääntynyt sisäänpäin (Neff, painossa, 2). Minämyötätunto liittyy myötätunnon tavoin inhimilliseen kärsimykseen ja sen lievittämiseen. Se tarkoittaa yksilön arvostelematonta ja ymmärtävää kykyä nähdä oma kärsimys, virheet ja epäonnistumiset jaetusta inhimillisestä kokemusmaailmasta käsin, avoimuutta omalle kärsimykselle, oman kärsimyksen selkeää tiedostamista ilman sen vastustusta sekä halua lievittää omaa kärsimystä lempeästi (Neff, 2003a, 87; 2004, 29).

Mutta mitä kärsimyksellä sitten oikeastaan edes tarkoitetaan? Tarkastelematta sen enempää buddhalaisuuden perimmäisiä käsityksiä kärsimyksen sisällöstä, on kysymykseen vastatessa hyödyllistä tietää kuitenkin jotain siitä, mitä buddhalaiset kärsimyksestä ajattelevat. Snelling (1996, 61 – 62) toteaa kärsimyksen viittaavan buddhalaiseen sanaan 'dukha', joka pitää sisällään kirjon erilaisia psykologis-emotionaalisia tiloja, ulottuen aina lievästä 'kaikki ei ole nyt kohdallaan' -tunteesta intensiiviseen fyysisen ja henkisen kivun tunteeseen saakka. Dukhaan liittyy myös käsitys siitä, että maailmassa ei ole pysyvää rauhaa, minkä vuoksi ihmiset ovat jatkuvasti paineen alaisia ja alttiina häiriöille. Dukhalle on kuitenkin olemassa vastakohta, 'sukha', joka tarkoittaa mielihyvää tai miellyttävää tunnetta ja sen erilaisia johdannaisia. Elämä ei olekaan buddhalaisille siten pelkkää kärsimystä, vaan myös sukha on yhtä hyväksytty osa elämää. Sukha ei kuitenkaan aiheuta yleensä ongelmia, vaan ongelma on nimenomaan dukhassa, joka estää ihmisiä olemasta onnellisia. Kun sama käännetään modernin psykologian kieleksi, voidaan kärsimyksellä sanoa tarkoitettavan Germeriä (2010) mukaillen aivan normaaleja arkielämään joka päivä liittyviä epämiellyttäviä tunteita ja ongelmia, joiden tuottamaa tuskaa vastaan ihmiset kamppailevat. Kärsimystä tuottavat esimerkiksi erilaiset koetut vaikeudet, kun asiat eivät suju niin kuin olemme olettaneet, fyysiset kivut ja kolotukset, itsesyytökset, sairaudet, virheiden tekeminen ja epäonnistuminen, kykenemättömyys ratkaista asioita, puutteellisuuden kokemukset, erossa olo rakkaimmistamme jne. Kärsimys liittyy elämässä kohdattuihin vaikeisiin tunteisiin, kuten epätyytyväisyyteen, häpeään, vihaan, ahdistukseen, jännitykseen, suruun, pelkoon, epätoivoon, pettymykseen, hämmennykseen, epäpätevyYTEEN ja yksinäisyyteen. Ne tuovat elämääme väistämätöntä emotionaalista epä mukavuutta ja pahan olon tunnetta, mitä pyrimme luonnollisesti vastustamaan torjumalla niiden olemassaoloa.

Emotionaalisen kärsimyksen torjuminen kuitenkin vain itse asiassa lisää kokemaamme tuskaa. Siksi kärsimyksen lievittäminen voikin tapahtua vain täysin torjunnalle käänteisellä

tavalla eli antamalla kärsimykselle tilaa ilmetä hyväksymällä vaikeiden tunteiden läsnäolo. (Germer, 2010.) Tämä voi kuulostaa länsimaalaiseen ajatteluun tottuneelle ihmiselle vieraalta, mutta Snellingin (1996) mukaan buddhalaisille kärsimyksen hyväksyminen on täysin luonnollinen asia, joka auttaa yksilöä pääsemään ihmisyyden täyteen syvyyteen ja yhteyden kokemukseen toisten kanssa. Jos yksilö haluaa todella eroon kärsimyksestään, on hänen ”avauduttava ja hyväksyttävä tietoisin mielin kärsimyksen todellisuus, sellaisena kuin se ilmenee fyysisesti, emotionaalisesti, henkisesti, hengellisesti, tässä ja nyt” (Snelling, 1996, s. 62). Kärsimyksen hyväksyminen vaatii ymmärrystä asioita kohtaan sellaisinaan kuin ne luonnostaan ovat ja avautumista kärsimykselle hyväntahtoisen ja rakastavan ystävällisyyden sävyttämällä tavalla (Germer, 2010) eli toisin sanoen: kokemalla kärsimystä kohtaan myötätuntoa.

Buddhalaista ajattelua mukaillen Neff (2003a, 85 – 86) on todennut minämyötätunnon olevan yksilön emotionaalisesti positiivinen minä-asette, joka kuvaa tervettä suhtautumista omaan itseen. Minämyötätunto on lempeä, toisten kanssa yhteyteen asettunut ja selkeäkatseinen tapa olla suhteessa itseen paitsi omien epäonnistumisten, tiedostettujen puutteiden ja epätäydellisten puolien edessä niin myös silloin, kun kärsimys ei johdu yksilön omasta syystä, tai kun elämän ulkoiset olosuhteet vain ovat yksinkertaisesti tuskallisia ja vaikeita kohdata (Neff, 2011, 4). Kattaessaan tällaisen avosydämisen tavan olla suhteessa omiin negatiivisiin puoliin ja omaan kokemukseen, mahdollistaa minämyötätunto ennen kaikkea yksilön emotionaalisen sietokyvyn paranemisen ja hyvinvoinnin lisääntymisen (Neff & Lamb, 2009, 2).

Neffin (2003a, 89) antaman määritelmän mukaan minämyötätunto ilmenee kolmella ulottuvuudella, jotka yhdistyessään luovat itseen kohdistuvan myötätuntoisen mielentilan. Minämyötätunto rakentuu täten kolmesta avaintekijästä, jotka ovat itseen kohdistuva lempeys (engl. self-kindness), yhteinen ihmisuus (engl. common humanity) ja tietoinen läsnäolo (engl. mindfulness). Näille tekijöille on olemassa niin ikään vastinparit, joista itseen kohdistuva arvostelu (engl. self-judgement) on itseen kohdistuvan lempeyden vastakohta, eristäytyminen (engl. isolation) on yhteisen ihmisyyden vastakohta ja yli-identifikaatio (engl. over-identification) on tietoisin läsnäolon vastakohta. Minämyötätunto pitää siten sisällään enemmän lempeän ja ymmärtävän kuin ankaran itsekriittisen suhtautumisen omaa itseä kohtaan silloin, kun yksilö kokee tuskaa tai kohtaa epäonnistumisia; omien kokemusten havaitsemisen enemmän osana laajempaa inhimillistä kokemusmaailmaa kuin siitä erillisenä

tai eristäytyneenä; sekä omien ajatusten ja tunteiden pitämisen enemmän tietoisesti tasapainossa kuin niihin yli-identifioitumisen. (Neff, 2003a, 89; 2003b, 224.)

Itseen kohdistuva lempeys tarkoittaa yksilön itselleen antamaa myötätuntoa huolenpidon ja ymmärryksen tarjoamisen muodossa silloin, kun hän kärsii, kokee itsensä puutteelliseksi tai epäonnistuu. Se on siten vastakkainen ajatus sille, että yksilö ruuskisi itseään ankaran itsekriittisesti vastaavissa tilanteissa. Lempeyttä itseään kohtaan tunteva yksilö suhtautuu omiin virheisiin ja puutteisiin lempeällä ja ymmärtävällä tavalla ja emotionaalinen sävy, jota yksilö käyttää puhuessaan itselleen, on pehmeä ja kannustava. Sen sijaan, että yksilö alkaisi säättää itseään puutteistaan, hän tarjoaakin itselleen lämmintä ja ehdotonta hyväksyntää. Yksilö enemmän tynnyttää ja hellii itseään kärsimysten edessä kuin suuttuu siitä, että ei voi saavuttaa ideaalisia tavoitteita, tai suhtautuu vaikeuksiin tiukan 'irvistä ja kestä' -asenteen kaltaisesti. Itseään kohtaan lempeä yksilö tiedostaa omat ongelmansa ja puutteensa ilman tuomitsemista ja antaa itsensä kokea lämpimän rakkauden ja välittämisen sävyttämiä positiivisia tunteita, jotka auttavat häntä lievittämään kärsimystä. (Neff, 2009a, 562 – 563; 2011, 4; painossa, 2; Neff & Pommier, 2012, 3 – 4.)

Yhteinen ihmisyyden toimii minämyötätunnossa vastavoimana sille, että yksilö ei tuntisi itseään eristäytyneeksi toisista ihmisistä. Kun yksilö huomaa jotain sellaista itsessään, mistä hän ei pidä, hän saattaa usein irrationaalisesti ajatella, että kaikki toiset ovat täydellisiä ja ainoastaan hän itse on epätäydellinen. Tämä ei ole looginen prosessi vaan vääristynyttä itsekokeskeisyyttä, sillä keskittyminen omiin puutteisiin saa aikaan tunnelinäkymän, jolloin yksilö ei voi nähdä mitään muuta kuin vain oman viallisen ja arvottoman minänsä. Samalla lailla, kun asiat menevät väärin elämässä, yksilö saattaa kokea, että toisilla on helpompaa ja vain oma tilanne on epänormaali tai epäreilu. Kun yksilö tulkitsee kokemuksiaan erillisen minän näkökulmasta, hänellä on vaikeuksia muistaa toisten ihmisten samanlaisia kokemuksia. (Neff, painossa, 2 – 3.) Tämän vuoksi yhteinen ihmisyyden edistääkin yhteyden kokemusta toisiin. Yhteinen ihmisyyden pitää sisällään sen tunnistamisen, että epätäydellisyys, virheiden tekeminen ja vaikeuksien kohtaaminen ovat osa jaettavaa inhimillistä kokemusmaailmaa eli jotain sellaista, mitä kaikki ihmiset kohtaavat. Tällöin tuskalliset kokemukset eivät kohdistu ainoastaan yksilöön itseensä eristäytyneenä ja erillisenä yksilönä, sillä hän voi omaksua laajemman inhimillisen perspektiivin omia henkilökohtaisia puutteitaan ja vaikeuksiaan kohtaan. (Neff, 2009a, 563; 2011, 4; painossa, 3; Neff & Pommier, 2012, 4.)

Minämyötätunnon kolmatta avaintekijää, tietoista läsnäoloa, on yleensä kuvattu vastaanottavaisena mielentilana, jolloin yksilö on tarkkaavainen ja tietoinen siitä, mitä ajankohtaisella hetkellä tapahtuu (Brown & Ryan, 2003, 882). Tietoinen läsnäolo on yksilön ainutlaatuisista hyväksyvää tietoisuutta kaikista ajankohtaisesti heräävistä omista ajatuksista ja tunteista juuri sellaisinaan kuin ne ilmenevät (Bennett-Goleman, 2002; Germer, 2010). Yhtenä minämyötätuntoon liittyvänä tekijänä tietoisella läsnäololla tarkoitetaan erityisesti yksilön tietoisuutta omista ajankohtaisista kokemuksistaan selvällä ja tasapainoisella tavalla siten, että hän ei toisaalta jätä huomiotta, kiellä tai tukahduta eikä toisaalta jää liiaksi märehtimään tai liioittele itsensä tai elämänsä epämiellyttäviä seikkoja (Neff, 2009a, 563; 2011, 4; painossa, 3; Neff & Pommier, 2012, 4). Tämä merkitsee sitä, että yksilö ei ensinnäkään voi jättää kärsimystään huomiotta tai kieltää sitä ja tuntea itseään kohtaan samanaikaisesti myötätuntoa. Tietenkin voi ajatella kärsimyksen olevan aina ilmeistä, mutta kuinka moni ihminen oikeasti kykenee muistamaan omia vikoja pohtiessaan, että kyseinen hetki on myötätunnon tuntemisen arvoinen? Samalla lailla, kun asiat menevät elämässä pieleen, ihmiset alkavat usein heti vain ratkaista ongelmiaan ilman, että pysähtyvät tiedostamaan niiden aiheuttamaa kärsimystä itselleen, jolloin he helposti tukahduttavat ne. (Neff, painossa, 3.) Toisaalta ihmisillä on taas päinvastainen taipumus kääntää kohdatut vaikeudet ylireagoivaksi draamaksi, jolloin niin sanottu yli-identifioituminen pääsee helposti tapahtumaan (Neff, 2003a, 88; 2003b, 224). Yli-identifikaatiolla tarkoitetaan mielentilaa, jolloin yksilö uppoutuu vahvasti omiin subjektiivisiin emotionaalisiin reaktioihinsa ja tempautuu täysin vaikeiden tunteidensa vietäväksi siten, että vaihtoehtoiset emotionaaliset reaktiot ja kognitiiviset tulkinnat ovat luokseen päästämättömiä. Kun yli-identifikaatio tapahtuu, on yksilö niin samaistunut tunteisiinsa, että hän ei voi astua tilanteesta ulos ja ottaa käyttöönsä enemmän objektiivisempaa näkökulmaa tarkastella niitä. (Neff, 2003a, 88.) Tämä johtaa vaikeiden tunteiden liioittelemiseen ja siihen, että yksilö jää niihin liiaksi märehtimään, jolloin henkinen tila, jossa yksilö voi olla tietoisesti läsnä, jää saavuttamatta (Neff, 2009a, 564; 2011, 4; Neff & Pommier, 2012, 5).

Vaikka Neff (2003a, 87 – 90; 2003b, 224 – 225) toteaa minämyötätunnon avaintekijöiden olevan käsitteellisesti erillisiä ja tulevan koetuksi eri tavoin fenomenologisella tasolla, vaatii minämyötätunto kuitenkin toteutuakseen kaikki kolme avaintekijää, jotka nimenomaan yhdessä rakentavat ja lisäävät itseä kohtaan tunnettua myötätuntoa. Esimerkiksi tietoinen läsnäolo on välttämätön riittävän henkisen välimatkan saavuttamiseen omia negatiivisia kokemuksia kohtaan, jotta itseen kohdistuvan lempeyden ja yhteisen ihmisyyden tuntemukset

voisivat nousta esiin. Tämä perustuu tietoisien läsnäolon myötä omaksuttavaan eräänlaiseen metakognitiiviseen kykyyn tunnistaa omat negatiiviset ajatukset ja tunteet ilman niiden tukahduttamista tai liioittelua. Tällöin epämiellyttävät kokemukset asettuvat tarkastelun kohteeksi selkeästi, jolloin niihin voidaan kohdistaa lempeyttä. Kun yksilö ei myöskään tempaudu liiaksi tunteidensa vietäväksi, kykenee hän paremmin tunnistamaan kokemuksensa laajemman inhimillisen kontekstin. Lisäksi tietoisien läsnäolon hyväksyvä, vastaanottavainen asenne vähentää itseen kohdistuvaa arvostelua. Sama on kuitenkin totta myös käänteisesti, sillä jos yksilö lopettaa tuomitsemasta ja ruoskimasta itseään ja pystyy sen sijaan suhtautumaan itseensä lempeydellä, on tällä vaikutusta siihen, että negatiiviset emotionaaliset kokemukset vähenevät. Tämä auttaa omien ajatusten ja emootioiden ylläpitämistä tasapainoisesti tietoisuudessa ja estää yksilöä ajautumasta liikaa negatiivisten tunteidensa vietäväksi yli-identifikaation myötä. Yhtä lailla, kun ymmärretään, että kärsimys ja henkilökohtaiset epäonnistumiset jaetaan toisten kanssa, vähentää tämä omaan itseen kohdistuvaa syyttämistä ja ankaraa arvostelua, aivan kuten itseen kohdistuvan arvostelun vähentyminenkin pehmentää yksilöllisen eristäytymisen ja erillisyyden kokemuksia. Minämyötätunto onkin siis oleellisesti kaikkien avaintekijöidensä ja niiden vastakohtien summa.

### **1.3. Mitä minämyötätunto ei ole?**

Minämyötätuntoon saatetaan yhdistää virheellisesti tiettyjä ominaispiirteitä, joita siihen ei kuitenkaan sisälly. Yksi tällainen ominaispiirre olettaa itseään kohtaan myötätuntoisen yksilön olevan itsekeskeinen. Minämyötätunto ei kuitenkaan tarkoita sitä, että yksilö ajattelisi vain omaa etuaan ja asettaisi omat henkilökohtaiset tarpeensa toisten tarpeiden edelle vaan päinvastoin, minämyötätunto nimenomaan lisää myötätuntoa toisia kohtaan ja heistä välittämistä. Tämä perustuu minämyötätunnon sisältämään kykyyn nähdä omat kokemukset jaetusta inhimillisestä näkökulmasta käsin, jolloin yksilö voi paremmin tiedostaa sen, että kärsimys, epäonnistumiset ja henkilökohtaiset puutteet ovat osa ihmisyyttä, ja että kaikki ihmiset – yksilö itse mukaan lukien – ovat myötätunnon arvoisia. (Neff, 2003a, 87; 2003b, 224.) Samoin vähempi omaan itseen kohdistuva arvostelu vähentää myös toisiin kohdistuvaa arvostelua, kun yksilö tiedostaa ihmisten välisen yhteyden ja tasavertaisuuden. Tällöin omat epäonnistumiset ja virheet voidaan antaa anteeksi ja yksilö voi kunnioittaa itseään yhtä rajoittuneena ja epätäydellisenä, mutta silti kokonaisena ihmisenä kuin mitä toisetkin ovat ja ulottaa myötätuntoa paitsi itseään, niin myös toisia kohtaan. (Neff, 2003a, 87.)

Toisaalta minämyötätunto ei tarkoita myöskään yksilön passiivisuutta etenkin silloin, kun myötätunnon kokeminen itseä kohtaan on aitoa. Vaikka minämyötätuntoa kokeva ihminen ei kritisoi itseään liian ankarasti epäonnistuessaan, se ei tarkoita kuitenkaan sitä, että hän jättäisi epäonnistumiset vaille huomiota. Sen sijaan minämyötätunto tarkoittaa päinvastaisesti juuri sitä, että käyttäytymistä, jota tarvitaan minämyötätuntoisen yksilön haluamaan optimaaliseen toimintaan ja hyvinvointiin, rohkaistaan vain hellyydellä ja kärsivällisyydellä. Näin ollen minämyötätunto ei tarkoita passiivisuutta suhteessa itsessä havaittuihin heikkouksiin, vaan ennemminkin passiivisuuteen voi johtaa nimenomaan itsen kohdistuvan myötätunnon puute. (Neff, 2003a, 87.) Minämyötätunnon osatekijöistä juuri tietoinen läsnäolo varmistaa sen, että yksilö pystyy näkemään omat epäonnistumisensa selkeästi, minkä vuoksi ne eivät jää huomioimatta (Neff, 2003b, 225).

Minämyötätunto on syytä erottaa myös itsesäälistä. Itsesääli on minään keskittyvä prosessi, jossa yksilö liioittelee omia vaikeuksiaan ja eristäytyy toisista, koska unohtaa sen, että toiset kokevat vastaavanlaisia ongelmia (Neff, 2003a, 88; 2003b, 224; 2004, 31; 2011, 5 – 6). Itseään säälivä yksilö ajautuu helposti tunteidensa vietäväksi, jolloin yli-identifioituminen pääsee tapahtumaan. Yksilö näkee tällöin oman kärsimyksensä liioitellusti, koska hänen tietoisuutensa täyttyy niin voimakkaasti subjektiivisista emotionaalisista reaktioista, jotta hän ei pysty omaksumaan objektiivista näkökulmaa kärsimyksensä havainnoimiseen. (Neff, 2003a, 88; 2003b, 224.) Minämyötätuntoon kuuluva yhteisen ihmisyyden komponentti sen sijaan edistää sitä, että kärsimys nimenomaan nähdään jaetusta inhimillisestä kokemusmaailmasta käsin. Sen sijaan, että korostettaisiin 'huonoa minää' ja uppouduttaisiin vain minän näkemiseen, minämyötätunto tunnistaa sen, että elämä on vaikeaa jokaiselle. Sen tosiasian muistaminen, että muut kärsivät samalla tai jopa pahemmalla tavalla, lisää yhteyden kokemusta toisiin ja estää erillisyyden tuntemusten syntymistä. Omien kokemusten asettaminen laajempaan perspektiiviin auttaa yksilöä myös näkemään oman kärsimyksensä laajuuden selkeämmin ilman liioittelua. (Neff, 2003a, 88; 2003b, 224; 2004, 31; 2011, 6.)

Eräs asia, joka usein virheellisesti liitetään minämyötätuntoon, koskee lisäksi käsitteen rinnastamista itsensä hemmotteluun (Neff, 2004, 30; 2011, 6). Yksilöt voivat kokea joskus vastahankaisuutta itsen kohdistuvaa myötätuntoa kohtaan, koska he pelkäävät, että päästävät itsensä liian helpolla (Neff, 2004, 30). Tämän vuoksi useat ihmiset sanovatkin olevansa usein ankarampia itselleen kuin toisille (Neff, 2003a, 87). Vaikka keskittyminen ainoastaan itselle

nautinnon tuottamiseen voi johtaa itsensä hemmotteluun, pitää minämyötätunto kuitenkin sisällään terveyden ja hyvinvoinnin tavoittelun omaa itseä varten ennemminkin siksi, että yksilö välittää itsestään, haluaa olla onnellinen ja päästä eroon kärsimyksestään kuin vain siksi, että yksilö haluaisi tuottaa itselleen pelkkää mielihyvää (Neff, 2011, 6). Lisäksi minämyötätunnon yksilölle tarjoama eräänlainen ”emotionaalinen turvapaikka” tarkastella itseään selvästi, tarjoaa samalla hänelle myös mahdollisuuden kasvuun ja muutokseen oman hyvinvoinnin edistämiseksi, mikä juuri olennaisesti erottaa sen itsensä hemmottelusta (Neff, 2004, 30).

#### **1.4. Minämyötätunto vaihtoehtoisena käsitteenä itsetunnolle**

Neff (2003a) pitää teoreettisissa muotoiluissaan minämyötätuntoa hyvinvoinnin kannalta parempana kuin sitä tavanomaista psykologista uskomusta, joka pitää vahvaa itsetuntoa psyykkisen terveyden perustana. Hän tukeutuu olettamuksessaan itsetunnon käsitettä koskevaan kritiikkiin, jonka mukaan korkean itsetunnon tavoitteluun liittyy monia sudenkuoppia. Länsimaisessa kehityspsykologiassa lähes itsestään selvyytensä otettua ajatusta siitä, että ihmiset tarvitsevat korkeaa itsetuntoa ollakseen psyykkisesti terveitä, onkin Neffin (2009b, 211) mukaan alettu kyseenalaistaa monista eri syistä.

Esimerkiksi Baumeister, Campbell, Krueger ja Vohs (2003) ovat laajassa itsetuntoa koskevien tutkimusten katsauksessaan todenneet korkealla itsetunnolla toki olevan monia positiivisia puolia ja yksi johdonmukaisimpia löydöksiä tutkimuksissa on ollut muun muassa korkean itsetunnon yhteys suurempaan onnellisuuteen ja vähäisempään masennukseen. Korkea itsetunto ei kuitenkaan heidän mukaansa ole kaiken kattava ihmelääke, jolla voitaisiin parantaa ongelma kuin ongelma, vaan sen hyödyt ovat rajoittuneita. Korkea itsetunto ei esimerkiksi automaattisesti paranna opiskelussa tai työssä suoriutumista saati johtamistaitoja eikä estä lapsia tupakoimasta tai juomasta alkoholia. Korkean itsetunnon omaavat lapset ovat yhtä lailla kiusaajia kuin alhaisenkin itsetunnon omaavat lapset, samoin korkean itsetunnon omaavat yksilöt ovat aivan yhtä ennakkoluuloisia, aggressiivisia ja taipuvaisia muunlaiseen antisosiaaliseen käyttäytymiseen kuin alhaisenkin itsetunnon omaavat yksilöt. Tämän vuoksi Crocker ja Park (2004) ovatkin esittäneet itsetuntoon liittyvien hyötyjen olevan mahdollisesti enemmän riippuvaisia siitä, kuinka itsetuntoa pidetään yllä kuin siitä, onko itsetunto korkea vai alhainen. Heidän mukaansa itsetuntoa ei voi ajatella pysyvänä piirteenä, vaan ennemminkin eräänlaisena muuttavana ominaisuutena, joka on sidonnainen yksilön

pyrkimykseen tuntea itsensä arvokkaaksi. He ovat tarkastelleet itsetuntoa nimenomaan siitä näkökulmasta, mitä korkean itsetunnon tavoittelu merkitsee yksilön itsearvostuksen tuntemisen kannalta ja todenneet itsetunnon olevan paljolti riippuvainen yksilön uskomuksista ja arvioinneista siitä, millainen hänen pitää olla ollakseen arvokas. Tällöin itsetuntoa määrittävät menestyminen ja epäonnistuminen asioissa, jotka ovat tärkeitä yksilölle hänen oman arvon tunteensa kannalta. Esimerkiksi jos koulusuoriutuminen on yksilölle tärkeä itsearvostukseen vaikuttava tekijä, niin hyvän arvosanan saaminen kokeesta ei tarkoita yksilölle ainoastaan menestymistä, vaan se tarkoittaa myös menestymistä, jonka perusteella yksilö voi nähdä itsensä arvokkaaksi ja arvioida itseään positiivisesti. Vastaavasti epäonnistuminen ei viittaa vain epäonnistumiseen, vaan myös itsensä tuntemiseen arvottomaksi ja negatiiviseen itsearviointiin. Vaikka tällä on tietenkin hyviä vaikutuksia juuri silloin, kun yksilö menestyy, ovat vaikutukset kuitenkin melko lyhytaikaisia. Epäonnistumiset myös lyttävät yksilön itsearvostuksen maahan, mikä voi johtaa moniin negatiivisiin seurauksiin, esimerkiksi masennukseen, ahdistukseen ja häpeään. Lisäksi yksilön pyrkiessä säilyttämään itsearvostuksensa, voi itsetunnon tavoitteluun liittyä liiallista itsekeskeisyyttä, narsismia, vääristyneitä itseä koskevia havaintoja ja ylivertaisuuden kokemista toisiin nähden, jotta yksilö voi tuntea itsensä hyväksi. Yksilö on herkkä epäonnistumisille, jotka hän kokee uhkaksi omalle egolle ja pyrkii välttämään niitä usein hyvin ongelmallisilla tavoin.

Itsetuntoa kohtaan esitetyssä kritiikissä on siis paljon kyse juuri siitä, että se keskittyy teoreettiselta perustaltaan liiallisesti yksilön itsearvostuksen tuntemuksiin hyvinvointia ja tervettä psykologista toimintaa selittäessään, mikä tuo mukanaan monia haittoja. Minämyötätunnossa itsearvostuksen tavoitleminen ei Neffin (2003a, 92) mukaan sen sijaan korostu, koska siinä keskitytään vain yksilön emotionaaliseen suhtautumiseen itseään kohtaan vaikeuksien ja epäonnistumisten edessä, jolloin yksilön ei tarvitse tehdä positiivisia ja negatiivisia itsearviointeja. Minämyötätuntoisen yksilön ei tarvitse tehdä alaspäin suuntautuvaa sosiaalista vertailua toisiin ajatellakseen olevansa ylivertainen heihin nähden ja siten hyväksyttävä, koska yksilö tunnistaa kaikkien ihmisten olevan epätäydellisiä. Samoin tunnistaessaan jaetun inhimillisen kokemusmaailman yhtenevyyden, torjuu minämyötätunto myös itsetunnon ylläpitämiseen liittyvää narsismia ja itsekeskeisyyttä ja ennemminkin juuri lisää yhteyden kokemusta toisiin. Yksilön tuntiessa myötätuntoa omia epäonnistumisiaan kohtaan, ne eivät myöskään uhkaa häntä, koska minämyötätunto mahdollistaa niiden selkeämmän tunnistamisen siten, että yksilö voi nähdä itsensä todellisuutta vastaavasti ilman epärealistisia itsearvostuksen romahtamiselta suojaavia vääristymiä. Minämyötätunto sallii



siten ihmisten oikaista joustavasti haitallisia käyttäytymiskaavoja, koska heillä ole tarvetta parantaa arvoaan tai statustaan, vaan he haluavat vain pitää itsestään huolta ja suoda hyvinvointia sekä itselleen että muille. Siksi minämyötätunnon voi olettaa sisältävän samat psykologiset hyödyt kuin itsetunto, mutta vähemmin varjopuolin.

### **1.5. Minämyötätunnon tutkiminen**

Minämyötätuntoa on tutkittu pääosin Neffin (2003b) kehittämän alkuperäisen minämyötätuntomittarin (Self-Compassion Scale, SCS) avulla. Minämyötätunnon arviointi on perustunut tutkimuksissa yleisimmin itsearviointiin, mutta myös terapeutti- (Neff, Kirkpatrick & Rude, 2007) ja kumppaniarviointeja (Neff & Beretwas, 2012) on käytetty. Lisäksi minämyötätuntoa on tutkittu minämyötätunnon vahvistamiseen tähtäävien interventioiden (ks. esim. Compassionate Mind Training; Gilbert & Procter, 2006) ja erilaisten kokeellisten asetelmien ja manipulaatioiden (Leary, Tate, Adams, Allen & Hancock, 2007; Neff ym., 2007) avulla. Keskeisin ero, joka eri tutkimusmenetelmiin liittyy, on se, mitataanko niissä minämyötätuntoa piirteenä, mielentilana vai opeteltavana taitona. Esimerkiksi Allen ja Leary (2010, 108) tekevät eron juuri Neffin minämyötätuntomittarin ja Learyn ym. käyttämien kokeellisten ja manipulatiivisten tutkimusmenetelmien välille siinä, että ensimmäinen mittaa minämyötätuntoa piirteenä ja toinen mielentilana. Lisäksi esimerkiksi Germer (2010, 9) toteaa meditatiivisten traditioiden – joihin monet minämyötätuntoa vahvistavista interventioista perustuvat (Neff, 2011, 10) – näkevän minämyötätunnon ensisijaisesti opeteltavana taitona.

Vaikka kaikki minämyötätunnon tutkimusmenetelmät ovat hyvin mielenkiintoisia, on tämän tutkimuksen tarkoituksena keskittyä tarkastelemaan Raesin ym. (2011) kehittämän lyhyen minämyötätuntomittarin (Self-Compassion Scale – Short Form, SCS – SF) toimivuutta, joten tutkimuksessa rajaudutaan seuraavaksi esittelemään minämyötätunnon tutkimusmenetelmiä vain alkuperäisen minämyötätuntomittarin (Neff, 2003b) ja sen pohjalta kehitetyn lyhyen minämyötätuntomittarin osalta. Tarkastelu keskittyy mittarien validointitutkimusten kuvaamiseen. Niiden tarkastelu on paikallaan, sillä kuten Metsämuuronen (2011, 74) toteaa, on tutkimuksen luotettavuus suoraan verrannollinen siinä käytetyn mittarin luotettavuuteen. Näin ollen ennen kuin edetään minämyötätuntoa koskevien empiiristen tutkimusten esittelyyn, on tärkeää saada käsitys siitä, miten luotettavalla mittarilla niiden kuvaamaa minämyötätuntoa on tutkittu.

### 1.5.1. Minämyötätuntomittari

Neffin (2003b) kehittämä minämyötätuntomittari sisältää 26 väittämää, joita arvioidaan viisiportaisella asteikolla (1 = en juuri koskaan, 5 = melkein aina). Väittämät mittaavat Neffin (2003a; 2003b) luoman teorian mukaisesti minämyötätunnon kolmea ulottuvuutta, joiden avaintekijät ja niiden vastakohtat muodostavat mittarin kuusi osa-asteikkoa. Ne puolestaan yhdessä muodostavat minämyötätunnon kokonaisasteikon.

Minämyötätuntomittari on kehitetty toteuttamalla kaksivaiheinen esitutkimus, johon on osallistunut yhteensä 530 yhdysvaltalaisista yliopisto-opiskelijaa, joista naisia on ollut 310 ja miehiä 220. Tutkimuksen ensimmäiseen vaiheeseen osallistui 68 yliopisto-opiskelijaa (keski-ikä 21,7, keskihajonta 2,3), jotka olivat jakautuneet kulloinkin 3 – 5 henkilön ryhmiin. Osallistujat vastasivat ensin avoimiin kysymyksiin, joiden tarkoituksena oli selvittää sitä, kuinka ihmiset tavallisesti puhuvat reaktioistaan kärsimykseen ja epäonnistumiseen, erityisesti millaisia sanoja he käyttävät sitä kuvatessaan. Tämän jälkeen osallistujille kerrottiin minämyötätunnosta ja heidän kanssaan keskusteltiin siitä heräävistä ajatuksista. Keskustelun jälkeen osallistujat täyttivät myös lyhyen kyselylomakkeen, jossa oli muutamia jo etukäteen suunniteltuja minämyötätuntomittarin mahdollisia osa-asteikoita mittaavia väittämiä ja antoivat siitä palautetta. Tämä tapahtui useamman viikon aikana, jolloin väittämiä kokoajan muokattiin tai luotiin uusia väittämiä sen perusteella, mitä palautetta niiden ymmärrettävyydestä ja sisällöstä saatiin. (Neff, 2003b.)

Ensimmäinen tutkimusvaihe piti sisällään myös muokattujen väittämien ymmärrettävyyden arvioimisen yhteensä 71 yliopisto-opiskelijalla (keski-ikä 21,3, keskihajonta 2,0), jotka olivat edellisistä tutkittavista riippumattomia. Tällä pyrittiin testaamaan mittariin tulevien väittämien ymmärrettävyyttä sellaisten ihmisten joukossa, jotka eivät olleet puhuneet tutkijan kanssa minämyötätunnosta ja olleet siten ennakkoon tietoisia sen merkityksestä. Osallistujille kerrottiin ennen tutkimusta ainoastaan se, että he osallistuisivat minäasennetta kartoittavaan tutkimukseen. Osallistujia pyydettiin merkitsemään jokainen sellainen väittämä, joka on heidän mielestään epäselvä tai hämmentävä. Väittämät, jotka osallistujat merkitsivät epäselviksi useammin kuin yhdesti, pudotettiin pois lopullisten mittariin tulevien väittämien joukosta. Osallistujat vastasivat myös muutamiin muihin väittämiin, jotka koskivat sellaisia arvoja ja uskomuksia, joita minämyötätuntoa kokevien voi olettaa osoittavan. Tämän avulla pyrittiin saamaan lisätukea sille, että mahdolliset minämyötätuntoa koskevat väittämät

mittaavat juuri sitä käsitettä, jota sen on teoriasta johtaen tarkoitettukin mittaavaksi. Tulokset tukivat tätä, sillä tilastollisesti merkitsevä yhteys havaittiin muun muassa väittämien perusteella lasketun minämyötätunnon ”raakapistemäärän” ja väittämien ”Pidän sitä tärkeänä, että olen itselleni yhtä lempeä ja välittävä kuin olen toisillekin ihmisille” ja ”Minun on tärkeää hyväksyä ja saada kosketus sekä positiivisiin että negatiivisiin tunteisiini, jotta voin todella kokea olevani elossa”. (Neff, 2003b.)

Toisessa tutkimusvaiheessa ensimmäisen tutkimusvaiheen avulla valitut väittämät esitettiin laajemmalle tutkimusjoukolle, jotta lopulliseen mittariin tulevat väittämät voitiin valita niiden reliabiliteetin ja osa-asteikoiden faktorilatausten perusteella. Tässä vaiheessa tutkimukseen osallistui yhteensä 391 yliopisto-opiskelijaa (keski-ikä 20,9, keskihajonta 2,2). He saivat vastataksaan 71 väittämää sisältävän kyselylomakkeen, joista noin 1/3 koostui itsen kohdistuvaa lempeyttä ja itsen kohdistuvaa arvostelua mittaavista väittämistä, 1/3 yhteistä ihmisyyttä ja eristäytymistä mittaavista väittämistä ja 1/3 tietoista läsnäoloa ja yli-identifikaatiota mittaavista väittämistä. Väittämät olivat sanalliselta muodoltaan sellaisia, että ne edustivat jokaista minämyötätunnon osatekijää sekä positiivisesti että negatiivisesti suhteellisen tasajakoisesti. Osallistujia ohjeistettiin arvioimaan, kuinka usein he toimivat väittämien kuvaamalla tavalla asteikolla 1 (en juuri koskaan) – 5 (melkein aina). (Neff, 2003b.)

Mittarin sisältövaliditeettia mitattiin kysymällä sitä, kokivatko osallistujat olevansa lempeämpiä itselleen vai toisille, olettaen paljon minämyötätuntoa kokevien vastaavan olevansa yhtä lempeitä sekä itselleen että toisille ja vähän minämyötätuntoa kokevien vastaavan olevansa lempeämpiä toisille kuin itselleen. Konvergentin validiteetin mittaamiseen käytettiin itsekritiikin, sosiaalisen yhteyden kokemuksen ja tunneällyn mittareita. Oletuksena oli, että minämyötätunto korreloisi negatiivisesti itsekritiikin kanssa ja positiivisesti sosiaalisen yhteyden kokemuksen ja tunneällyn kanssa. Korrelaatioiden ei kuitenkaan oletettu olevan korkeita, koska ei uskottu, että mittarit mittaisivat samaa käsitettä. Korrelaatioiden suuruustarkastelun avulla pyrittiinkin vahvistamaan myös mittarin divergentti validiteetti. Jotta voitiin varmistua, että minämyötätuntomittariin annetut vastaukset eivät heijasta sosiaalisen hyväksynnän tavoittelua, täyttivät osallistujat myös sosiaalista suotavuutta arvioivan mittarin. Samoin tutkimuksessa haluttiin testata minämyötätunnon ja hyvinvoinnin välisen yhteyden olemassaoloa, joten osallistujat täyttivät masennusta, ahdistusta, mukautuvaa ja neuroottista perfektionismia sekä elämäntyytyväisyyttä arvioivat mittarit.

Oletuksena oli minämyötätunnon negatiivinen korrelaatio masennukseen, ahdistukseen ja neuroottiseen perfektionismiin ja positiivinen korrelaatio elämäntyytyväisyyteen. Lisäksi tutkimus pyrki selvittämään minämyötätunnon sukupuolieroja. Neffin mukaan aiemmat tutkimukset ovat toisaalta osoittaneet naisilla olevan miehiä vahvempi riippuvainen minäkäsitys ja naisten on myös osoitettu olevan miehiä empaattisempia. Toisaalta naisten on kuitenkin todettu olevan miehiä itsekriittisempiä ja omaksuvan miehiä vahvemmin itsessä märehtimiseen taipuvaisia coping-strategioita. Koska nämä johtivat ristiriitaiseen ajatteluun siitä, kokevatko naiset miehiä enemmän vai vähemmän minämyötätuntoa, ei tutkimuksessa esitetty oletuksia minämyötätunnon sukupuolierojen suhteen. (Neff, 2003b.)

Tämän jälkeen saadut vastaukset analysoitiin käyttäen apuna eksploratiivista faktorianalyysia, jonka osoittamien faktorilatausten ja reliabiliteettien perusteella valittiin ensin lopulliset mittariin hyväksytyt väittämät. Väittämien oletettiin latautuvan minämyötätunnon kolmelle ulottuvuudelle. Tämän jälkeen mittariin valitut väittämät analysoitiin konfirmatorisen faktorianalyysin avulla, jotta voitiin arvioida minämyötätuntomallin sopivuutta aineistoon. Lisäksi tehtiin toinen malli, jossa kokeiltiin sitä, selittääkö yksi kokonaisvaltainen minämyötätuntofaktori osa-asteikkofaktorien välistä keskinäistä korreloivuutta. (Neff, 2003b.)

Neffin (2003b) saamat tulokset osoittivat minämyötätunnon kuuden osa-asteikon mallin toteutuvan. Eksploratiivisen faktorianalyysin perusteella itseen kohdistuvaa lempeyttä ja itseen kohdistuvaa arvostelua mittaavista väittämistä hyväksyttiin lopulliseen mittariin yhteensä kymmenen väittämää, yhteistä ihmisyyttä ja eristäytymistä mittaavista väittämistä yhteensä kahdeksan väittämää ja tietoista läsnäoloa ja yli-identifikaatiota mittaavista väittämistä yhteensä kahdeksan väittämää. Näissä väittämissä faktorilataus oli  $\geq$  ,40, faktorilatausten vaihdellessa kaiken kaikkiaan välillä ,71 – ,77 (itsean kohdistuvan lempeyden väittämät), ,65 – ,80 (itsean kohdistuvan arvostelun väittämät), ,57 – ,79 (yhteisen ihmisyyden väittämät), ,63 – ,75 (eristäytymisen väittämät), ,62 – ,80 (tietoisen läsnäolon väittämät) ja ,65 – ,78 (yli-identifikaation väittämät). Konfirmatorisen faktorianalyysin avulla havaittiin, että minämyötätunnon vastinparit eivät lataudu samalla faktorille. Sen sijaan aineistoon sopi parhaiten malli, jossa jokainen oletettu minämyötätunnon avaintekijä ja sen vastakohta latautui juuri omalle faktorilleen.

Osa-asteikoiden väittämien sisäinen johdonmukaisuus osoittautui varsin hyväksi, sillä sitä ilmaiseviksi Cronbachin alfa -reliabiliteetikertoimiksi muodostuivat alfa = ,78 viidelle itseen kohdistuvaa lempeyttä arvioivalle väittämälle, alfa = ,77 viidelle itseen kohdistuvaa arvostelua arvioivalle väittämälle, alfa = ,80 neljälle yhteistä ihmisyyttä arvioivalle väittämälle, alfa = ,79 neljälle eristäytymistä arvioivalle väittämälle, alfa = ,75 neljälle tietoista läsnäoloa arvioivalle väittämälle ja alfa = ,81 neljälle yli-identifikaatiota arvioivalle väittämälle. Konfirmatorisen faktorianalyysin avulla selvitettiin kuuden keskenään korreloivan faktorin muodostaman mallin sopivuutta eksploratiivisen faktorianalyysin pohjalta valittuihin 26 väittämään. Mallin havaittiin sopivan aineistoon riittävän hyvin jokaisen faktorin latautuessa tilastollisen merkitsevyydystason  $p < ,001$  mukaisesti. Samoin, konfirmatorinen faktorianalyysi osoitti minämyötätunnon kokonaisasteikon selittävän kuuden osa-asteikon väliset korrelaatiot, sillä malli sopi aineistoon juuri ja juuri riittävien sopivuusindeksien mukaisesti. Myös kokonaisminämyötätuntoasteikon sisäinen johdonmukaisuus osoittautui korkeaksi (alfa = ,92).

Tarkasteltaessa minämyötätunnomittarin validiteettia, sen todettiin korreloivan tilastollisesti merkitsemättömästi sosiaalista suotavuutta arvioivan mittarin kanssa ( $r = ,05$ ,  $p = ,34$ ), mikä osoitti sen, että osallistujat eivät olleet pyrkineet vastaamaan sosiaalisesti hyväksyttävästi minämyötätuntoa koskeviin väittämiin. Sisältövaliditeetin tarkastelu osoitti ennako-oletusten mukaisesti, että minämyötätuntoa eniten kokevat tunsivat myös eniten myötätuntoa sekä itseään että toisia kohtaan ja minämyötätuntoa vähiten kokevat tunsivat myötätuntoa eniten toisia kohtaan. Mittarin konvergentti validiteetti varmistui, kun mittarin havaittiin korreloivan negatiivisesti itsekritiikkiä arvioivan mittarin kanssa ( $r = -,65$ ,  $p < ,01$ ) sekä positiivisesti sosiaalista yhteyden kokemusta arvioivan mittarin kanssa ( $r = ,41$ ,  $p < ,01$ ) ja tunneälyä arvioivan mittarin kaikkien osa-asteikoiden kanssa ( $r = ,11$ ,  $p < ,05$  tunteisiin kohdistettu tarkkaavuus,  $r = ,43$ ,  $p < ,01$  koettu tunteiden selkeys ja  $r = ,55$ ,  $p < ,01$  kyky säädellä mielentiloja). Koska korrelaatiot minämyötätunnomittarin ja näiden mittarien välillä olivat korkeintaan keskinkertaisia, voitiin niiden todeta mittaavan eri käsitteitä ja siten myös minämyötätunnomittarin divergentin validiteetin vahvistuvan. Minämyötätunnon havaittiin olevan merkitsevästi yhteydessä myös psyykkiseen hyvinvointiin, sillä mittarilla ilmeni negatiivinen yhteys masennusta ( $r = -,51$ ,  $p < ,01$ ) ja ahdistusta ( $r = -,65$ ,  $p < ,01$ ) arvioiviin mittareihin sekä positiivinen yhteys elämäntyytyväisyyttä arvioivaan mittariin ( $r = ,45$ ,  $p < ,01$ ). Myös perfektionismia arvioivan mittarin suhteen saadut tulokset tukivat minämyötätunnon ja psyykkisen hyvinvoinnin välistä positiivista yhteyttä, sillä

minämyötätunnolla havaittiin negatiivinen yhteys neuroottiseen perfektionismiin ( $r = -.57, p < .01$ ). Mukautuvaan perfektionismiin minämyötätunnolla ei havaittu tilastollisesti merkitsevää yhteyttä. Sukupuolen suhteen tulokset osoittivat, että naiset kokivat vähemmän kokonaisminämyötätuntoa kuin miehet,  $F(1,389) = 10,83, p < .001$ . Samoin naiset kokivat miehiä enemmän itseen kohdistuvaa arvostelua,  $F(1,389) = 9,06, p < .05$ , eristäytymistä,  $F(1,389) = 4,05, p < .05$  ja yli-identifikaatiota,  $F(1,389) = 9,06, p < .05$ , ja miehiä vähemmän tietoista läsnäoloa,  $F(1,389) = 23,96, p < .05$ . (Neff, 2003b.)

Minämyötätuntomittarin faktorirakenteen paikkansapitävyyttä Neff (2003b) testasi myös toisessa tutkimuksessa, jonka tarkoituksena oli tutkia niin ikään mittarin toistomittausreliabiliteettia. Samoin tarkoituksena oli pyrkiä vahvistamaan ensimmäisessä tutkimuksessa osoitettu minämyötätunnon yhteys hyvinvointiin tutkimalla minämyötätuntomittarin yhteyttä masennusta ja ahdistusta arvioiviin mittareihin. Tutkimuksessa tarkasteltiin myös minämyötätuntomittarin yhteyttä itsetuntoa, narsismia ja erilaisia emotionaalisia kaavoja arvioiviin mittareihin. Tutkimukseen osallistui 232 yliopistop opiskelijaa, joista 145 oli naisia ja 87 miehiä (keski-ikä 21,3, keskihajonta 3,1). Osallistujat olivat jakautuneet kulloinkin 30 henkilön ryhmiin ja he täyttivät minämyötätuntomittarin sekä muut mittarit kahtena ajankohtana, joiden välinen aika oli kolme viikkoa. Yhtenä tutkimuksen erityisenä tavoitteena oli pyrkiä vahvistamaan minämyötätuntomittarin konvergentti ja divergentti validiteetti juuri itsetuntomittarien avulla. Etukäteen oletettiin, että minämyötätunto ja itsetunto korreloisivat keskenään keskinkertaisesti. Minämyötätuntoa paljon kokevat osoittaisivat korkeaa itsetuntoa ja minämyötätuntoa vähän kokevat alhaista itsetuntoa. Minämyötätunnon ja itsetunnon välistä käsitteellistä eroa mitattiin myös narsismia arvioivan mittarin avulla, jolloin oletuksena oli, että minämyötätunto ei korreloisi sen kanssa tilastollisesti merkitsevästi, mutta itsetunto puolestaan korreloisi. Lisäksi tarkasteltiin minämyötätunnon osittaiskorrelaatioita masennukseen ja ahdistukseen samalla kun itsetunnon vaikutus poistettiin, jotta voitiin saada selville minämyötätunnon ”puhdas” korrelaatio näihin hyvinvoinnin osoittimiin. Emotionaalisisista kaavoista minämyötätunnon oletettiin puolestaan korreloivan negatiivisesti itsessä märehtimiseen ja ajatusten tukahduttamiseen sekä positiivisesti coping-strategiana toimivaan omien tunteiden ymmärtämistä auttavaan emotionaaliseen prosessointiin. Minämyötätunnon ja coping-strategiana toimivan emotionaalisen ilmaisun välille sen sijaan ei asetettu ennako-oletusta.

Tulokset vahvistivat minämyötätuntomittarin kuuden faktorin rakenteen ja osoittivat minämyötätunnon kokonaisasteikon selittävän kuuden osa-asteikon väliset korrelaatiot. Myös mittarin toistomittausreliabiliteetti todettiin hyväksi, sillä kahtena eri ajankohtana täytettyjen mittareiden korrelaatio oli kokonaisasteikolla  $r = ,93$  ja osa-asteikoilla välillä  $r = ,80 - ,88$ . Etukäteisolettamuksen vahvistaen minämyötätunto korreloi itsetunnon kanssa kohtuullisesti, korrelaation vaihdellessa eri mittareilla mitattuna seuraavasti:  $r = ,59$ ,  $p < ,01$  (Rosenbergin itsetuntomittari),  $r = ,62$ ,  $p < ,01$  (Bergerin minähyväksyntämittari),  $r = ,43$ ,  $p < ,01$  (itseääräämistä arvioiva mittari),  $r = ,42$ ,  $p < ,01$  (psykologisten perustarpeiden mittari; autonomia-asteikko),  $r = ,52$ ,  $p < ,01$  (kompetenssi-asteikko) ja  $r = ,25$ ,  $p < ,01$  (yhteenkuuluvuus-asteikko). Siinä missä kaikki itsetuntoa arvioivat mittarit korreloivat tilastollisesti merkitsevästi narsismia arvioivan mittarin kanssa, minämyötätuntomittari ei korreloinut sen kanssa tilastollisesti merkitsevästi. Näin ollen myös tämä vahvisti etukäteisolettamuksen. Ensimmäisessä tutkimuksessa havaittu minämyötätunnon negatiivinen yhteys masennukseen ( $r = -,55$ ,  $p < ,01$ ) ja ahdistukseen ( $r = -,66$ ,  $p < ,01$ ) vahvistui niin ikään. Laskettaessa lisäksi minämyötätunnon osittaiskorrelaatiot näihin hyvinvoinnin osoittimiin samalla kun itsetunnon vaikutus poistettiin, havaittiin minämyötätunnon yhä ”puhtaasti” korreloivan sekä masennukseen ( $r = -,34$ ,  $p < ,01$ ) että ahdistukseen ( $r = -,42$ ,  $p < ,01$ ). Emotionaalisista kaavoista minämyötätunto korreloi negatiivisesti itsessä märehkimiseen ( $r = -,50$ ,  $p < ,01$ ) ja ajatusten tukahduttamiseen ( $r = -,37$ ,  $p < ,01$ ) sekä positiivisesti emotionaaliseen prosessointiin ( $r = ,39$ ,  $p < ,01$ ). Minämyötätunnon ja emotionaalisen ilmaisuuden välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää yhteyttä ( $r = ,07$ ,  $p = ,28$ ). Lisäksi sukupuolierojen suhteen tulokset olivat hyvin samankaltaiset kuin ensimmäisessäkin tutkimuksessa. Naiset kokivat miehiä vähemmän kokonaisminämyötätuntoa,  $F(1,230) = 5,12$ ,  $p < ,05$ , ja tietoista läsnäoloa  $F(1,230) = 5,69$ ,  $p < ,05$ , mutta miehiä enemmän eristäytymistä,  $F(1,230) = 4,02$ ,  $p < ,05$ , yli-identifikaatiota,  $F(1,230) = 10,13$ ,  $p < ,05$ , ja suuntaa antavasti myös itseen kohdistuvaa arvostelua,  $F(1,230) = 3,08$ ,  $p < ,08$ . (Neff, 2003b.)

Minämyötätunnon rakennevaliditeetin tutkimiseksi Neff (2003b) suoritti vielä kolmannen tutkimuksen, jossa hän vertasi buddhalaista Vipassana -meditaatiota harjoittavien ihmisten minämyötätunnon pistemääriä toisessa tutkimuksessa olleiden 232 yliopisto-opiskelijan minämyötätunnon pistemääriin. Buddhalaista meditaatiota harjoittavia ihmisiä osallistui tutkimukseen yhteensä 43, joista 27 oli naisia ja 16 oli miehiä (keski-ikä 47,0, keskihajonta 9,7). He olivat harjoittaneet Vipassana-meditaatiota 1 – 40 vuotta (keskimääräisesti 7,7 vuotta, keskihajonnalla 7,6). Minämyötätuntomittarin lisäksi he täyttivät tutkimuksessa myös

itsetuntomittarin, jota käytettiin kontrollimittarina varmistamaan, että oletetut minämyötätuntoerot eivät johdu osallistujaryhmien itsetuntoerosta. Olettamuksena oli, että buddhalaista meditaatiota harjoittavat ihmiset eroavat minämyötätunnon pistemääräisessä mittaamisessa olennaisesti yliopisto-opiskelijoista, osoittamalla yliopisto-opiskelijoita paljon korkeampaa minämyötätuntoa. Tämä siksi, että minämyötätunto on buddhalaista alkuperää oleva käsite ja yksi buddhalaisen meditaation tärkeimpiä harjoitettavia asioita, minkä vuoksi meditaatiota harjoittavat ihmiset ovat oletettavasti ”tutumpia” sen kanssa kuin yliopisto-opiskelijat. Lisäksi oletettiin, että meditaatiota harjoittavan ryhmän sisällä ero minämyötätunnossa näkyisi siten, että pidemmän aikaa meditaatiota harjoittaneet kokisivat minämyötätuntoa enemmän kuin vähemmän aikaa harjoittaneet eli minämyötätunto korreloisi suhteessa meditaation harjoittamisen vuosiin. Tutkimuksessa tarkasteltiin myös meditaatiota harjoittavassa ryhmässä ilmeneviä sukupuolieroja minämyötätunnossa.

Tulokset vahvistivat ennakko-oletukset, sillä meditaatiota harjoittavat kokivat sekä kokonaisminämyötätuntoa,  $F(1,271) = 62,03$ ,  $p < ,05$ , että minämyötätunnon avaintekijöistä muodostuvia osa-asteikoita: itseen kohdistuvaa lempeyttä,  $F(1,271) = 32,00$ ,  $p < ,001$ , yhteistä ihmisyyttä  $F(1,271) = 21,99$ ,  $p < ,001$ , ja tietoista läsnäoloa  $F(1,271) = 16,30$ ,  $p < ,001$ , enemmän kuin yliopisto-opiskelijat. Vastaavasti meditaatiota harjoittavat kokivat myös minämyötätunnon avaintekijöiden vastakohtista muodostuvia osa-asteikoita: itseen kohdistuvaa arvostelua,  $F(1,271) = 40,41$ ,  $p < ,001$ , eristäytymistä,  $F(1,271) = 43,78$ ,  $p < ,001$  ja yli-identifikaatiota,  $F(1,271) = 44,88$ ,  $p < ,001$ , vähemmän kuin yliopisto-opiskelijat. Verrattaessa itsetunnon pistemääriä näiden kahden ryhmän välillä, havaittiin eron olevan suuntaa antavasti merkitsevä  $F(1,271) = 3,01$ ,  $p < ,08$ . Tarkastellessa havaittiin kuitenkin efektikoon olevan minämyötätunnon ryhmäerojen kohdalla paljon suurempi kuin itsetunnon ryhmäerojen kohdalla, mikä osoitti meditaation harjaannuttamisella olevan suurempi vaikutus minämyötätuntoon kuin itsetuntoon. Tämä myös antoi tukea sille, että minämyötätunnon ja itsetunnon voidaan ajatella olevan toisistaan erilliset käsitteet. Meditaatiota harjoittavan ryhmän sisäiset erot toteutuivat myös ennakko-oletusten mukaisesti, sillä havaittiin, että minämyötätunto ja meditaation harjoittamisen vuodet korreloivat keskenään positiivisesti ( $r = ,35$ ,  $p < ,05$ ). Sen sijaan tarkastellessa meditaatiota harjoittavan ryhmän minämyötätunnon sukupuolieroja, ei tilastollisesti merkitseviä eroja löytynyt. (Neff, 2003b.)

Tutkimustensa pohjalta Neff (2003b) on todennut minämyötätuntomittarin psykometristen ominaisuuksien olevat hyvät, joten mittari on teoreettisesti pätevä menetelmä mitata yksilön



tervettä minäkäsitystä. On tärkeä huomata, että mittarin faktorirakenne osoitti, että teoreettisesti muotoillut minämyötätunnon kolmen ulottuvuuden vastinparit eivät ole toisiaan poissulkevia, koska ne latautuivat kaikki omalle faktorilleen. Tämä tarkoittaakin esimerkiksi sitä, jos yksilö saa itsen kohdistuvasta arvostelusta alhaiset pisteet, ei se automaattisesti tarkoita, että hän saa itsen kohdistuvasta lempeydestä korkeat pisteet. Yksilöllä ei ole taipumusta arvostella itseään, mutta se ei välttämättä tarkoita, että hän tyypillisesti käyttäytyisi itseään kohtaan lempeästi. Myös se vahvistui, että niitä kaikkia tarvitaan minämyötätunnon olemassaoloon, sillä kuten konfirmatorinen faktorianalyysi osoitti, minämyötätunnon kokonaisasteikko selittää osa-asteikoiden väliset korrelaatiot, mikä tarkoittaa minämyötätunnon olevan nimenomaan kaikkien osatekijöidensä muodostama yhdistelmä. Sisältövaliditeetin tarkastelu osoitti puolestaan minämyötätunnon tärkeimpiä piirteitä olevan nimenomaan se, että yksilö tunnistaa ansaitsevansa itse yhtenä ihmiskunnan jäsenenä samanlaista myötätuntoa kuin kuka tahansa. Myös korrelaatiot minämyötätunnon ja muiden tutkimuksissa käytettyjen mittareiden – erityisesti itsetuntomittarien – välillä vahvistivat osaltaan minämyötätunnon teoreettisia olettamuksia ja osoittavat siten sen mittaavan sitä, mitä se on suunniteltukin mittaamaan. (Neff, 2003b.)

Neffin (2003b) kehittämää minämyötätuntomittaria on kokeiltu muista kulttuureista Turkissa, missä sen toimivuudesta alkuperäisen mittarin faktorirakenteen suhteen on saatu kahdessa tutkimuksessa ristiriitaiset tulokset. Deniz, Kesici ja Sümer (2008, 1157) ovat todenneet Övecin, Akinin ja Abacin saaneen tutkimuksessaan alkuperäistä englanninkielistä mittaria vastaavan faktorirakenteen. He itse puolestaan totesivat omassa tutkimuksessaan mittarin muuten luotettavaksi, mutta he saivat vain yhden faktorin rakenteen. Lisäksi Neff ja Vonk (2009) ovat raportoineet Alankomaissa tekemänsä tutkimuksen yhteydessä käyttäneensä englanninkielisestä minämyötätuntomittarista käännettyä versiota. He eivät ole kuitenkaan todenneet mitään sen psykometrisistä ominaisuuksista, mutta maininneet sen poikkeavan alkuperäisestä minämyötätuntomittarista väittämien lukumäärän ja arviointiasteikon suhteen, sillä mittari sisältää vain 24 väittämää ja vastauksia arvioidaan 7-portaisella arviointiasteikolla.

### **1.5.2. Lyhyt minämyötätuntomittari**

Raes ym. (2011) ovat kehittäneet minämyötätunnon mittaamiseen aivan viime aikoina myös lyhyemmän version alkuperäisestä minämyötätuntomittarista. Lyhyt minämyötätuntomittari

on rakennettu käyttäen validointiaineistona kahta alankomaalaista ja yhtä yhdysvaltalaista tutkimusryhmää. Tutkittavina ovat olleet aikuiset ihmiset, joista suurin osa on ollut yliopisto-opiskelijoita. Tutkimuksista ensimmäinen on koostunut 271 alankomaalaisesta yliopisto-opiskelijasta, joiden keski-ikä on ollut 18,1 vuotta ja keskihajonta 1,3 vuotta. Toinen tutkimus on sisältänyt 185 alankomaalaista aikuista ihmistä, jotka ovat olleet keski-ikäisesti 33,0 -vuotiaita keskihajonnalla 10,6 vuotta. Kolmas yhdysvaltalainen tutkimus on kattanut 415 yliopisto-opiskelijaa, jotka ovat olleet keskimääräisesti 20,6 vuoden ikäisiä, keskihajonnan ollessa 1,7 vuotta. Lyhyen minämyötätuntomittarin kehittämisen tarkoituksena on ollut pyrkiä luomaan rakenteellisesti alkuperäistä minämyötätuntomittaria vastaava, luotettava minämyötätunnon mittari, ja tutkimusten pohjalta se onkin osoittautunut psykometrisiltä ominaisuuksiltaan varsin hyväksi.

Ensimmäisessä tutkimuksessa testattavaan mittariin sisällytetyt väittämät päätettiin pääasiallisesti valitsemalla alkuperäisestä minämyötätuntomittarista aina kaksi kutakin kuutta osa-asteikkoa edustavaa väittämää, jotka korreloivat vahvimmin paitsi alkuperäisen minämyötätuntomittarin kokonaisasteikon kanssa, niin myös väittämien edustamien osa-asteikoiden kanssa. Väittämien valinta ei perustunut kuitenkaan aina vain korkeimpiin korrelaatioihin, vaan valinnassa otettiin huomioon myös se, että ne edustaisivat jokaisen kuuden osa-asteikon sisältöä mahdollisimman kattavasti. Tulokset osoittivat, että valituista kahdestatoista väittämästä jokainen väittämä korreloi sekä edustamansa alkuperäisen minämyötätuntomittarin osa-asteikon että edustamansa lyhyen minämyötätuntomittarin osa-asteikon kanssa suhteellisen hyvin, korrelaatioiden vaihdellessa enemmän väittämien ja alkuperäisen minämyötätuntomittarin osa-asteikoiden välillä ( $r = ,68 - ,88$ ) kuin väittämien ja lyhyen minämyötätuntomittarin osa-asteikoiden välillä ( $r = ,80 - ,92$ ). Lyhyen minämyötätuntomittarin sisäinen johdonmukaisuus vaihteli osa-asteikoiden suhteen melko paljon (Cronbachin alfa =  $,55 - ,81$ ), mutta oli kokonaisasteikon suhteen korkea (Cronbachin alfa =  $,87$ ). Myös korrelaatiot alkuperäisen minämyötätuntomittarin ja lyhyen minämyötätuntomittarin osa-asteikoiden välillä olivat melko hyvät (vaihdellen välillä  $r = ,84 - ,93$ ), kun sen sijaan korrelaatio alkuperäisen minämyötätuntomittarin ja lyhyen minämyötätuntomittarin kokonaisasteikon välillä oli lähes täydellinen ( $r = ,97$ ). Samoin lyhyen minämyötätuntomittarin osa-asteikot korreloivat keskenään varsin hyvin (vaihdellen välillä  $r = ,25 - ,66$ ,  $p < .001$ ). (Raes ym., 2011.)

Kokeillessaan lyhyen minämyötätuntomittarin toimivuutta toisessa tutkimuksessa, Raes ym. (2011) käyttivät mittarin rakennevaliditeetin vahvistamiseen konfirmatorista faktorianalyysia LISREL -ohjelman sovitetulla rakenneyhtälömallilla. Aineistoon sovitettiin etukäteen muodostettu malli, jossa kukin ilmimuuttujista (mittariin kuuluneet väittämät) määriteltiin kuuluvaksi sitä vastaavaan latenttiin ulottuvuuteen eli kuhunkin kuuteen minämyötätunnon osa-asteikkoon sekä myös minämyötätunnon kokonaisasteikkoon. Tarkoituksena oli testata, selittääkö kokonaisasteikkomalli osa-asteikoiden väliset korrelaatiot kuten alkuperäisessä minämyötätuntomittarissa. Tulokset osoittivat mallin sopivan aineistoon hyvin, joten se voitiin hyväksyä sopivaksi minämyötätunnon kokonaisasteikkomalliksi, joka selittää kuuden osa-asteikon väliset korrelaatiot.

Kolmannen tutkimuksen tavoitteena oli kokeilla alankomaalaisen lyhyen minämyötätuntomittarin rakennetta yhdysvaltalaisella aineistolla, koska haluttiin tutkia toimiiko alankomaalainen lyhyt mittari myös englanninkielisenä. Raes ym. (2011) havaitsivat tulosten tukevan alankomaalaisen mittarin rakennetta, sillä yhdysvaltalainen lyhyt minämyötätuntomittari osoittautui psykometrisilta ominaisuuksiltaan lähes samanlaiseksi kuin alankomaalainen lyhyt minämyötätuntomittari. Yhdysvaltalaisen mittarin kokonaisasteikon sisäinen johdonmukaisuus osoittautui vain hieman alankomaalaista mittaria heikommaksi (Cronbachin alfa = ,86) ja myös osa-asteikoiden sisäinen johdonmukaisuus vaihteli siinä vain vähän alankomaalaista mittaria heikompien arvojen välillä (Cronbachin alfa = ,54 – ,75). Sen sijaan korrelaatio alkuperäisen minämyötätuntomittarin kokonaisasteikon ja yhdysvaltalaisen lyhyen mittarin kokonaisasteikon välillä oli alankomaalaista mittaria hieman korkeampi ( $r = ,98$ ,  $p < ,001$ ), kuten myös osa-asteikoiden väliset korrelaatiot, jotka vaihtelivat hieman alankomaalaisen mittarin arvoja korkeammalla tasolla ( $r = ,89 - ,93$ ,  $p < ,001$ ). Yhdysvaltalaisen mittarin osa-asteikoiden korrelaatiot olivat niin ikään vastaavanlaiset alankomaalaiselle mittarille ( $r = ,27 - ,63$ ,  $p < ,001$ ) ja kokeiltaessa mittarin rakennevaliditeetin vastaavuutta rakenneyhtälömallin avulla, havaittiin minämyötätunnon kokonaisasteikkomallin saavan vahvistuksen myös englanninkielisestä aineistosta, sopivuusindeksien osoittautuessa hyväksytyiksi. Minämyötätunnon kokonaisasteikko siis selittää kuuden osa-asteikon väliset korrelaatiot myös englanninkielisessä mittarissa.

Kuten edellä esiteltyjen tutkimusten tulokset ovat osoittaneet, on lyhyellä minämyötätuntomittarilla lähes täydellinen korreloivuus alkuperäiseen 26 väittämää sisältävään minämyötätuntomittariin. Vaikka mittarissa on vain puolet alkuperäisen mittarin

väittämistä, on kokonaisasteikon ja osa-asteikoiden sisäinen johdonmukaisuus lähes yhtä korkea kuin alkuperäisessä mittarissa, jossa arvot ovat kokonaisasteikolla  $\alpha = ,90$  (alankomaalainen mittari) ja  $\alpha = ,93$  (yhdyksvaltalainen mittari) ja osa-asteikoilla välillä  $\alpha = ,67 - ,90$  (alankomaalainen mittari) ja  $\alpha = ,75 - ,93$  (yhdyksvaltalainen mittari). Koska konfirmatorinen faktorianalyysi on vahvistanut myös sen, että lyhyessä mittarissa on sama faktorirakenne kuin alkuperäisessäkin mittarissa, voi lyhyen minämyötätuntomittarin olettaa mittaavan luotettavasti paitsi minämyötätuntoa kokonaisuudessaan, niin myös sen kuutta alaulottuvuutta. Se, että samat psykometriset ominaisuudet havaittiin sekä alankomaalaisessa että yhdysvaltalaisessa mittarissa vain vahvistavat löydösten pysyvyyttä. Raesin ym. mukaan lyhyttä minämyötätuntomittaria voidaankin ajatella toimivana vaihtoehtona alkuperäiselle minämyötätuntomittarille. Se on alkuperäistä mittaria hyödyllisempi erityisesti tilanteissa, joissa aikarajoitukset tekevät pitemmän mittarin käyttämisen hankalaksi (esim. survey-tutkimuksissa, psykoterapian tuloksellisuuden tutkimuksissa sekä yksilöllisen hoidon seurantaan käytetyissä tutkimuksissa päivittäisessä kliinisessä käytössä). Koska lyhyen minämyötätuntomittarin osa-asteikoiden sisäinen johdonmukaisuus jäi tutkimuksissa kuitenkin suhteellisen alhaiseksi (vaihdellen välillä  $\alpha = ,55 - ,81$  alankomaalaisessa mittarissa ja  $\alpha = ,54 - ,75$  yhdysvaltalaisessa mittarissa), suosittelevat Raes ym. käyttämään lyhyen minämyötätuntomittarin sijasta alkuperäistä minämyötätuntomittaria kuitenkin silloin, kun osa-asteikoista saatava informaatio on erityisen tärkeää. (Raes ym. 2011.)

### **1.6. Minämyötätunnon yhteys hyvinvointiin ja positiivisiin psykologisiin toimintamalleihin: tutkimuslöydöksiä**

Tässä kappaleessa tarkastellaan empiiristen tutkimusten löydöksiä minämyötätunnon yhteyksistä erilaisiin hyvinvoinnin osoittimiin ja positiivisiin pidettyihin psykologisiin toimintamalleihin. Positiivisilla psykologisilla toimintamalleilla viitataan tässä minämyötätuntoa koskevan tutkimuksen tarkastelemaan hyvin moninaisiin ihmisen toimintaan liittyviin ajattelu-, tunne- ja käyttäytymismalleihin sekä persoonallisuuden tekijöihin, joiden on katsottu lisäävän tai ylläpitävän yksilön adaptiivista toimintaa ja siten myös hyvinvointia ja terveyttä. Koska minämyötätunnon yhteyttä hyvinvointiin ja positiivisiin psykologisiin toimintamalleihin on pyritty tutkimuksissa osoittamaan myös tarkastelemalla minämyötätunnon yhteyttä käänteisesti pahoinvointiin ja negatiivisiin pidettyihin psykologisiin toimintamalleihin, tarkastellaan tässä yhtä lailla myös näitä tutkimuslöydöksiä. Positiiviset (/negatiiviset) psykologiset toimintamallit ovat tutkijan oma suomennus

englanninkielisten tutkimusartikkeleiden pohjalta, missä minämyötätunnon yhteydestä erilaisiin adaptiivista toimintaa edesauttaviin hyvinvoinnin osoittimiin on puhuttu esimerkiksi termeillä ”positive psychological functioning” tai ”adaptive psychological functioning”. Valtaosa seuraavaksi esiteltävistä tutkimuksista on tehty Yhdysvalloissa Neffin (2003b) kehittämän minämyötätuntomittarin avulla osallistujien itsearviointina, mutta tekstissä esitellään myös joitain muiden tutkimusmenetelmien avulla saatuja löydöksiä.

Neffin (2003b) minämyötätuntomittarin validointitutkimuksen jälkeen tutkimukset ovat vahvistaneet minämyötätunnon negatiivisen yhteyden masennukseen ja ahdistukseen (Neff ym., 2007; Neff, Pisitsungkagarn & Hsieh, 2008; Raes, 2010). Näistä Neff ym. (2008) ovat vahvistaneet myös minämyötätunnon ja elämäntyytyväisyyden välisen positiivisen yhteyden ja Neff ym. (2007) sekä Raes (2010) minämyötätunnon ja itsessä märehimisen välisen negatiivisen yhteyden. Neff ym. (2007) totesivat minämyötätunnon positiivisen yhteyden myös sosiaalisen yhteyden kokemukseen ja negatiivisen yhteyden itsekritiikkiin ja ajatusten tukahduttamiseen. Lisäksi Raes (2010) osoitti tutkimuksessaan minämyötätunnon ja huolehtimisen välillä vallitsevan negatiivinen yhteys.

Neff ym. (2007) ovat havainneet minämyötätunnolla olevan positiivinen yhteys onnellisuuteen, optimismiin, refleksiiviseen ja affektiiviseen viisauteen, omaan kasvuun ja kehittymiseen liittyvään aloitekykyisyyteen sekä uteliaisuuteen uusia asioita ja kokemuksia kohtaan. Heidän tekemästään tutkimuksesta on käynyt myös ilmi, että minämyötätunnolla on positiivinen yhteys positiivisiin tunteisiin ja negatiivinen yhteys negatiivisiin tunteisiin. Lisäksi tutkimuksessa on tarkasteltu minämyötätunnon ja persoonallisuuden piirteiden välistä yhteyttä, mikä on osoittanut minämyötätunnon olevan positiivisessa yhteydessä tunnollisuuteen, ekstroversion ja sovinnollisuuteen sekä negatiivisessa yhteydessä neuroottisuuteen.

Neff ja Vonk (2009) havaitsivat omassa tutkimuksessaan minämyötätunnon negatiivisen yhteyden aggressiiviseen käyttäytymiseen ja kognitiiviseen joustamattomuuteen. Hefferman, Griffin, McNulty ja Fitzpatrick (2010) ovat osoittaneet puolestaan minämyötätunnon positiivisen yhteyden tunneälyyn ja Breines ja Chen (2012) itsensä kehittämisen motivaatioon. Minämyötätunnolla on havaittu positiivinen yhteys myös vähäisempiin

häiriintyneisiin syömistottumuksiin (Adams & Leary, 2007) ja vähäisempään uupumusasteiseen väsymykseen (Barnard & Curry, 2012). Shapiro, Astin, Bishop ja Cordova (2005) osoittivat minämyötätunnon olevan tärkeä tietoisien läsnäolon ja vähentyneen stressitason välistä yhteyttä välittävä tekijä MBSR -ohjelmaan osallistuneiden joukossa. Learyn ym. (2007) mukaan minämyötätuntoisilla yksilöillä esiintyy toisia enemmän emotionaalista sietokykyä, koska he tulevat paremmin toimeen päivittäisten epämiellyttävien elämäntapahtumien kanssa. Leary ym. tutkivat minämyötätuntoa erilaisten kokeellisten asetelmien avulla ja pyrkivät myös yhdessä tutkimuksessa saamaan osallistujilla aikaan minämyötätuntoisen mielentilan. Jokaisessa tutkimuksessa minämyötätunnon todettiin liittyvän vähäisempiin negatiivisiin tunteisiin. Minämyötätunnon on havaittu olevan positiivisessa yhteydessä myös kroonisen kivun hyväksymiseen, mikä auttaa yksilöä tulemaan paremmin toimeen kärsimyksensä kanssa (Costa & Pinto-Couveia, 2011). Lisäksi Gilbert ja Procter (2006) ovat tutkineet Compassion Mind Training -intervention avulla sairaalan päiväpotilaita, jotka kokivat intensiivistä häpeää ja itseään kohtaan hyökkäävyyttä ankaran itsensä tuomitsemisen muodossa. Koska tutkimus osoitti interventioon osallistumisen vähentävän merkittävästi potilaiden itseä kohtaan hyökkäävyyttä, häpeää ja alemmuuden tunteita, osoittaa se myös minämyötätunnon positiivisen vaikutuksen tälläkin saralla.

Neff, Hsieh ja Dejitterat (2005) ovat tutkineet minämyötätuntoa suhteessa motivaatio-orientaatioihin ja osoittaneet minämyötätunnon olevan positiivisesti yhteydessä yliopisto-opiskelijoiden hallintatavoitteisiin ja negatiivisesti yhteydessä suoriutumistavoitteisiin. He ovat havainneet minämyötätuntoisilla yksilöillä tätä yhteyttä välittävän vähempi epäonnistumisen pelko ja suurempi tiedostettu pätevyys. Hallintatavoitteiden he ovat havainneet olevan positiivisessa yhteydessä yliopisto-opiskelijoiden sisäiseen motivaatioon ja suoriutumistavoitteiden opiskeluun liittyvään ahdistukseen. Edellisen ohella heidän tutkimuksensa on osoittanut niin ikään minämyötätuntoisten yliopisto-opiskelijoiden pystyvän käyttämään mukautuvampia coping-keinoja opiskeluun liittyvistä epäonnistumisista selvitäkseen kuin yliopisto-opiskelijoiden, joilla minämyötätuntoa on vähemmän. Tämän tutkimus on osoittanut havainnollaan minämyötätunnon positiivisesta yhteydestä emootioihin keskittyneisiin coping-strategioihin, joiden myötä yksilö pyrkii tunteidensa ymmärtämiseen ja hyväksymiseen niiden onnistuneen säätelyn avulla, sekä negatiivisesta yhteydestä emootioiden välttämisen-orientoituneisiin coping-strategioihin, joiden myötä yksilö pyrkii ennemmin välttämään tai kieltämään tunteensa kuin kohtaamaan ne.

Neffin, Hsiehin ja Dejitteratin havaitseman minämyötätunnon positiivisen yhteyden yliopisto-opiskelijoiden hallintatavoitteisiin ja negatiivisen yhteyden suoriutumistavoitteisiin on vahvistanut myös Akin (2008) turkkilaisella minämyötätuntomittarilla. Samoin Akin on osoittanut turkkilaisilla yliopisto-opiskelijoilla minämyötätunnon olevan negatiivisessa yhteydessä yksinäisyyteen (Akin, 2010) ja alistuvaan käyttäytymiseen (Akin, 2009). Iskender (2009) on puolestaan tarkastellut minämyötätunnon, minäpystyvyyden ja opiskeluun liittyvien kontrolliuskomusten välistä yhteyttä turkkilaisilla yliopisto-opiskelijoilla. Tutkimus on osoittanut minämyötätunnon olevan positiivisesti yhteydessä sekä yliopisto-opiskelijoiden kokemaan minäpystyvyyteen että opiskeluun liittyviin kontrolliuskomuksiin. Williams, Stark ja Foster (2008) ovat omassa tutkimuksessaan havainneet minämyötätunnolla olevan negatiivinen yhteys paitsi opiskeluun liittyvään ahdistukseen ja huolehtimiseen, niin myös opiskeluun liittyvään aikaansaamattomuuteen ja viivyttelytaipumukseen. Neely, Schallert, Mohammed, Roberts & Chen (2009) tarkastelivat puolestaan omassa tutkimuksessaan yliopisto-opiskelijoiden minämyötätunnon, opiskeluun liittyvien tavoitteiden säätelyn ja saadun sosiaalisen tuen välistä yhteyttä sekä vaikutusta tutkittavien hyvinvointiin. Tutkimuksesta kävi ilmi, että tavoitteiden uudelleen määrittely ennustaa keskeisesti yliopisto-opiskelijoiden kokemaa hyvinvointia ja kokemus saadusta sosiaalisesta tuesta sekä koetusta minämyötätunnosta vahvistavat tätä yhteyttä.

Tutkimusten mukaan minämyötätunto on yhteydessä lempeään ja supportiiviseen käyttäytymiseen läheisissä ihmisten välisissä suhteissa. Minämyötätuntoiset yksilöt osoittavat enemmän positiivista ihmissuhdekäyttäytymistä kuin ne, joilta minämyötätuntoa puuttuu. Esimerkiksi Neffin ja Beretwasin (2012) pariskunnilla tekemä tutkimus toi esiin, että kumppanit kuvasivat minämyötätuntoisia yksilöitä enemmän huolehtiviksi, emotionaaliksiksi, yhteyteen asettuviksi, hyväksyviksi ja autonomiaa tukeviksi sekä vähemmän eristyneiksi, kontrolloiviksi ja verbaalisesti aggressiivisiksi ihmisiksi kuin niitä, joiden minämyötätunto ei ollut kovin korkea. Crocker ja Canevello (2008) ovat puolestaan havainneet omassa tutkimuksessaan, että korkeampaa minämyötätuntoa ilmentävillä yksilöillä on enemmän myötätuntoisempia tavoitteita läheisissä ystävyssuhteissaan, mikä tarkoittaa sitä, että he tarjoavat enemmän sosiaalista tukea ja rohkaisevat vahvemmin vuorovaikutuksellista luottamusta itsensä ja ystäviensä välillä kuin ne, joilta minämyötätuntoa puuttuu. Lisäksi Yarnell ja Neff (2012) ovat todentaneet yksilöiden, joilla on korkea minämyötätunto, ratkaisevan helpommin parisuhdekonflikteja kumppaniensa kanssa käyttämällä

kompromisseihin taipuvaa ratkaisemistyyliä, joka takaa sekä oman että kumppanin tarpeiden tyydytyksen. Kyseinen tutkimus on paljastanut myös sen, että minämyötätuntoiset yksilöt kokevat vähemmän kuohuntaa ja ovat sovinnollisempia ratkaistessaan konflikteja kuin ne, joilla minämyötätuntoa on vähemmän.

Neff ja Pommier (2012) ovat tutkineet minämyötätunnon ja toisten hyvinvoinnista välittämisen välistä suhdetta yliopisto-opiskelijoiden, laajempaan yhteisöön kuuluvien aikuisten ja meditaatiota harjoittavien ihmisten joukossa. Toisten hyvinvoinnista välittämistä mitattiin tutkimuksessa seuraavilla muuttujilla: myötätunto ihmisyyttä kohtaan, empaattinen välittäminen, perspektiivin ottamiskyky, henkilökohtainen ahdistuneisuus silloin, kun kohdataan toisten kärsimystä, altruismi ja anteeksi antaminen. Tutkimus osoitti, että kaikissa osallistujaryhmissä minämyötätunto oli merkitsevästi yhteydessä parempaan perspektiivin ottamiskykyyn, vähempään henkilökohtaiseen ahdistuneisuuteen silloin, kun kohdataan kärsimystä, ja helpompaan anteeksi antamiseen. Minämyötätunto oli myös yhteydessä myötätuntoon ihmisyyttä kohtaan, empaattiseen välittämiseen ja altruismiin laajempaan yhteisöön kuuluvien aikuisten ja meditaatiota harjoittavien ihmisten keskuudessa, mutta ei yliopisto-opiskelijoiden keskuudessa.

Neff ja McGehee (2010) ovat tarkastelleet minämyötätuntoa myös siitä näkökulmasta käsin, kuinka lapsuusperheen sisäiset vuorovaikutussuhteet vaikuttavat myöhemmin nuoruusiässä koettuun minämyötätuntoon. He ovat tutkineet erityisesti nuorten kiintymyssuhdetyylin yhteyttä koettuun minämyötätuntoon. Turvallisen kiintymyssuhdetyylin havaittiin olevan yhteydessä suurempaan koettuun minämyötätuntoon, kun sen sijaan takertuva ja pelokas kiintymyssuhdetyyli oli yhteydessä vähempään minämyötätuntoon. Paitsi omaksutun kiintymyssuhdetyylin merkitystä, ovat Neff ja McGehee tarkastelleet tutkimuksessaan minämyötätuntoa myös suhteessa nuorten äideiltään saamaan tukeen ja kritiikkiin, funktionaalisiin ja dysfunktionaalisiin (stressaaviin) perhesuhteisiin sekä henkilökohtaisiin tarinoihin siitä, kuinka henkilökohtaisina ja ainutlaatuisina nuoret pitävät omia kokemuksiaan, ja kuinka paljon he olettavat, että toiset eivät ymmärrä mitä he käyvät läpi. Tulokset osoittivat äidiltä saadun tuen ja funktionaalisen perhesuhteen ennustavan merkitsevästi korkeampaa minämyötätuntoa kuin äidiltä saadun kritiikin ja stressaavaksi koetun perhesuhteen. Siksi nuoret, jotka olivat harmonisista, läheisistä perheistä, olivat minämyötätuntoisempia kuin



stressaavista, konflikti-täyteisistä perheistä olleet nuoret. Tulosten tarkastelu osoitti myös nuorten henkilökohtaisiin tarinoihin liittyvän suuremman egosentrisyyden (kokemuksen ainutlaatuisuuden) sekä tuntemuksen, että toiset eivät jaa heidän kokemuksiaan, olevan yhteydessä vähäisempään tunnettuun myötätuntoon itseä kohtaan.

Edellä kuvatun perusteella voidaan vielä yhteen vetäen todeta jo kuitenkin suhteellisen monen tutkimuksen vahvistaneen minämyötätunnon ja hyvinvoinnin välisen yhteyden, vaikka minämyötätuntoa koskeva tutkimus on ylipäättään vielä vähäistä. Tutkimukset ovat antaneet tukea Neffin teoreettisille muotoiluille, sillä minämyötätunto näyttäytyy niiden pohjalta hyödyllisenä ja sovellettavana käsitteenä monella eri elämänalueella yksilön hyvinvoinnin suhteen. Barnardin ja Curryn (2011, 294) mukaan minämyötätuntomittarilla tehdyt tutkimukset ovat kuitenkin keskittyneet pääasiassa vain korrelatiivisten yhteyksien tutkimiseen ja tutkimusta esimerkiksi minämyötätunnon ja muiden psykologisten ilmiöiden välisistä kausaalisuhteista tarvittaisiin lisää. Lisäksi tutkimukset ovat tarkastelleet minämyötätuntoa suurimmaksi osaksi vasta vain yhtenä ajankohtana, minkä vuoksi tietoa erityisesti sen pitempiaikaisista hyödyistä hyvinvoinnin ja positiivisten toimintamallien kuvaajana tarvittaisiin niin ikään lisää.

### **1.7. Minämyötätunnon ja ryhmäerojen välinen tutkimus**

Vaikka buddhalaista meditaatiota harjoittavien yksilöiden minämyötätunnossa ei ollut havaittavissa eroja sukupuolen suhteen, osoitti Neff (2003b) kuitenkin kahdessa muussa minämyötätuntomittarin validointitutkimuksessaan minämyötätunnon ja sukupuolen väliltä olevan löydettävissä merkitsevä yhteys. Tämä onkin saanut tutkijat selvittelemään paitsi sukupuolen, niin myös iän ja kulttuuritaustan yhteyttä minämyötätuntoon. Tutkimusta aiheesta on kuitenkin vielä varsin vähän, joten minämyötätuntoon liittyvien ryhmäerojen tutkimuksen voi yleisesti ottaen sanoa olevan vasta aivan aluillaan. Seuraavaksi esitellään löydöksiä niistä muutamista tutkimuksista, mitä aiheesta on jo kuitenkin olemassa.

Osa minämyötätunnon ja sukupuolen välistä yhteyttä tarkastelleista yhdysvaltalaisista tutkimuksista on osoittanut naisten kokevan minämyötätuntoa hieman miehiä vähemmän (Neff & Beretvas, 2012; Neff ym., 2005; Neff & McGehee, 2010; Neff ym., 2008; Neff &

Vonk, 2009; Raes, 2010). Toisaalta Neff ym. (2007) sekä Neff ja Pommier (2012) eivät ole havainneet eroa minämyötätunnossa yhdysvaltalaisien naisten ja miesten välillä. Samoin tutkiessaan turkkilaisten yliopisto-opiskelijoiden minämyötätuntoa, ei myöskään Iskender (2009) ole löytänyt sukupuolieroa. Verratessaan yhdysvaltalaisien, thaimaalaisten ja taiwanilaisten minämyötätuntoa toisiinsa, ovat Neff ym. (2008) puolestaan havainneet sukupuolieron vain yhdysvaltalaisien naisten ja miesten välillä, mutta eivät thaimaalaisten tai taiwanilaisten naisten ja miesten välillä. Nämä havainnot antavatkin viitteitä siitä, että sukupuolierot minämyötätunnossa voivat mahdollisesti olla kulttuurisidonnaisia, mutta tutkimusta asian varmistamiseksi tarvitaan vielä lisää. Lisäksi minämyötätunnon ja sukupuolen välistä yhteyttä on tarkasteltu pääsääntöisesti vain vertaamalla naisten ja miesten kokemaa kokonaisminämyötätuntoa toisiinsa, sillä toistaiseksi ainoastaan Neff (2003b) on selvittänyt sukupuolten välisiä eroja myös minämyötätunnon osatekijöiden suhteen tekemänsä minämyötätuntomittarin validointiprosessin aikana.

Iän suhteen minämyötätuntoa on tutkittu eri-ikäisten ihmisten keskuudessa, aina lukioikäisistä oppilaista (Neff & McGehee, 2010) keski-ikäisiin ihmisiin (Neff & Pommier, 2012) saakka. Yleisin tutkimusryhmä on ollut yliopisto-opiskelijat, jolloin minämyötätuntoa on tavallisimman tutkittu noin 19 – 25 -vuotiailla yksilöillä. Varsinaisia minämyötätunnon ja iän välistä yhteyttä selvittäviä tutkimuksia on tehty kuitenkin vasta kolme. Niiden pohjalta minämyötätunnon ja iän välinen suhde on osoittautunut ristiriitaiseksi, sillä yhden tutkimuksen osoittaessa, että minämyötätunnon ja iän välillä on yhteys (Neff & Vonk, 2009), on toinen tutkimus havainnut, että yliopisto-opiskelijoiden minämyötätunto ei ole sen korkeampi kuin lukiolaistenkaan (Neff & McGehee, 2010). Neffin ja Vonkin (2009) toteuttaman tutkimuksen mukaan vanhemmilla ihmisillä on enemmän myötätuntoa itseä kohtaan kuin nuoremmilla ihmisillä, minkä vuoksi minämyötätunnon voi olettaa lisääntyvän iän myötä. Tämä on saanut vahvistusta Neffin ja Pommierin (2012) tutkimuksesta, jossa tarkasteltiin yliopisto-opiskelijoiden (keski-ikä = 20,92 vuotta), laajempaan yhteisöön kuuluvien aikuisten (keski-ikä 33,27 vuotta) ja meditaatiota harjoittavien ihmisten (keski-ikä = 47,49 vuotta) kokemaa minämyötätuntoa. Se on osoittanut korkeamman iän ennustavan korkeampaa minämyötätuntoa, mikä myös antaa viitteitä siitä, että itseä kohtaan tunnettu myötätunto nouseekin kenties esiin vasta kehityksen ja kasvun myötä. Kyseisten tutkimusten ollessa luonteeltaan kuitenkin poikittaistutkimuksia, tarvitaan pitkittäistutkimusta todentamaan olettamuksen paikkansapitävyys. Samoin kuin suurimmaksi osaksi minämyötätunnon ja sukupuolen välisen yhteyden tarkastelun kohdalla, on ikää tarkasteltu

tutkimuksissa vain suhteessa kokonaisminämyötätuntoon, joten lisätutkimus myös iän ja minämyötätunnon osatekijöiden välisistä yhteyksistä on jatkossa tarpeen.

Minämyötätunnon ja kulttuuritaustan välistä yhteyttä on selvitetty vasta yhdessä tutkimuksessa, jossa Neff ym. (2008) ovat tarkastelleet minämyötätuntoa ja sen yhteyttä psykologiseen hyvinvointiin Thaimaassa, Taiwanissa ja Yhdysvalloissa. Tutkimus on osoittanut, että minämyötätuntoa tunnetaan eniten thaimaalaisten ja vähiten taiwanilaisten keskuudessa. Yhdysvaltalaiset sijoittuvat vertailussa thaimaalaisten ja taiwanilaisten väliin. Sama järjestys toistuu myös minämyötätunnon avaintekijöiden ja niiden vastakohtien kohdalla. Thaimaalaiset osoittavat merkitsevästi vähemmän itseen kohdistuvaa arvostelua, eristäytymistä ja yli-identifikaatiota kuin yhdysvaltalaiset, joilla puolestaan ilmenee näitä merkitsevästi vähemmän kuin taiwanilaisilla. Thaimaalaiset ilmaisevat niin ikään merkitsevästi enemmän itseen kohdistuvaa lempeyttä kuin yhdysvaltalaiset ja taiwanilaiset, jotka eivät eroa toisistaan tämän suhteen. Thaimaalaiset raportoivat myös enemmän tietoista läsnäoloa kuin yhdysvaltalaiset.

Tutkimuksessaan Neff ym. (2008) ovat tarkastelleet myös toisista riippuvaisen minäkäsityksen (kollektiivisen minäkäsityksen, joka korostaa ihmisten välistä yhteyden kokemusta, toisista välittämistä ja sosiaalista yhdenmukaisuutta) ja toisista riippumattoman minäkäsityksen (individualistisen minäkäsityksen, joka korostaa autonomisuutta, henkilökohtaisten tarpeiden tyydyttämistä ja yksilöllistä ainutlaatuisuutta) yhteyttä minämyötätuntoon. Tarkastelu on osoittanut toisista riippuvaisen minäkäsityksen olevan yhteydessä minämyötätuntoon ainoastaan Thaimaassa, kun sen sijaan toisista riippumaton minäkäsitys on yhteydessä minämyötätuntoon sekä Taiwanissa että Yhdysvalloissa. Koska minämyötätunto ei näin ollen välttämättä ole sen korkeampi toisista riippuvaisissa minäkäsitys-kulttuureissa (Thaimaa/Taiwan) kuin toisista riippumattomissa minäkäsitys-kulttuureissakaan (Yhdysvallat), ovatkin tutkijat ajatelleet sen olevan enemmän yhteydessä erityisiin kulttuurisiin piirteisiin kuin yleisiin itä – länsi -eroihin. Kulttuurin vaikutus voi perustua heidän mukaansa sen tarjoamiin viesteihin esimerkiksi siitä, onko itseä kohtaan lempeä vai kriittinen suhtautuminen arvostetumpaa. Tällöin erot minämyötätunnon kokemisessa voivat johtua siitä, miten yksilö pyrkii hyväksymään tai hylkimään kulttuurin tarjoamia viestejä. Lisäksi yhtenä merkittävänä löydöksenä tutkimuksesta on käynyt ilmi, että kaikissa kolmessa kulttuurissa korkeampi minämyötätunto ennustaa merkittävästi vähemmän masennusta ja enemmän elämäntyytyväisyyttä. Tämä kertookin tutkijoiden mukaan siitä, että

korkealla minämyötätunnolla voi olettaa olevan yleisiä hyvinvointiin liittyviä hyötyjä riippumatta kulttuurieroista. Löydösten vahvistamiseksi kuitenkin myös minämyötätunnon ilmenemisestä eri kulttuureissa tarvitaan vielä paljon lisää tietoa.

### **1.8. Minämyötätunnon ja itsetunnon välisen yhteyden tutkimus**

Neffin luoman (2003b) minämyötätuntomittarin kykyä erottaa minämyötätunto yhdestä hyvin tunnetusta minäkäsityksen edustajasta, itsetunnosta, on myös tutkittu jo muutamissa tutkimuksissa mittarin luotettavuuden (samanaikaisvaliditeetin) tarkastelemiseksi. Sen ohella tutkimukset ovat antaneet myös vastauksia Neffin (2003a) teoreettisiin olettamuksiin minämyötätunnon paremmuudesta suhteessa itsetuntoon.

Yleisesti ottaen tutkimus on osoittanut Neffin (2003a) teoreettiset olettamukset paikkansapitäviksi ja minämyötätunnon itsetunnosta erilliseksi minäkäsitystä kuvaavaksi käsitteeksi. Esimerkiksi Neff ja Vonk (2009) tutkivat minämyötätunnon ja itsetunnon välistä suhdetta tarkastelemalla yksilöiden minään kohdistuvaa reagoivuutta. Tulokset osoittivat, että minämyötätunto oli yhteydessä vähemmän vaihteleviin itsearvostuksen tuntemuksiin sekä vähemmän riippuvaisiin näkemyksiin itsestä jonkin suoriutumisstandardin perusteella kuin itsetunto. Neff ja Vonk totesivat minämyötätunnolla olevan lisäksi itsetuntoa voimakkaampi negatiivinen yhteys sosiaaliseen vertailuun ja julkiseen itsetietoisuuteen. Kun itsetunnolla havaittiin yhteys narsismiin, ei minämyötätunnolla ollut siihen yhteyttä. Lisäksi tutkijat havaitsivat minämyötätunnon ja itsetunnon olevan tilastollisesti yhtä päteviä onnellisuuden, optimismin ja positiivisten tunteiden ennustajia, mutta korreloivan keskenään vain keskinkertaisesti ( $r = ,62, p < ,001$ ). Tämä osoittaa minämyötätunnon omaavan samat edut kuin itsetuntokin, mutta myös sen, että nämä kaksi käsitettä voidaan erottaa empiirisesti selvästi toisistaan.

Leary ym. (2007) puolestaan vertasivat yksilöiden negatiivisiin elämäntapahtumiin reagoimista tutkiessaan myös minämyötätuntoa ja itsetuntoa suoraan toisiinsa. Heidän tutkimuksensa osoittivat minämyötätunnon olevan yhteydessä itsetuntoa vähäisempiin negatiivisiin emotionaalisiin reaktioihin silloin, kun osallistujat kokivat nöyryyttäviä tilanteita, saivat epämiellyttävää palautetta toisilta tai muistelivat negatiivisia elämäntapahtumia. Samoin minämyötätunto oli myös yhteydessä itsetuntoa vahvempaan henkilökohtaiseen vastuunottoon ja oman osuuden tunnustamiseen negatiivisten

elämäntapahtumien kohdalla. Näin ollen myös nämä tulokset tukevat ajatusta minämyötätunnon paremmuudesta suhteessa itsetuntoon, sillä ne osoittavat nimenomaan sen, että minämyötätunto ei ole yhtä herkkä yksilön itsearvostuksen menettämislle negatiivisten elämäntapahtumien edessä kuin itsetunto.

Vaikka Leary ym. (2007) tutkivat minämyötätuntoa pääasiassa kokeellisten asetelmien avulla, vertasivat he yhdessä tutkimuksessaan minämyötätuntoa, itsetuntoa ja narsismia toisiinsa myös mittarien avulla. Kyseinen tarkastelu osoitti minämyötätunnon ja itsetunnon välisen korrelaation lähes samansuuriseksi ( $r = ,58, p < ,05$ ) kuin Neffin ja Vonkin (2009) tutkimuksessakin havaittu korrelaatio. Samoin tutkimus osoitti Neffin ja Vonkin tutkimuksen kaltaisesti minämyötätunnolla olevan itsetuntoa heikompi korrelaatio narsismiin. Lisäksi minämyötätunnon ja itsetunnon välisen korrelaation ovat todenneet hyvin samankaltaiseksi kuin edellä mainituissa tutkimuksissakin Neff ym. (2008), jotka vertasivat näitä kahta minäkäsitystä kolmessa kulttuurissa. Saadut korrelaatioarvot olivat heidän tutkimuksessaan seuraavanlaiset:  $r = ,57, p < ,001$  (Thaimaa),  $r = ,57, p < ,001$  (Yhdysvallat) ja  $r = ,56, p < ,001$  (Taiwan).

## 2. TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT

Tutkimuksen tarkoituksena on tarkastella yliopisto-opiskelijoiden kokema minämyötätuntoa kokeilemalla suomeksi käännetyn lyhyen minämyötätuntomittarin toimivuutta verrattuna Alankomaissa ja Yhdysvalloissa alun perin validoituun lyhyeen minämyötätuntomittariin (Self-Compassion Scale – Short Form, SCS-SF). Mittarin toimivuutta tarkastellaan suhteessa sen psykometrisiin ominaisuuksiin eli tutkimuksessa selvitetään mittarin faktorirakennetta, sisäistä johdonmukaisuutta ja asteikoiden välisiä korrelaatioita (rakennevaliditeetti ja Cronbachin alfa -reliabiliteetikertoimet). Tutkimuksessa selvitetään myös minämyötätuntomittarin samanaikaisvaliditeettia tarkastelemalla yliopisto-opiskelijoiden kokeman minämyötätunnon yhteyttä minäkuvamittarin eri ulottuvuuksiin (konvergentti ja divergentti validiteetti). Lisäksi tutkitaan minämyötätunnon yhteyttä sukupuoleen ja ikään. Tutkimuksessa asetetut tutkimuskysymykset ja -hypoteesit ovat seuraavanlaiset:

- 1) Millainen lyhyt minämyötätuntomittari on psykometrisiltä ominaisuuksiltaan?
  - 1a) Mikä on mittarin faktorirakenne ja vastaako se alkuperäisen lyhyen minämyötätuntomittarin rakennetta?
  - 1b) Mikä on mittarin sisäinen johdonmukaisuus eli faktoreiden perusteella johdettujen summamuuttujien reliabiliteetti?
  - 1c) Mitkä ovat summamuuttujista muodostettujen asteikkojen väliset korrelaatiot?
- 2) Millainen on lyhyen minämyötätuntomittarin samanaikaisvaliditeetti suhteessa minäkuvaan?
  - 2a) Onko minämyötätunnolla konvergenttia ja divergenttiä validiteettia suhteessa minäkuvan eri ulottuvuuksiin? Minämyötätunnon on todettu olevan yhteydessä positiivisina pidettyihin persoonallisuuden piirteisiin, kuten ekstroversion ja itsearvostukseen sekä negatiivisina pidettyihin persoonallisuuden piirteisiin, kuten neuroottisuuteen. Tämän perusteella oletuksena onkin, että minämyötätunto on myös tässä tutkimuksessa yhteydessä positiivisina pidettyihin minäkuvan ulottuvuuksiin, erityisesti ekstroversion ja itsearvostukseen sekä käänteisesti yhteydessä negatiivisiin minäkuvan ulottuvuuksiin, erityisesti psykasteniaan.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Minäkuvan muista ulottuvuuksista positiivisina tässä pidetään seuraavia: originellius, stabiilius, tarmo, lahjakkuus, sosiaalinen dominanssi, ihmiskeskeisyys ja rationaalisuus. Negatiivisina pidetään fyysistä oirehtimista. Kapea-alaisuutta ja teoreettisuutta pidetään neutraaleina ulottuvuuksina.

3) Millainen yhteys minämyötätunnon, sukupuolen ja iän välille muodostuu?

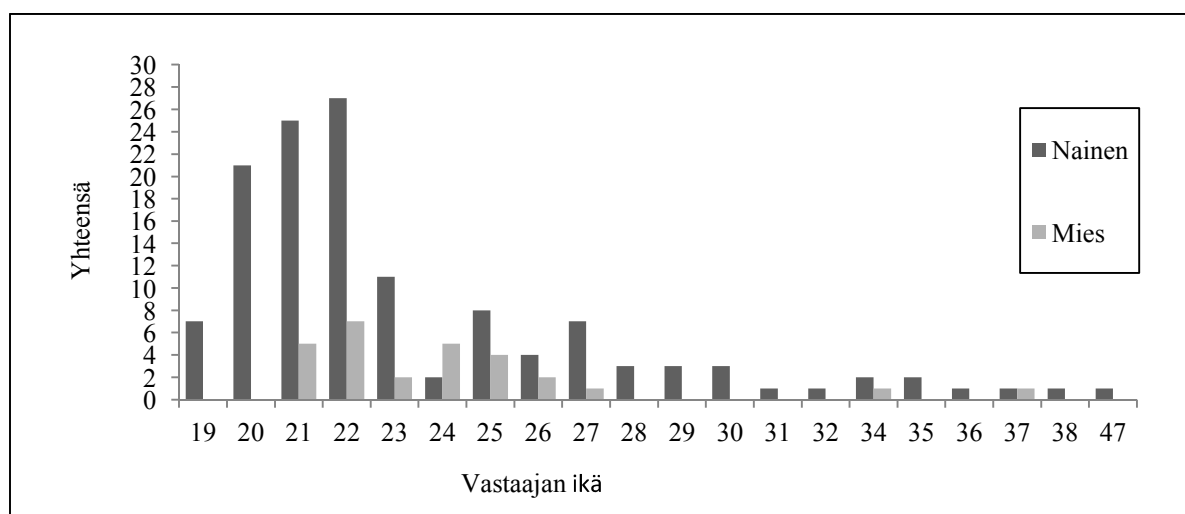
- 3a) Esiintyykö minämyötätunnossa eroja naisten ja miesten välillä? Aikaisempi tutkimus on antanut ristiriitaisia tuloksia minämyötätunnon ja sukupuolen välisestä yhteydestä, joten tässä ei esitetä oletuksia sen suhteen.
- 3b) Esiintyykö minämyötätunnossa eroja eri ikäryhmien välillä? Koska minämyötätunnon ja iän välisestä tutkimuksesta on vielä varsin vähän tietoa ja se on ristiriitaista, ei tässä tutkimuksessa aseteta sen suhteen etukäteisoletuksia.

### 3. MENETELMÄ

#### 3.1. Osallistujat

Tutkimus perustuu Itä-Suomen yliopistossa keväällä 2012 kerättyyn kyselylomakeaineistoon. Aineisto kerättiin Joensuun ja Savonlinnan kampuksilla opiskelevilta kasvatustieteen opiskelijoilta. Tutkija otti yhteyttä sähköpostin välityksellä eri luentojen opettajiin kysyäkseen heidän lupaansa tulla keräämään aineistoa. Kyselylomakkeet jaettiin osallistujille kunkin luennon alussa ja tutkija oli itse paikan päällä ohjeistamassa niiden täyttämistä. Ennen lomakkeiden jakamista osallistujille kerrottiin tutkimuksen tarkoituksesta ja luottamuksellisuudesta. Osallistujia kehoitettiin vastaamaan kysymyksiin rehellisesti omien tuntemustensa mukaan. Myös tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuus tuotiin selkeästi esiin. Kyselylomakkeisiin vastaaminen vei aikaa noin 10 – 15 minuuttia.

Kyselylomakkeisiin vastasi yhteensä 160 yliopisto-opiskelijaa. Aineiston käsittelemisen yhteydessä havaittiin kuitenkin yhden osallistujan jättäneen vastaamatta kaikkiin minämyötätuntoa koskeviin väittämiin, joten kyseinen lomake jätettiin kokonaan pois aineiston analyysistä. Aineiston lopullinen koko oli näin ollen 159 yliopisto-opiskelijaa, joista 82 % (n=131) oli naisia ja 18 % (n=28) oli miehiä. Iältään osallistujat olivat 19 – 47 -vuotiaita, joskin yli puolet (57,9 %) heistä oli alle 22-vuotiaita. Osallistujien keski-ikä oli 23,7 vuotta ja keskihajonta 4,4 vuotta. Tutkimukseen osallistuneiden ikä- ja sukupuolijakauma on esitetty kuviossa 1.



KUVIO 1. Osallistujien ikä- ja sukupuolijakauma.



### 3.2. Kyselylomakkeen mittarit

Tutkimuksessa käytetty kyselylomake sisälsi kaksi mittaria. Kyselylomakkeen ensimmäisellä sivulla kysyttiin tutkimuksen yleisesittelyn ja -ohjeistuksen jälkeen myös vastaajan ikää ja sukupuolta. Lisäksi kyselylomakkeen lopussa vastaajalle tarjottiin mahdollisuus kirjoittaa vielä palautetta tutkimukseen liittyen. Kyselylomake on liitteenä 1.

#### 3.2.1. Minämyötätunto

Osallistujien minämyötätuntoa arvioitiin käyttämällä lyhyttä minämyötätuntomittaria, joka käännettiin yhdessä kahden muun tutkijan kanssa alkuperäisestä Raesin ym. (2011) kehittämästä englanninkielisestä mittarista, Self-Compassion Scale – Short Formista (SCS-SF). Mittarin kääntäminen tapahtui siten, että yksi tutkijoista suoritti käännöksen ensin itsenäisesti, minkä jälkeen kaksi muuta tutkijaa kommentoivat käännöstä ja siitä keskusteltiin myös yhden englannin kieltä opiskelevan, tutkijoista riippumattoman suomalaisen henkilön kanssa. Mittarin käännöksessä keskityttiin ensisijaisesti sisällölliseen, eikä niinkään sanatarkkaan kääntämiseen. Englanninkieliselle versiolle oltiin kuitenkin uskollisia aina silloin, kun se vain oli mahdollista. Tämän jälkeen toinen englannin kieltä opiskeleva, tutkijoista riippumaton suomalainen henkilö, käänsi mittarin vielä takaisin englanniksi, millä pyrittiin tarkastamaan tehdyn käännöksen vastaavuus. Lisäksi saatu lopullinen mittariversio esitettiin muutamalla yliopisto-opiskelijalla mahdollisten epäselvyyksien varalta.

Lyhyt minämyötätuntomittari on alkuperäisen minämyötätuntomittarin tavoin itsearviointimenetelmä. Mittari rakentuu 12 väittämästä, joiden avulla tutkitaan minämyötätunnon kolmea avaintekijää ja niiden vastakohtia: itseen kohdistuvaa lempeyttä vs. itseen kohdistuvaa arvostelua, yhteistä ihmisyyttä vs. eristäytymistä sekä tietoista läsnäoloa vs. yli-identifikaatiota. Kutakin minämyötätunnon osa-aluetta mitataan kahdella väittämällä, jotka on kuvattu taulukossa 1. Vastaaminen väittämiin tapahtuu viisiportaisella arviointiasteikolla (1 = en juuri koskaan, 5 = melkein aina). Tutkittavat merkitsevät väittämien oikealla puolella olevalle viivalle sen asteikon numeron, joka kuvaa parhaiten heidän toimintaansa. Minämyötätunnon kokonaisasteikko muodostuu osa-asteikoiden summasta. Kokonaispistemäärän laskeminen tapahtuu sen jälkeen, kun itseen kohdistuvaa arvostelua,

eristäytymistä ja yli-identifikaatiota mittaavien väittämien käänteiset pistemäärät on koodattu uudelleen.

TAULUKKO 1. Minämyötätuntomittarin väittämät.

|   |   |
|---|---|
| <p style="text-align: center;"><b>Itseen kohdistuva lempeys</b></p> <p>Yritän olla ymmärtäväinen ja kärsivällinen niitä persoonallisuuden puoliani kohtaan, joista en pidä.</p> <p>Kun koen erittäin vaikeita aikoja, annan itselleni sitä hoivaa ja hellyyttä, jota tarvitsen.</p> | <p style="text-align: center;"><b>Itseen kohdistuva arvostelu</b></p> <p>Olen paheksuva ja tuomitseva omia vikojani ja puutteitani kohtaan.</p> <p>Olen suvaitsematon ja kärsimätön niitä persoonallisuuden puoliani kohtaan, joista en pidä.</p>   |
| <p style="text-align: center;"><b>Yhteinen ihmisyyys</b></p> <p>Yritän nähdä heikkouteni osana ihmisyyttä.</p> <p>Kun tunnen itseni jollakin tavalla riittämättömäksi, yritän muistuttaa itseäni siitä, että riittämättömyyden tunteet ovat yhteisiä useimmille ihmisille.</p>      | <p style="text-align: center;"><b>Eristäytyminen</b></p> <p>Kun mieleni on maassa, on minulla taipumusta tuntea, että muut ihmiset ovat luultavasti onnellisempia kuin minä.</p> <p>Kun epäonnistun jossakin itselleni tärkeässä asiassa, on minulla taipumusta tuntea olevani yksin epäonnistumiseni kanssa.</p> |
| <p style="text-align: center;"><b>Tietoinen läsnäolo</b></p> <p>Kun jotain raskasta tapahtuu, yritän pitää näkemykseni tilanteesta tasapainoisena.</p> <p>Kun jokin pahoittaa mieleni, yritän pitää tunteeni tasapainossa.</p>  | <p style="text-align: center;"><b>Yli-identifikaatio</b></p> <p>Kun epäonnistun jossakin itselleni tärkeässä asiassa, minut valtaa riittämättömyyden tunne.</p> <p>Kun mieleni on maassa, on minulla taipumusta takertua kaikkeen, mikä on huonosti.</p>  |

### 3.2.2. Minäkuva

Tutkittavien minäkuvan arviointiin käytettiin Riitta Ignatiuksen (2004) pro gradu -tutkielmassaan soveltamaa minäkuvamittaria, joka pohjautuu Yrjö Paavo Häyrysen kehittämään ammatinvalinnan ohjauksessa käytettyyn minäkuvainventaariin ”Millainen minä olen?”. Mittarin tarkoituksena on arvioida yksilön tietoista käsitystä itsestään. Mittarin ohjeessa tutkittavaa kehoitetaan vastaamaan avoimesti sen mukaan, millaisena hän itseään pitää, ei sen mukaan, millainen hän haluaisi olla tai millaisena toiset häntä pitävät. Ignatiuksen lisännyt alkuperäiseen minäkuvainventaariin itsearvostusta ja fyysistä oirehtimista mittaavat ulottuvuudet. Ignatiuksen muokkaama minäkuvamittari pitää sisällään yhteensä 52 attribuuttiparia, joista muodostuu 13 minäkuvan arviointiulottuvuutta. Ulottuvuudet ovat 1)

originellius – tavanomaisuus, 2) stabiilius – häilyvyys, 3) tarmo – tarmottomuus, 4) ekstroversio – introversio, 5) lahjakkuus, 6) kapea-alaisuus/huolellisuus – laaja-alaisuus, 7) sosiaalinen dominanssi – alistuneisuus, 8) teoreettisuus – käytännöllisyys, 9) ihmiskeskeisyys – asiakeskeisyys, 10) psykastenia – rentoutuneisuus/vapautuneisuus, 11) rationaalisuus – emotionaalisuus, 12) vahva itsearvostus – heikko itsearvostus ja 13) fyysinen oirehtiminen. Jokaista ulottuvuutta mitataan neljän attribuuttiparin avulla. Attribuuttiparit muodostuvat Osgoodin semanttisen erottelun tavoin vastakkaisista adjektiiveista ja kokemuskuvauksista. Puolet attribuuttipareista on esitetty käänteisesti. Vastaaminen tapahtuu attribuuttiparien välissä oleville viivoille sitä lähemmäksi sitä sanaa, mitä enemmän vastaaja kokee sen kuvaavan itseään. Saadut vastaukset pisteytetään viisiportaisella asteikolla (1 – 5) kunkin attribuuttiparin ensimmäisen ilmaisun suuntaan sen saadessa arvon 5 ja vastakohtaan saadessa arvon 1. Korkea pistemäärä kussakin ulottuvuudessa merkitsee sen korostumista tutkittavan minäkuvassa. Minäkuvamittari on osoittautunut sisäiseltä johdonmukaisuudeltaan hyväksi, sillä tekemässään minäkuvainventaarin validointitutkimuksessa Häyrynen (1968, 54) totesi mittarin asteikkojen reliabiliteetit suhteellisen korkeiksi, Cronbachin alfa-arvojen vaihdellessa keskimäärin noin 0,80 – 0,85 välillä. Myös tässä tutkimuksessa kaikki minäkuvamittarin asteikkojen reliabiliteetit osoittautuivat varsin hyväiksi (taulukko 2).

TAULUKKO 2. Minäkuvamittarin summamuuttujien Cronbachin alfa-reliabiliteettikertoimet.

| Summamuuttujat         | Cronbachin alfa |
|------------------------|-----------------|
| Originellius           | ,77             |
| Stabiilius             | ,77             |
| Tarmo                  | ,64             |
| Ekstroversio           | ,75             |
| Lahjakkuus             | ,67             |
| Kapea-alaisuus         | ,92             |
| Sosiaalinen dominanssi | ,78             |
| Teoreettisuus          | ,77             |
| Ihmiskeskeisyys        | ,79             |
| Psykastenia            | ,76             |
| Rationaalisuus         | ,77             |
| Vahva itsearvostus     | ,83             |
| Fyysinen oirehtiminen  | ,84             |

### 3.3. Aineiston tilastollinen käsittely ja analyysimenetelmät

Tutkimusaineiston analyysi suoritettiin tilasto-ohjelmalla. Aineiston syöttämisen aikana havaittiin yhden kokonaan vastaamatta jätetyn minämyötätunto-osion ohella muutamia muita puuttuvia arvoja. Nämä olivat tyhjiä vastauskohtia tai kohtia, joihin oli merkitty useampi kuin yksi vastaus. Puuttuvia arvoja oli yhteensä seitsemässä kyselylomakkeessa, joissa neljästä puuttui yksi arvo minäkuvaosiossa, kahdessa oli merkitty useampi kuin yksi vastaus kahteen tai kolmeen väittämäkohtaan minäkuvaosiossa ja yhdessä oli merkitty useampi kuin yksi vastaus yhteen väittämäkohtaan minämyötätunto-osiossa. Koska kussakin puutteellisesti vastatussa kyselylomakkeessa oli vain yksi tai korkeintaan kolme puuttuvaa arvoa eivätkä puuttuvat arvot olleet systemaattisesti samojen muuttujien kohdalla, korvattiin ne aineiston käsittelyn alussa kyseisten muuttujien keskiarvoilla, mikä on Nummenmaan (2010, 159) mukaan tällöin pätevä menettelytapa. Koska 26 minäkuvamittarin attribuuttiparia olivat käänteisiä, koodattiin ne ennen aineiston varsinaista analyysia uudelleen. Samoin ennen kokonaisminämyötätunnon tarkastelua, koodattiin myös minämyötätuntomittarin kuusi käänteistä väittämää.

Tutkimusaineiston analysointi aloitettiin tarkastelemalla minämyötätuntoa mittaavien väittämämuuttujien jakaumia niiden tunnuslukujen ja niitä esittävien kuvaajien avulla. Koska Raes ym. (2011) ovat esittäneet tutkimuksessaan koetun minämyötätunnon pistemääräisesti, tarkasteltiin myös tässä tutkimuksessa vertailtavuuden vuoksi näitä pistemääriä. Aineiston normaalijakautuneisuuden testaamiseen käytettiin Kolmogorov-Smirnovin testiä, joka osoitti kaikkien muuttujien jakaumien poikkeavan normaalista ( $p < ,001$ ). Tämä oli kuitenkin varsin odotettua, sillä kuten Karjaluoto (2007, 20) toteaa, vain sangen harvoin arvoja 1 – 7 väliltä saavat asennetyypiset muuttujat ovat normaalisti jakautuneita. Vaikka normaalijakautuneisuusoletus ei aineiston kohdalla toteutunut, oli kaikissa muuttujissa kuitenkin silmämääräisesti tarkastellen tarpeeksi hajontaa eri arvojen kesken, joten ne voitiin ottaa mukaan jatkotarkasteluun muuttujien välisten keskinäisten korrelaatioiden selvittämistä varten. Minämyötätuntoa mittaavien väittämämuuttujien ollessa järjestysasteikollisia muuttujia, käytettiin niiden välisten yhteyksien tarkasteluun epäparametrinen Spearmanin järjestyskorrelaatiokerrointa, joka myös soveltuu muuttujien tutkimiseen silloin, kun normaalijakautuneisuusoletus ei täyty (Nummenmaa, 2010, 154, 283).

Seuraavaksi edettiin minämyötätuntoa mittaavien väittämien analysointiin käyttämällä eksploratiivista faktorianalyysia, johon valittiin tulkinnan selkeyttämiseksi vinokulmarotaatio Direct Oblimin ja menetelmäksi Generalized Least Squares. Vaikka faktorianalyysi on parametrinen testi, jota käytetään oikeaoppisesti vain normaalijakautuneelle aineistolle, voi kyseistä menetelmää käyttää kuitenkin myös ei-normaalijakautuneelle aineistolle, jos aineiston koko on riittävän suuri. Tämä edellyttää, että tutkittavia on (a) vähintään kaksi kertaa niin paljon kuin analysoitavia muuttujia ja (b) vähintään 20 kertaa niin paljon kuin faktoreita (Nummenmaa, 2010, 406 – 407). Sen perusteella tätä aineistoa (n=159) voitiinkin pitää riittävän suurena suhteessa minämyötätuntoa mittaaviin väittämämuuttujiin (n=12) ja olettavasti niiden pohjalta muodostuviin faktoreihin (n=6). Verrattuna pääkomponenttianalyysiin, jota käytetään faktorianalyysin vastineena silloin, kun normaalijakautuneisuusoletus ei täyty, puoltaa faktorianalyysin käyttämistä tässä tutkimuksessa sen soveltuvuus parhaiten kuitenkin tilanteisiin, joissa on jo etukäteen ajatus muuttujien taustalla olevasta teoriasta (Metsämuuronen, 2011, 651, 653, 666). Teoreettisen viitekehysten perusteella oli myös oletettavaa, että faktorit korreloivat keskenään, minkä vuoksi faktoreiden välisen yhteyden salliva vinokulmarotaatio valittiin. Generalized Least Squares -menetelmän valinta perustui puolestaan sen käyttämisen suositukseen pienellä otoskoolla ja silloin, kun normaalijakautuneisuusoletus ei toteudu. (Nummenmaa, 2010, 410 – 411.) Kun faktorianalyysi oli tehty, muodostettiin sen pohjalta summamuuttujat asteikoiden reliabiliteettien laskemista varten. Lisäksi tarkasteltiin summamuuttujien välisiä korrelaatioita.

Minäkuvamittarin ulottuvuuksista muodostettiin seuraavaksi summamuuttujat ja tarkastelu keskittyi niiden ja minämyötätunnon asteikoiden välisten korrelaatioiden tarkasteluun. Sen jälkeen tehtiin myös lineaarinen regressioanalyysi, jonka avulla pyrittiin tiivistämään minämyötätunnon ja minäkuvaullottuvuuksien väliset oleelliset yhteydet. Analyysi tapahtui käyttäen askeltavaa (stepwise) metodia, joka lisää ja poistaa muuttujia mallista vaiheittain, kunnes tuloksena on tilastollisesti kaikkein sopivin malli (Nummenmaa, 2010, 318). Vaikka Nummenmaa (2010, 319) ei yleisesti suosittelen askeltavan regressioanalyysin käyttöä sen umpimähkäisen mallintamisen vuoksi, toteaa hän kuitenkin sen kannattavuuden silloin, kun muuttujien välisistä yhteyksistä ei ole ennako-oletuksia. Tämän vuoksi kyseisen metodin käyttäminen katsottiinkin aiheelliseksi tässä tutkimuksessa.

Selvitettäessä lopuksi minämyötätunnon yhteyttä sukupuoleen ja ikään, käytettiin analyysimenetelmänä kaksisuuntaista varianssianalyysia (ANOVA), joka antaa mahdollisuuden tarkastella paitsi riippumattomien muuttujien pää- niin myös yhdysvaikutusta riippuvaan muuttujaan. Kaksisuuntaisen varianssianalyysi on hyödyllinen, koska sen avulla voidaan selvittää se, jos kaksi muuttujaa eivät vaikuta erillään mitattuina riippuvaan muuttujaan lainkaan, mutta yhdessä niiden vaikutus tulee esiin. (Nummenmaa, 2010, 212 – 213.) Lisäksi varianssianalyysin antamat tulokset tarkistettiin vielä testaamalla efektikoko, jonka avulla voitiin varmistaa havaittujen testi-ilmiöiden luotettavuus otoskoosta riippumatta. Efektikoon testaaminen on Nummenmaan (2010, 381) mukaan tärkeää, koska tilastollista merkitsevyyttä mittaava p-arvo on voimakkaasti riippuvainen otoskoosta. Tällöin pienellä otoskoolla ero kahden ryhmän välillä (efekti) onkin oltava huomattavasti suurempi kuin suurella otoskoolla, jotta siinä voitaisiin olettaa saman tilastollisen merkitsevyyden toteutuvan.

## 4. TULOKSET

### 4.1. Minämyötätuntoa mittaavien väittämien ominaisuuksia

Tarkastellessa minämyötätuntomittarin väittämiin saatuja vastauksia niiden jakaumakuvaajien ja tunnuslukujen avulla havaittiin itseen kohdistuvaa lempeyttä, yhteistä ihmisyyttä ja tietoista läsnäoloa mittaavien väittämien jakaumien olevan vasemmalle vinoja; niihin annetut vastaukset olivat siis painottuneet enemmän oikealle. Tämä tarkoittaa sitä, että osallistujat ovat arvioineet kokevansa kaikkia minämyötätunnon avaintekijöitä keskimääräistä enemmän. Selvitettäessä tarkemmin väittämiin annettujen vastausten keskiarvoja, huomattiin tietoista läsnäoloa mittaavien väittämien 3 ”Kun jotain raskasta tapahtuu, yritän pitää näkemykseni tilanteesta tasapainoisena” ja 7 ”Kun jokin pahoittaa mieleni, yritän pitää tunteeni tasapainossa”, itseen kohdistuvaa lempeyttä mittaavan väittämän 2 ”Yritän olla ymmärtäväinen ja kärsivällinen niitä persoonallisuuteni puolia kohtaan, joista en pidä” ja yhteistä ihmisyyttä mittaavan väittämän 5 ”Yritän nähdä heikkouteni osana ihmisyyttä” saavan korkeimmat keskiarvot. Vahvimmin koettuna esiin nousee tietoinen läsnäolo, sillä sen molempien väittämien keskihajonta oli suhteessa muihin väittämiin melko alhainen, mikä osoittaa annettujen vastausten vaihtelevan varsin vähän keskiarvon ympärillä.

Vastaavasti minämyötätunnon avaintekijöiden vastakohdista erityisesti itseen kohdistuvaa arvostelua mittaaviin väittämiin annetut vastaukset painottuivat selkeimmin vasemmalle pienempiin arvoihin. Jakaumat olivat siten oikealle vinoja viitaten siihen, että osallistujat kokevat itseen kohdistuvaa arvostelua suhteellisen vähän. Tämän osoitti myös väittämien keskiarvojen tarkastelu, sillä molemmat itseen kohdistuvaa arvostelua mittaavat väittämät 11 ”Olen paheksuva ja tuomitseva omia vikojani ja puutteitani kohtaan” ja 12 ”Olen suvaitsematon ja kärsimätön niitä persoonallisuuden puoliani kohtaan, joista en pidä” saivat alhaisimmat keskiarvot.

Eristäytymistä ja yli-identifikaatiota mittaavien väittämien suhteen tuli esille enemmän vaihtelua. Vaikka myös molemmat eristäytymistä mittaavista väittämistä saivat itseen kohdistuvan arvostelun tavoin alhaisimmat keskiarvot, painottuivat eristäytymistä mittaavaan väittämään 8 ”Kun epäonnistun jossakin itselleni tärkeässä asiassa, on minulla taipumusta tuntea olevani yksin epäonnistumiseni kanssa” annetut vastaukset enemmän vasemmalle, vastausten hajaantuessa kuitenkin kohtuullisen laajalti keskiarvon ympärille. Väittämän 4

”Kun mieleni on maassa, on minulla taipumusta tuntea, että muut ihmiset ovat luultavasti onnellisempia kuin minä” jakauma oli puolestaan kaksihuippuinen. Tämä tarkoittaa sitä, että osa tutkittavista kokee muiden ihmisten olevan onnellisempia silloin, kun he itse ovat alakuloisia, osan tutkittavista kokiessa päinvastoin. Yli-identifikaatiota mittaavaan väittämään 1 ”Kun epäonnistun jossakin itselleni tärkeässä asiassa, minut valtaa riittämättömyyden tunne” annetut vastaukset painottuivat enemmän oikealle osoittaen tutkittavien kokevan jonkin verran riittämättömyyden tunteita silloin, kun he epäonnistuvat jossakin itselleen tärkeässä asiassa. Sen sijaan väittämän 9 ”Kun mieleni on maassa, on minulla taipumusta takertua kaikkeen, mikä on huonosti” jakauma oli toisen eristäytymistä mittaavan väittämän jakauman tavoin kaksihuippuinen: kun osa tutkittavista kokee itsensä alakuloiseksi, on heillä taipumusta takertua kaikkeen, mikä on huonosti, osan tutkittavista osoittaessa päinvastaista taipumusta.

Näin ollen vain itseen kohdistuva arvostelu osoittautuikin minämyötätuntoon liitetystä vastakkaisista piirteistä selkeästi vähiten koetuksi, eristäytymisen ja yli-identifikaation jakaessa vastaajat kahteen ryhmään. Taulukossa 3 on kuvattu minämyötätuntoa mittaaviin väittämiin annettujen vastausten keskiarvot ja keskihajonnat. Minämyötätuntoa mittaavien väittämien jakaumakuvaajat on esitetty liitteessä 2.



TAULUKKO 3. Minämyötätuntoa mittaavien väittämien keskiarvot ja -hajonnat.

| Väittämät  | M    | SD   |
|--|------|------|
| 1. Kun epäonnistun jossakin itselleni tärkeässä asiassa, minut valtaa riittämättömyyden tunne.   | 3,37 | 0,93 |
| 2. Yritän olla ymmärtäväinen ja kärsivällinen niitä persoonallisuuden puoliani kohtaan, joista en pidä.  | 3,67 | 0,76 |
| 3. Kun jotain raskasta tapahtuu, yritän pitää näkemykseni tilanteesta tasapainoisena.  | 3,84 | 0,86 |
| 4. Kun mieleni on maassa, on minulla taipumusta tuntea, että muut ihmiset ovat luultavasti onnellisempia kuin minä.  | 2,73 | 1,31 |
| 5. Yritän nähdä heikkouteni osana ihmisyyttä.  | 3,77 | 0,96 |
| 6. Kun koen erittäin vaikeita aikoja, annan itselleni sitä hoivaa ja hellyyttä, jota tarvitsen.  | 3,36 | 0,97 |
| 7. Kun jokin pahoittaa mieleni, yritän pitää tunteeni tasapainossa.  | 3,61 | 0,89 |
| 8. Kun epäonnistun jossakin itselleni tärkeässä asiassa, on minulla taipumusta tuntea olevani yksin epäonnistumiseni kanssa.                                 | 2,86 | 1,11 |
| 9. Kun mieleni on maassa, on minulla taipumusta takertua kaikkeen, mikä on huonosti.   | 3,11 | 1,23 |
| 10. Kun tunnen itseni jollakin tavalla riittämättömäksi, yritän muistuttaa itseäni siitä, että riittämättömyyden tunteet ovat yhteisiä useimmille ihmisille. | 3,05 | 1,08 |
| 11. Olen paheksuva ja tuomitseva omia vikojani ja puutteitani kohtaan.   | 2,60 | 1,14 |
| 12. Olen suvaitsematon ja kärsimätön niitä persoonallisuuden puoliani kohtaan, joista en pidä.   | 2,35 | 1,02 |

Siirryttäessä minämyötätunnon pistemääräiseen tarkasteluun ja verrattaessa pistemäärien keskiarvoja Raesin ym. (2011) yhdysvaltalaisella tutkimusotoksella saamien pistemäärien keskiarvoihin, havaittiin suomalaisten yliopisto-opiskelijoiden<sup>2</sup> kokevan minämyötätuntoa ja sen osatekijöitä melko samankaltaisesti kuin yhdysvaltalaisetkin yliopisto-opiskelijat kokevat. Kuten taulukosta 4 voidaan havaita, kokevat suomalaiset yliopisto-opiskelijat kokonaisminämyötätuntoa kuitenkin hieman yhdysvaltalaisia yliopisto-opiskelijoita enemmän. Tämä saa vahvistuksen myös yhdysvaltalaisia yliopisto-opiskelijoita jonkin verran pienemmästä kokonaisminämyötätunnon pistemäärän keskihajonnasta suomalaisten yliopisto-opiskelijoiden joukossa. Minämyötätunnon osatekijöistä itseen kohdistuvan lempeyden, yhteisen ihmisyyden ja tietoisien läsnäolon pistemäärät ovat suomalaisilla yliopisto-opiskelijoilla niin ikään hieman suuremmat ja itseen kohdistuvan arvostelun ja eristäytymisen pistemäärät hieman pienemmät kuin yhdysvaltalaisilla yliopisto-opiskelijoilla. Sen sijaan yli-

<sup>2</sup> Tässä puhutaan osallistujista suomalaisina yliopisto-opiskelijoina, koska se on luontevampaa verrattaessa heidän saamiaan pistemääriä Raesin ym. yhdysvaltalaisilla yliopisto-opiskelijoilla saamiin pistemääriin.

identifikaatiota suomalaiset yliopisto-opiskelijat kokevat yhdysvaltalaisia yliopisto-opiskelijoita enemmän, vaikkakin pistemääräero on käytännössä lähes olematon. On huomattava, että vertailuun on kuitenkin syytä suhtautua kyseenalaisesti, sillä yhdysvaltalainen tutkimusotos (n = 415) on ollut tämän tutkimuksen otosta (n = 159) huomattavasti suurempi. Vertailu olisi ollut mielenkiintoista tehdä myös Raesin ym. (2011) tutkimille alankomaalaisille tutkimusotoksille, mutta tämä ei ollut mahdollista alankomaalaisen lyhyen minämyötätuntomittarin koostuessa seitsemänportaisesta arviointiasteikosta.

TAULUKKO 4. Minämyötätunnon pistemäärien keskiarvot ja -hajonnat yhdysvaltalaisilla ja suomalaisilla yliopisto-opiskelijoilla.

|  | M       |       | SD      |       |
|--|---------|-------|---------|-------|
|  | Yhdysv. | Suom. | Yhdysv. | Suom. |
| Minämyötätunnon osa-asteikot ja kokonaisminämyötätunto |         |       |         |       |
| Itseen kohdistuva lempeys                              | 5,86    | 7,03  | 1,46    | 1,36  |
| Yhteinen ihmisyyys                                     | 5,79    | 6,82  | 1,60    | 1,74  |
| Tietoinen läsnäolo                                     | 6,69    | 7,45  | 1,55    | 1,52  |
| Itseen kohdistuva arvostelu                            | 5,98    | 4,96  | 1,71    | 1,97  |
| Eristäytyminen   | 6,14    | 5,60  | 1,83    | 2,00  |
| Yli-identifikaatio                                     | 6,39    | 6,48  | 1,83    | 1,84  |
| Kokonaisminämyötätunto                                 | 36,00   | 38,33 | 7,33    | 4,23  |

Yhdysv. tutkimusotos n = 415

Suom. tutkimusotos n = 159

Seuraavaksi selvitetty minämyötätuntoa mittaavien väittämien väliset korrelaatiot on esitetty liitteessä 3. Tarkastelu osoitti kaikkien minämyötätuntoa mittaavien väittämien korreloivan keskenään. Jopa 88 % väittämistä korreloi tilastollisesti merkitsevästi keskenään, vaikkakin korrelaatiot jäivät suurimmaksi osaksi suhteellisen heikoiksi ( $r \leq ,40$ ). Sekä minämyötätunnon avaintekijät keskenään että avaintekijöiden vastakohtat keskenään korreloivat kaikki positiivisesti. Minämyötätunnon avaintekijöiden ja niiden vastakohtien välillä vallitsi puolestaan negatiivinen korrelaatio.

Vahvimmin korreloivat keskenään itseen kohdistuvaa arvostelua mittaavat väittämät 11 ”Olen paheksuva ja tuomitseva omia vikojani ja puutteitani kohtaan” ja 12 ”Olen suvaitsematon ja kärsimätön niitä persoonallisuuden puoliani kohtaan, joista en pidä” ( $r = ,64$ ,  $p < ,01$ ).

Väittämä 12 korreloi vahvimmin myös eristäytymistä mittaavan väittämän 4 ”Kun mieleni on maassa, on minulla taipumusta tuntea, että muut ihmiset ovat luultavasti onnellisempia kuin minä” ( $r = ,48, p < ,01$ ), yli-identifikaatiota mittaavan väittämän 9 ”Kun mieleni on maassa, on minulla taipumusta takertua kaikkeen, mikä on huonosti” ( $r = ,44, p < ,01$ ) ja itseen kohdistuvaa lempeyttä mittaavan väittämän 2 ”Yritän olla ymmärtäväinen ja kärsivällinen niitä persoonallisuuden puoliani kohtaan, joista en pidä” ( $r = -,43, p < ,01$ ) kanssa. Vahvimmin korreloivat keskenään myös yli-identifikaatiota mittaava väittämä 9 ja eristäytymistä mittaava väittämä 4 ( $r = ,47, p < ,01$ ) sekä itseen kohdistuvaa arvostelua mittaava väittämä 11 eristäytymistä mittaavan väittämän 8 ”Kun epäonnistun jossakin itselleni tärkeässä asiassa, on minulla taipumusta tuntea olevani yksin epäonnistumiseni kanssa” ( $r = ,41, p < ,01$ ) ja yli-identifikaatiota mittaavan väittämän 9 ( $r = ,42, p < ,01$ ) kanssa. Lisäksi vahvimmin korreloivat keskenään yli-identifikaatiota mittaavat väittämät 1 ”Kun epäonnistun jossakin itselleni tärkeässä asiassa, minut valtaa riittämättömyyden tunne” ja 9 ( $r = ,41, p < ,01$ ), tietoista läsnäoloa mittaavat väittämät 3 ”Kun jotain raskasta tapahtuu, yritän pitää näkemykseni tilanteesta tasapainoisena” ja 7 ”Kun jokin pahoittaa mieleni, yritän pitää tunteeni tasapainossa” ( $r = ,43, p < ,01$ ) sekä yhteistä ihmisyyttä mittaavat väittämät 5 ”Yritän nähdä heikkouteni osana ihmisyyttä” ja 10 ”Kun tunnen itseni jollakin tavalla riittämättömäksi, yritän muistuttaa itseäni siitä, että riittämättömyyden tunteet ovat yhteisiä useimmille ihmisille” ( $r = ,44, p < ,01$ ).

Yllättävää oli se, että itseen kohdistuvaa lempeyttä mittaavat väittämät 2 ja 6 ”Kun koen erittäin vaikeita aikoja, annan itselleni sitä hoivaa ja hellyyttä, jota tarvitsen” eivät korreloineet tilastollisesti merkitsevästi keskenään. Toisaalta itseen kohdistuvaa lempeyttä mittaava väittämä 6 ei korreloinut tilastollisesti merkitsevästi myöskään yli-identifikaatiota mittaavien väittämien 1 ja 9, eristäytymistä mittaavan väittämän 4 ja itseen kohdistuvaa arvostelua mittaavan väittämän 11 kanssa. Samoin eristäytymistä mittaava väittämä 8 ei korreloinut tilastollisesti merkitsevästi tietoista läsnäoloa mittaavien väittämien 3 ja 7 sekä yhteistä ihmisyyttä mittaavan väittämän 5 kanssa. Vaikka eristäytymistä mittaavien väittämien 4 ja 8 keskinäinen korrelaatio oli tilastollisesti merkitsevä, jäi se kuitenkin verrattuna muihin minämyötätunnon osatekijöitä mittaaviin väittämäpareihin suhteellisesti heikommaksi ( $r = ,35, p < ,01$ ).

## 4.2. Mittarin faktorirakenne

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, vastaako suomeksi käännetyn lyhyen minämyötätuntomittarin faktorirakenne Raesin ym. (2011) kehittämän lyhyen minämyötätuntomittarin rakennetta. Siksi faktorianalyysi suoritettiin ensin kuudella faktorilla. Saatu kuuden faktorin ratkaisu ei kuitenkaan vastannut alkuperäisen lyhyen minämyötätuntomittarin faktorirakennetta, sillä väittämämuuttujat jakautuivat faktoreittain siten, että ensimmäiselle faktorille latautuivat voimakkaimmin molemmat itseen kohdistuvaa arvostelua mittaavat väittämät 11 ”Olen paheksuva ja tuomitseva omia vikojani ja puutteitani kohtaan” ja 12 ”Olen suvaitsematon ja kärsimätön niitä persoonallisuuden puoliani kohtaan, joista en pidä”. Toiselle faktorille latautui ainoastaan eristäytymistä mittaava väittämä 8 ”Kun epäonnistun jossakin itselleni tärkeässä asiassa, on minulla taipumusta tuntea olevani yksin epäonnistumiseni kanssa”. Kolmas faktori muodostui molemmista tietoista läsnäoloa mittaavista väittämistä 3 ”Kun jotain raskasta tapahtuu, yritän pitää näkemykseni tilanteesta tasapainoisena” ja 7 ”Kun jokin pahoittaa mieleni, yritän pitää tunteeni tasapainossa”. Neljäs faktori koostui molemmista yhteistä ihmisyyttä mittaavista väittämistä 5 ”Yritän nähdä heikkouteni osana ihmisyyttä” ja 10 ”Kun tunnen itseni jollakin tavalla riittämättömäksi, yritän muistuttaa itseäni siitä, että riittämättömyyden tunteet ovat yhteisiä useimmille ihmisille” sekä itseen kohdistuvaa lempeyttä mittaavasta väittämästä 2 ”Yritän olla ymmärtäväinen ja kärsivällinen niitä persoonallisuuden puoliani kohtaan, joista en pidä”. Viidennelle faktorille latautuivat molemmat yli-identifikaatiota mittaavat väittämät 1 ”Kun epäonnistun jossakin itselleni tärkeässä asiassa, minut valtaa riittämättömyyden tunne” ja 9 ”Kun mieleni on maassa, on minulla taipumusta takertua kaikkeen, mikä on huonosti” sekä eristäytymistä mittaava väittämä 4 ”Kun mieleni on maassa, on minulla taipumusta tuntea, että muut ihmiset ovat luultavasti onnellisempia kuin minä”. Lisäksi kuudes faktori rakentui itseen kohdistuvaa lempeyttä mittaavasta väittämästä 6 ”Kun koen erittäin vaikeita, annan itselleni sitä hoivaa ja hellyyttä, jota tarvitsen”.

Toisin sanoen kuuden faktorin ratkaisu tuottaa vain kaksi alkuperäiselle mittarille samaa faktoria: itseen kohdistuvan arvostelun faktorin ja tietoisien läsnäolon faktorin. Muut muodostuneet faktorit eivät sen sijaan ole tulkinnallisesti mielekkäitä. Koska myöskään faktoriratkaisun toimivuutta testaavat tilastolliset tunnusluvut ja testisuureet eivät tukeneet kuuden faktorin ratkaisua, erityisesti viidennen ja kuudennen faktorin ominaisarvojen

jäädessä alhaisiksi, ei Raesin ym. (2011) luoman lyhyen minämyötätuntemittarin faktorirakenne saa siten tässä tutkimuksessa vahvistusta.

Kokeilemalla erilaisia faktorimääriä, todettiin aineiston lopulta tukevan tulkinallisesti parhaiten neljän faktorin ratkaisua, joka on esitetty taulukossa 5. Jotta faktorianalyysin tulos olisi luotettava, tarkastettiin ensin aineiston sopivuus menetelmää varten. Korrelaatiomatriisista havaittiin, että neljän faktorin ratkaisussa kaikkien väittämien korrelaatiokertoimet poikkesivat nolasta, joten aineiston todettiin soveltuvan siltä osin faktorianalyysiin. Aineiston soveltuvuutta testattiin myös Khiin neliö -jakaumaan perustuvan Goodness of Fit -testin, Kaiser-Meyer-Olkin -testin ja Bartlettin sväärisyystestin avulla. Goodness of Fit -testin tulos,  $X^2(24) = 18,673$ ,  $p > ,05$ , osoitti, että faktorimalli sopi aineistoon hyvin eli mallin avulla saatu korrelaatiomatriisi ei poikkea tilastollisesti merkitsevästi havaittujen muuttujien korrelaatiomatriisista. Myös Kaiser-Meyer-Olkin -testistä saatu arvo 0,837 ja Bartlettin sväärisyystesti ( $p < ,001$ ) osoittivat aineiston soveltuvaksi faktorianalyysiin.

TAULUKKO 5. Neljän faktorin ratkaisu.

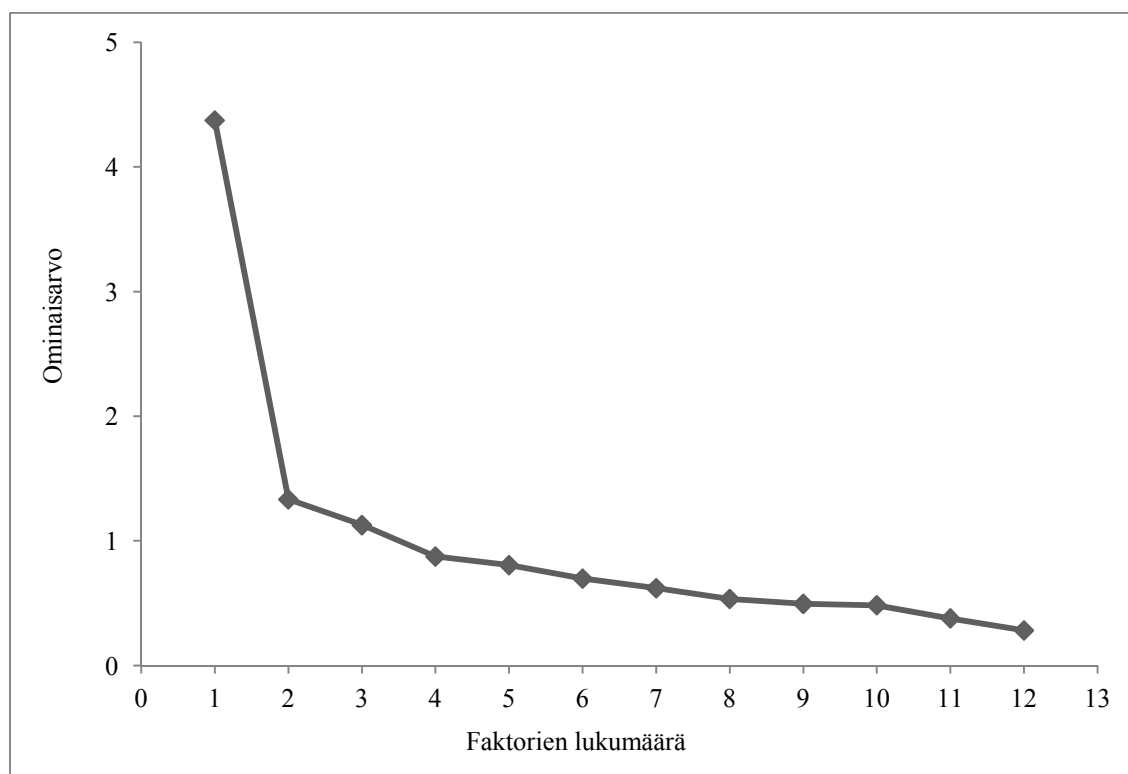
| Väittämämuuttujat  | Faktorilataukset |             |             |             |
|--|------------------|-------------|-------------|-------------|
|  | F1               | F2          | F3          | F4          |
| 1. Kun epäonnistun jossakin itselleni tärkeässä asiassa, minut valtaa riittämättömyyden tunne.   | ,006             | -,125       | <b>,495</b> | -,115       |
| 2. Yritän olla ymmärtäväinen ja kärsivällinen niitä persoonallisuuden puoliani kohtaan, joista en pidä.  | -,158            | <b>,399</b> | -,046       | ,142        |
| 3. Kun jotain raskasta tapahtuu, yritän pitää näkemykseni tilanteesta tasapainoisena.  | -,046            | ,087        | ,044        | <b>,690</b> |
| 4. Kun mieleni on maassa, on minulla taipumusta tuntea, että muut ihmiset ovat luultavasti onnellisempia kuin minä.  | ,236             | ,023        | <b>,359</b> | -,235       |
| 5. Yritän nähdä heikkouteni osana ihmisyyttä.  | -,080            | <b>,848</b> | ,164        | -,030       |
| 6. Kun koen erittäin vaikeita aikoja, annan itselleni sitä hoivaa ja hellyyttä, jota tarvitsen.  | -,100            | <b>,357</b> | ,004        | ,052        |
| 7. Kun jokin pahoittaa mieleni, yritän pitää tunteeni tasapainossa.  | ,059             | -,029       | ,014        | <b>,702</b> |
| 8. Kun epäonnistun jossakin itselleni tärkeässä asiassa, on minulla taipumusta tuntea olevani yksin epäonnistumiseni kanssa.                                 | ,067             | ,047        | <b>,790</b> | ,120        |
| 9. Kun mieleni on maassa, on minulla taipumusta takertua kaikkeen, mikä on huonosti.   | ,131             | -,030       | <b>,403</b> | -,305       |
| 10. Kun tunnen itseni jollakin tavalla riittämättömäksi, yritän muistuttaa itseäni siitä, että riittämättömyyden tunteet ovat yhteisiä useimmille ihmisille. | ,173             | <b>,574</b> | -,279       | ,027        |
| 11. Olen paheksuva ja tuomitseva omia vikojani ja puutteitani kohtaan.   | <b>,420</b>      | -,182       | ,316        | -,027       |
| 12. Olen suvaitsematon ja kärsimätön niitä persoonallisuuden puoliani kohtaan, joista en pidä.   | <b>,942</b>      | -,088       | ,061        | ,023        |

\* Itseisarvoltaan > 0,3 lataukset esitetty tummennetulla fontilla.

Neljän faktorin rakenne varmistui, kun tarkasteltiin muuttujien kommunaliteetteja. Kommunaliteettien havaittiin olevan kohtuullisen korkeita (vaihdellen välillä 0,38 – 0,99), lukuun ottamatta itseen kohdistuvaa lempeyttä mittaavaa väittämää 6 ”Kun koen erittäin vaikeita aikoja, annan itselleni sitä hoivaa ja hellyyttä, jota tarvitsen”, jonka kommunaliteetti

oli 0,27. Tämä viittaa siihen, että faktoriratkaisu pystyy selittämään muuttujien vaihtelua suhteellisen hyvin. Väittämää kuusi ei kuitenkaan pudotettu alhaisen kommunaliteetin vuoksi faktoritarkastelusta pois, koska tarkoituksena oli kuitenkin testata kaikkia väittämiä nimenomaan Neffin (2003a) luoman minämyötätunteorian sekä Raesin ym. (2011) sen pohjalta kehittämän 12 väittämää sisältävän alkuperäismittarin suhteen.

Lisäksi tarkasteltiin faktoreiden ominaisarvoja ja selitysosuuksia, joissa hyväksyttävänä pidetty ominaisarvon raja 1 ylittyi kolmella faktorilla, arvojen ollessa 4,37, 1,33 ja 1,12. Neljännen faktorin ominaisarvo oli 0,84. Vaikka tämä ei ylitä suositeltavana pidettyä raja-arvoa, voi sen kuitenkin vielä hyväksyä. Nämä neljä faktoria selittivät yhteensä 64,2 % muuttujien kokonaisvarianssista. Faktoriratkaisun vahvistamiseksi tarkasteltiin vielä Cattellin Scree -kuvaajaa (kuva 1) josta voidaan havaita, että neljännen ja viidennen faktorin välissä lisäinformaatiota ei enää juurikaan tule ja faktoreiden ominaisarvo jää jo selvemmin alle yhden.



KUVA 1. Cattellin Scree -kuvaaja faktorien ominaisarvoista

Kuten taulukosta 5 on nähtävissä, latautuivat ensimmäiselle faktorille molemmat itsen kohdistuvaa arvostelua mittaavat väittämät: ”Olen suvaitsematon ja kärsimätön niitä persoonallisuuden puoliani kohtaan, joista en pidä” ja ”Olen paheksuva ja tuomitseva omia

vikojani ja puutteitani kohtaan”. Faktori nimettiin suoraan väittämien sisällön mukaan itsen kohdistuvan arvostelun faktoriksi. Faktori selitti muuttujien vaihtelua yhteensä 36,4 % ja sen ominaisarvo oli 4,37.

Toiselle faktorille latautuivat kaikki yhteistä ihmisyyttä ja itsen kohdistuvaa lempeyttä mittaavat väittämät: ”Yritän nähdä heikkouteni osana ihmisyyttä”, ”Kun tunnen itseni jollain tavalla riittämättömäksi, yritän muistuttaa itseäni siitä, että riittämättömyyden tunteet ovat yhteisiä useimmille ihmisille”, ”Yritän olla ymmärtäväinen ja kärsivällinen niitä persoonallisuuden puoliani kohtaan, joista en pidä” ja ”Kun koen erittäin vaikeita aikoja, annan itselleni sitä hoivaa ja hellyyttä, jota tarvitsen”. Faktori nimettiin inhimillisen itsen kohdistuvan ymmärryksen ja lempeyden faktoriksi. Muuttujien vaihtelua se selitti yhteensä 11,1 % ja sen ominaisarvo oli 1,33.

Kolmannelle faktorille latautuivat eristäytymistä ja yli-identifikaatiota mittaavat väittämät: ”Kun epäonnistun jossakin itselleni tärkeässä asiassa, on minulla taipumusta tuntea olevani yksin epäonnistumiseni kanssa”, ”Kun epäonnistun jossakin itselleni tärkeässä asiassa, minut valtaa riittämättömyyden tunne”, ”Kun mieleni on maassa, on minulla taipumusta takertua kaikkeen, mikä on huonosti” ja ”Kun mieleni on maassa, on minulla taipumusta tuntea, että muut ihmiset ovat luultavasti onnellisempia kuin minä.”. Faktori nimettiin vahvan erillisyyden tunteen ja emotionaalisen ylireagoimisen faktoriksi. Se selitti muuttujien vaihtelua yhteensä 9,4 % ja sen ominaisarvo oli 1,12.

Neljännelle faktorille latautuivat tietoisista läsnäoloa mittaavat väittämät: ”Kun jokin pahoittaa mieleni, yritän pitää tunteeni tasapainossa” ja ”Kun jotain raskasta tapahtuu, yritän pitää näkemykseni tilanteesta tasapainoisena”. Faktori nimettiin väittämien sisällön mukaisesti tietoisien läsnäolon faktoriksi. Faktori selitti muuttujien vaihtelusta yhteensä 7,9 % ja sen ominaisarvo oli 0,87.

#### **4.3. Mittarin sisäinen johdonmukaisuus ja asteikoiden väliset korrelaatiot**

Faktoriratkaisun pohjalta muodostettiin neljä summamuuttujaa. Kuten taulukosta 6 voi havaita, ylittyi summamuuttujan kuvaaman asteikon sisäisen johdonmukaisuuden hyväksyttävä arvo 0,6 jokaisen summamuuttujan kohdalla. Lisäksi tarkastellessa minämyötätunnon osa-asteikoiden pohjalta muodostuvan kokonaisminämyötätuntoasteikon



sisäistä johdonmukaisuutta, osoittautui saatu arvo hyväksi. Tämän perusteella paitsi kaikkien osa-asteikkojen, niin myös minämyötätunnon kokonaisasteikon voitiinkin todeta olevan sisäisesti riittävän yhdenmukaisia, eikä yksittäisiä väittämiä tarvinnut poistaa alfa-arvojen nostamiseksi.

TAULUKKO 6. Osa-asteikkojen ja kokonaisminämyötätuntoasteikon Cronbachin alfa - reliabiliteettikertoimet.

| Summamuuttujat  | Väittämät   | Cronbachin alfa |
|---|---|-----------------|
| Itseen kohdistuva arvostelu                               | 12. Olen suvaitsematon ja kärsimätön niitä persoonallisuuden puoliani kohtaan, joista en pidä.<br>11. Olen paheksuva ja tuomitseva omia vikojani ja puutteitani kohtaan.  | ,80             |
| Inhimillinen itseen kohdistuva ymmärrys ja lempeys        | 5. Yritän nähdä heikkouteni osana ihmisyyttä.<br>10. Kun tunnen itseni jollakin tavalla riittämättömäksi, yritän muistuttaa itseäni siitä, että riittämättömyyden tunteet ovat yhteisiä useimmille ihmisille.<br>2. Yritän olla ymmärtäväinen ja kärsivällinen niitä persoonallisuuden puoliani kohtaan, joista en pidä.<br>6. Kun koen erittäin vaikeita aikoja, annan itselleni sitä hoivaa ja hellyyttä, jota tarvitsen.                   | ,67             |
| Vahva erillisyyden tunne ja emotionaalinen ylireagoiminen | 8. Kun epäonnistun jossakin itselleni tärkeässä asiassa, on minulla taipumusta tuntea olevani yksin epäonnistumiseni kanssa.<br>1. Kun epäonnistun jossakin itselleni tärkeässä asiassa, minut valtaa riittämättömyyden tunne.<br>9. Kun mieleni on maassa, on minulla taipumusta takertua kaikkeen, mikä on huonosti.<br>4. Kun mieleni on maassa, on minulla taipumusta tuntea, että muut ihmiset ovat luultavasti onnellisempia kuin minä. | ,72             |
| Tietoinen läsnäolo  | 7. Kun jokin pahoittaa mieleni, yritän pitää tunteeni tasapainossa.<br>3. Kun jotain raskasta tapahtuu, yritän pitää näkemykseni tilanteesta tasapainoisena.  | ,65             |
| Kokonaisminämyötätunto                                    |   | ,84             |

Samassa yhteydessä tarkasteltiin myös summamuuttujien välisiä korrelaatioita, jotka osoittautuivat kaikki tilastollisesti merkitseviksi tasolla  $p < ,01$  (taulukko 7). Itseen kohdistuvalla arvostelulla oli kohtalainen negatiivinen yhteys inhimilliseen itseen kohdistuvaan ymmärrykseen ja lempeyteen, melko heikko negatiivinen yhteys tietoiseen läsnäoloon ja keskinkertainen positiivinen yhteys vahvaan erillisyyden tunteeseen ja

emotionaaliseen ylireagoimiseen. Inhimillinen itseen kohdistuva ymmärrys ja lempeys oli melko heikossa negatiivisessa yhteydessä vahvaan erillisyyden tunteeseen ja emotionaaliseen ylireagoimiseen ja melko heikossa positiivisessa yhteydessä tietoiseen läsnäoloon. Lisäksi vahvalla erillisyyden tunteella ja emotionaalisella ylireagoimisella oli melko heikko negatiivinen yhteys tietoiseen läsnäoloon. Minämyötätunnon kokonaisasteikolla ilmeni melko voimakas negatiivinen yhteys itseen kohdistuvaan arvosteluun ja vahvaan erillisyyden tunteeseen ja emotionaaliseen ylireagoimiseen sekä melko voimakas positiivinen yhteys inhimilliseen itseen kohdistuvaan ymmärrykseen ja lempeyteen. Kokonaisminämyötätunnon ja tietoisesta läsnäolon välillä ilmeni keskinkertainen positiivinen yhteys.

TAULUKKO 7. Minämyötätunnon summamuuttujien väliset korrelaatiot.

| <b>Summamuuttujat</b>  | 1.     | 2.     | 3.     | 4.    | 5. |
|--|--------|--------|--------|-------|----|
| 1. Itseen kohdistuva arvostelu                               | –      |        |        |       |    |
| 2. Inhimillinen itseen kohdistuva ymmärrys ja lempeys        | -.45** | –      |        |       |    |
| 3. Vahva erillisyyden tunne ja emotionaalinen ylireagoiminen | .59**  | -.39** | –      |       |    |
| 4. Tietoinen läsnäolo  | -.31** | .30**  | -.37** | –     |    |
| 5. Kokonaisminämyötätunto                                    | -.77** | .71**  | -.85** | .56** | –  |

\*\*  $p < .01$

#### 4.4. Minämyötätunnon korrelatiivinen yhteys minäkuvan ulottuvuuksiin

Seuraavaksi tarkasteltiin minämyötätunnon osatekijöiden ja kokonaisminämyötätunnon sekä minäkuvan ulottuvuuksista muodostettujen summamuuttujien välisiä korrelaatioita, jotka on kuvattu taulukossa 8. Tarkastelun perusteella kokonaisminämyötätunto ja sen osatekijät osoittautuivat olevan yhteydessä pääsääntöisesti kaikkiin minäkuvan ulottuvuuksiin. Ennako-olettamusten mukaisesti kokonaisminämyötätunto, inhimillinen itseen kohdistuva lempeys ja ymmärrys ja tietoinen läsnäolo olivat myös pääsääntöisesti positiivisessa yhteydessä positiivisina pidettyihin minäkuvan ulottuvuuksiin ja negatiivisesti yhteydessä negatiivisina pidettyihin minäkuvan ulottuvuuksiin. Samoin itseen kohdistuva arvostelu ja vahva erillisyyden tunne ja emotionaalinen ylireagoiminen olivat pääsääntöisesti negatiivisessa yhteydessä positiivisina pidettyihin minäkuvan ulottuvuuksiin ja positiivisessa

yhteydessä negatiivisiin minäkuvan ulottuvuuksiin. Kaikki korrelaatiot eivät olleet kuitenkaan tilastollisesti merkitseviä. Suurin osa tilastollisesti merkitsemättömistä korrelaatioista oli kokonaisminämyötätunnon ja minämyötätunnon osatekijöiden sekä neutraaleina pidettyjen minäkuvan ulottuvuuksien välillä.

Kokonaisminämyötätunnolla oli keskinkertainen positiivinen yhteys vahvaan itsearvostukseen, kohtalainen positiivinen yhteys stabiiliuteen ja tarmoon, keskinkertainen negatiivinen yhteys psykasteniaan ja kohtalainen negatiivinen yhteys fyysiseen oirehtimiseen. Lisäksi kokonaisminämyötätunnolla oli melko heikko positiivinen yhteys lahjakkuuteen ja heikko positiivinen yhteys originelliuteen, ekstroversion ja rationaalisuuteen. Sen sijaan tilastollisesti merkitseviä yhteyksiä ei löytynyt kokonaisminämyötätunnon ja sosiaalisen dominanssin, teoreettisuuden ja ihmiskeskeisyyden väliltä. Kokonaisminämyötätunnon ja kapea-alaisuuden välillä ei ollut yhteyttä. Ennako-olettamusten mukaisesti tulokset vahvistivat näin ollen minämyötätunnon ja itsearvostuksen välisen yhteyden. Myös minämyötätunnon ja ekstroversion välinen yhteys vahvistui, vaikkakin yhteyden voimakkuus jäi heikoksi.

Minämyötätunnon osatekijöistä itseen kohdistuvalla arvostelulla oli keskinkertainen negatiivinen yhteys vahvaan itsearvostukseen, melko heikko negatiivinen yhteys stabiiliuteen ja tarmoon sekä heikko negatiivinen yhteys originelliuteen, lahjakkuuteen ja sosiaaliseen dominanssiin. Kohtalainen positiivinen yhteys sillä oli psykasteniaan ja melko heikko positiivinen yhteys fyysiseen oirehtimiseen. Vahvalla erillisyyden tunteella ja emotionaalisella ylireagoimisella oli keskinkertainen negatiivinen yhteys vahvaan itsearvostukseen, kohtalainen negatiivinen yhteys tarmoon, melko heikko negatiivinen yhteys stabiiliuteen ja heikko negatiivinen yhteys ekstroversion, lahjakkuuteen ja sosiaaliseen dominanssiin. Keskinkertaisessa positiivisessa yhteydessä se oli myös psykasteniaan ja kohtalaisessa positiivisessa yhteydessä fyysiseen oirehtimiseen. Tilastollisesti merkitsevää yhteyttä itseen kohdistuvalla arvostelulla ja vahvalla erillisyyden tunteella ja emotionaalisella ylireagoimisella ei ollut kapea-alaisuuteen, teoreettisuuteen, ihmiskeskeisyyteen ja rationaalisuuteen. Tilastollisesti merkitsevää yhteyttä ei ollut myöskään itseen kohdistuvalla arvostelulla ja ekstroversiolla, eikä vahvalla erillisyyden tunteella ja emotionaalisella ylireagoimisella ja originelliudella.

Inhimillisellä itseen kohdistuvalla ymmärryksellä ja lempeydellä ilmeni kohtalainen positiivinen yhteys vahvaan itsearvostukseen, melko heikko positiivinen yhteys originelliuteen ja stabiiliuteen, heikko positiivinen yhteys tarmoon ja lahjakkuuteen, melko heikko negatiivinen yhteys psykasteniaan ja heikko negatiivinen yhteys fyysiseen oirehtimiseen. Tietoisella läsnäololla esiintyi melko heikko positiivinen yhteys stabiiliuteen, heikko positiivinen yhteys tarmoon, rationaalisuuteen ja vahvaan itsearvostukseen sekä melko heikko negatiivinen yhteys psykasteniaan ja fyysiseen oirehtimiseen. Yllättäen tietoisien läsnäolon ja ihmiskeskeisyyden välillä oli puolestaan heikko negatiivinen yhteys. Tilastollisesti merkitsevää yhteyttä inhimillisellä itseen kohdistuvalla ymmärryksellä ja lempeydellä ja tietoisella läsnäololla ei ollut ekstroversion, kapea-alaisuuteen ja sosiaaliseen dominanssiin. Tilastollisesti merkitsevää yhteyttä inhimillisellä itseen kohdistuvalla ymmärryksellä ja lempeydellä ei ollut myöskään teoreettisuuteen, ihmiskeskeisyyteen ja rationaalisuuteen. Tietoisella läsnäololla tilastollisesti merkitsevää yhteyttä ei ollut puolestaan originelliuteen ja lahjakkuuteen. Lisäksi tietoisien läsnäolon ja teoreettisuuden väliltä ei löytynyt yhteyttä.

TAULUKKO 8. Minämyötätunnon ja minäkuvan ulottuvuuksien väliset korrelaatiot.

| Minäkuvan<br>ulottuvuudet    | Minämyötätunnon<br>osa-asteikot ja kokonaisminämyötätunto |   |   |                       |                                  |
|------------------------------|---|---|---|-----------------------|----------------------------------|
|                              | Itseen kohdistuva<br>arvostelu                            | Inhimillinen<br>itsean kohdistuva<br>ymmärrys ja<br>lempeys | Vahva erillisyyden<br>tunne ja emotionaalinen<br>ylireagoiminen | Tietoinen<br>läsnäolo | Kokonais-<br>minämyötä-<br>tunto |
| 1. Originellius              | -,21**  | ,33**   | -,14  | ,10                   | ,26**                            |
| 2. Stabiilius                | -,35**  | ,33**   | -,33**  | ,38**                 | ,45**                            |
| 3. Tarmo                     | -,33**  | ,19*  | -,42**  | ,20*                  | ,41**                            |
| 4. Ekstroversio              | -,10  | ,04   | -,26**  | ,05                   | ,17*                             |
| 5. Lahjakkuus                | -,25**  | ,23**   | -,28**  | ,15                   | ,31**                            |
| 6. Kapea-alaisuus            | -,07  | -,04  | -,01  | -,13                  | ,00                              |
| 7. Sosiaalinen<br>dominanssi | -,17*   | -,01  | -,22**  | -,01                  | ,14                              |
| 8. Teoreettisuus             | ,03   | -,06  | ,13   | ,00                   | -,03                             |
| 9. Ihmiskeskeisyys           | ,14   | ,02   | ,12   | -,22**                | -,14                             |
| 10. Psykasteria              | ,46**   | -,35**  | ,53**   | -,36**                | -,57**                           |
| 11. Rationaalisuus           | -,14  | ,02   | -,09  | ,25**                 | ,16*                             |
| 12. Vahva<br>itsearvostus    | -,54**  | ,43**   | -,60**  | ,28**                 | ,64**                            |
| 13. Fyysinen<br>oirehtiminen | ,33**   | -,20*   | ,42**   | -,34**                | -,43**                           |

\*p &lt; 0,05, \*\* p &lt; 0,01

#### 4.5. Minämyötätunnon yhteys minäkuvan ulottuvuuksiin regressioanalyysillä tarkasteltuna

Minämyötätunnon yhteyttä minäkuvan ulottuvuuksiin haluttiin tarkastella vielä pyrkimällä tiivistämään minämyötätunnon ja minäkuvan ulottuvuuksien väliset oleelliset yhteydet lineaarisen regressioanalyysin avulla. Regressioanalyysissä selitettäväksi muuttujaksi valittiin kokonaisminämyötätunto ja selittäviksi muuttujiksi minäkuvan ulottuvuuksista muodostetut summamuuttujat. Jotta regressioanalyysia voitiin käyttää, tarkastettiin ensin korreloivatko selittävät muuttujat keskenään liian voimakkaasti (multikollineaarisuusehto). Tarkastellessa minäkuvan ulottuvuuksien välisiä yhteyksiä korrelaatiomatriisista, havaittiin niiden korreloivan keskenään korkeintaan keskinkertaisesti ja useat niistä korreloivat heikosti, joten regressioanalyysin käyttämiselle ei todettu siten estettä. Muuttujien välinen korreloivuus

varmistettiin kuitenkin vielä katsomalla tilasto-ohjelman laskemia kollineaarisuustoleransseja, jotka osoittautuivat hyväksytyiksi. Lisäksi regressioanalyysin käyttäminen varmistettiin tarkastelemalla residuaaleja, joiden havaittiin jakautuneen normaalisti ja lineaarisesti ja sopivan regressioanalyysiin. Samoin Durbin-Watson -testi osoitti arvolla 1,66 residuaalien olevan toisistaan riippumattomia ja soveltuvan regressioanalyysiin.

Regressioanalyysin tulokset on kuvattu taulukossa 9. Siitä voidaan havaita, että kun kokonaisminämyötätuntoa selitettiin minäkuvan ulottuvuuksilla, selittivät vahva itsearvostus, stabiilius ja psykastenia kokonaisminämyötätuntoa parhaiten, yhteensä 53,4 %. Malli sopi myös hyvin aineistoon ( $p < ,001$ ). Askeltava regressioanalyysi osoitti vahvan itsearvostuksen selittävän jopa 42,0 % kokonaisminämyötätunnosta. Toisella askeleella stabiilius lisäsi korjattua selityssastetta 8,0 % ja kolmannella askeleella psykastenia 3,8 %. Tilasto-ohjelma tuotti vielä neljännen ja viidennen askeleen, mutta näillä mallin korjatut selityssasteet parantuivat enää niin vähän (alle 1 %), että niitä ei sisällytetty tarkasteluun. Näin ollen mitä enemmän osallistujat kokivat vahvaa itsearvostusta ( $\beta = ,399$ ,  $p < ,001$ ) ja stabiiliutta ( $\beta = ,265$ ,  $p < ,001$ ) sekä vähemmän psykasteniaa ( $\beta = -,271$ ,  $p < ,001$ ), sitä enemmän he kokivat minämyötätuntoa.

TAULUKKO 9. Minäkuvan ulottuvuudet minämyötätuntoa selittävinä tekijöinä regressioanalyysissa.

| Selittävät muuttujat | Kokonaisminämyötätunto |         |             |
|----------------------|------------------------|---------|-------------|
|                      | $\beta$                | $R^2$   | $R^2_{adj}$ |
| Vahva itsearvostus   | ,399***                | ,420*** | ,416***     |
| Stabiilius           | ,265***                | ,083*** | ,080***     |
| Psykastenia          | -,271***               | ,040*** | ,038***     |
| Yhteensä             |                        | ,543*** | ,534***     |

$p < ,001$ \*\*\*

#### 4.6. Minämyötätunnon yhteys sukupuoleen ja ikään

Tarkastellessa minämyötätunnon yhteyttä sukupuoleen ja ikään kaksisuuntaisella varianssianalyysillä (ANOVA), minämyötätunnon osatekijät ja kokonaisminämyötätunto olivat vuorotellen riippuvina muuttujina ja sukupuoli sekä ikä riippumattomina muuttujina.

Ikäryhmäjako tutkimuksessa tehtiin välille alle 22-vuotiaat ja yli 22-vuotiaat, jotta molemmat ryhmät olisivat mahdollisimman samansuuruisia ja vertailukelpoisia. Alle 22-vuotiaita tutkittavista oli yhteensä 92, joista 86 % (n=80) oli naisia ja 13 % (n=12) oli miehiä. Ikäryhmään yli 22 -vuotiaat kuului yhteensä 67 tutkittavaa, joista 76 % (n=51) oli naisia ja 23 % (n=16) oli miehiä. Koska koko aineistossa oli yhteensä 82 % naisia (n=131) ja 18 % miehiä (n=28), voi tutkittavien sanoa jakautuneen sukupuolen suhteen melko tasaisesti kahden ikäryhmän välillä. Iän suhteen prosentuaaliset osuudet olivat sen sijaan 58 % (alle 22-vuotiaat) ja 42 % (yli 22-vuotiaat), mitä voi myös vielä pitää suhteellisen tasajakoisena.

Kaksisuuntainen varianssianalyysi osoitti, että sukupuolella ja iällä ei ollut yhdysvaikutusta kokonaisminämyötätuntoon saati minämyötätunnon osatekijöihin ( $p > ,05$ ). Tarkastellessa sukupuolen ja iän päävaikutuksia, kävi ilmi, että sukupuolella oli päävaikutus vahvaan erillisyyden tunteeseen ja emotionaaliseen ylireagoimiseen siten, että naiset kokivat sitä jonkin verran miehiä enemmän ( $F(1,155) = 7,78, p < ,01$ ). Samoin sukupuolella oli päävaikutus myös tietoiseen läsnäoloon, naisten kokiessa sitä jonkin verran miehiä vähemmän ( $F(1,155) = 9,31, p < ,01$ ). Lisäksi sukupuolella todettiin suuntaa antava päävaikutus kokonaisminämyötätuntoon siten, että naiset kokivat sitä hieman miehiä vähemmän ( $F(1,155) = 3,40, p = ,067$ ). Eri-ikäiset sen sijaan kokivat jokaista minämyötätunnon osatekijää sekä kokonaisminämyötätuntoa yhtä paljon, sillä iällä ei havaittu päävaikutuksia ( $p > ,05$ ). Taulukossa 10 on kuvattu koetun minämyötätunnon keskiarvot sukupuoli- ja ikäryhmien suhteen.

Sukupuolen päävaikutuksen luotettavuutta tarkasteltiin vielä efektiokoon testaamisen avulla. Tulokset osoittivat, että efektiokoko oli keskinkertainen vahvan erillisyyden tunteen ja emotionaalisen ylireagoimisen ( $\eta^2_p = 0,48$ ) sekä tietoisesti läsnäolon ( $\eta^2_p = 0,57$ ) suhteen. Kokonaisminämyötätunnon kohdalla efektiokoko jäi sen sijaan heikoksi ( $\eta^2_p = 0,21$ ). Näin ollen havaittu sukupuolen päävaikutus minämyötätunnon osatekijöiden kohdalla näyttäisi olevan tilastollisesti suhteellisen luotettava, vaikka otoskoko on pieni.

TAULUKKO 10. Sukupuoli- ja ikäryhmien keskiarvot minämyötätunnossa.

| <b>Minämyötätunto</b> |          |          |          |          |          |          |
|-----------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
|                       | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> | <b>n</b> |
| <b>Sukupuoli</b>      |          |          |          |          |          |          |
| Nainen                | 2,52     | 3,49     | 3,10     | 3,63     | 3,31     | 131      |
| Mies                  | 2,29     | 3,36     | 2,61     | 4,11     | 3,55     | 28       |
| <b>Ikä</b>            |          |          |          |          |          |          |
| Alle 22-v.            | 2,48     | 3,44     | 2,87     | 3,84     | 3,41     | 92       |
| Yli 22-v.             | 2,33     | 3,42     | 2,84     | 3,91     | 3,45     | 67       |

**1** = Itseen kohdistuva arvostelu, **2** = Inhimillinen itseen kohdistuva ymmärrys ja lempeys, **3** = Vahva erillisyyden tunne ja emotionaalinen ylireagoiminen, **4** = Tietoinen läsnäolo, **5** = Kokonaisminämyötätunto



## 5. TULOSTEN TARKASTELU JA POHDINTA

### 5.1. Lyhyen minämyötätuntomittarin toimivuus

Tutkimuksen tarkoituksena oli kokeilla suomeksi käännetyn lyhyen minämyötätuntomittarin toimivuutta verrattuna Alankomaissa ja Yhdysvalloissa alun perin validoituun lyhyeen minämyötätuntomittariin (Self-Compassion Scale – Short Form, SCS-SF). Tämä toteutui tarkastelemalla mittarin psykometrisiä ominaisuuksia eli mittarin faktorirakennetta, sisäistä johdonmukaisuutta ja asteikoiden keskinäisiä korrelaatioita.

Tulokset osoittivat, että suomennetun lyhyen minämyötätuntomittarin faktorirakenne ei vastannut alkuperäistä Raesin ym. (2011) kehittämän mittarin faktorirakennetta. Raesin ym. kehittämän lyhyen minämyötätuntomittarin 12 väittämää jakautuivat kuuteen faktoriin, jotka ovat itseen kohdistuva lempeys, yhteinen ihmisyyys, tietoinen läsnäolo, itseen kohdistuva arvostelu, eristäytyminen ja yli-identifikaatio. Tässä tutkimuksessa tulkinallisesti selkein oli kuitenkin neljän faktorin ratkaisu. Faktorit saivat nimet: itseen kohdistuva arvostelu, inhimillinen itseen kohdistuva ymmärrys ja lempeys, vahva erillisyyden tunne ja emotionaalinen ylireagoiminen sekä tietoinen läsnäolo. Itseen kohdistuva arvostelu ja tietoinen läsnäolo toteutuivat alkuperäiselle mittarille samanlaisina pitäen sisällään väittämämuuttajat 11 ja 12 (itsean kohdistuva arvostelu) ja 3 ja 7 (tietoinen läsnäolo). Sen sijaan inhimillinen itseen kohdistuva ymmärrys ja lempeys piti sisällään alkuperäisessä mittarissa itseen kohdistuvaa lempeyttä mittaavat väittämämuuttajat 2 ja 6 sekä yhteistä ihmisyyttä mittaavat väittämämuuttajat 5 ja 10. Samoin vahva erillisyyden tunne ja emotionaalinen ylireagoiminen sisälsi alkuperäisessä mittarissa eristäytymistä mittaavat väittämämuuttajat 4 ja 8 sekä yli-identifikaatiota mittaavat väittämämuuttajat 1 ja 9. Koska faktorilataukset olivat hyvin selkeät kullakin faktorilla, eikä rinnakkaisfaktoreilla ilmennyt minkään väittämän kohdalla yhtä suuria latauksia, voidaan saadun neljän faktorin mallin sanoa tukevan melko hyvin erityisesti itseen kohdistuvan arvostelun ja tietoisien läsnäolon teoreettista eroavaisuutta muista osatekijöistä. Vaikka faktoriratkaisu ei osoita Neffin (2003a; 2003b) teorian muiden osatekijöiden muodostavan omia kokonaisuuksia, osoittaa se kuitenkin itseen kohdistuvan lempeyden ja yhteisen ihmisyyden sekä eristäytymisen ja yli-identifikaation kimppuuntuvan myös selkeästi yhteen ja siten erillisiksi osatekijöiksi muista ulottuvuuksista. Lisäksi minämyötätuntoon liitetyt ”positiiviset” avaintekijät ja niiden

”negatiiviset” vastakohtat latautuivat kuitenkin eri faktoreille, kuten Raesin ym. (2011) tutkimuksessakin.

Neljän faktorin ratkaisumalli oli paitsi tulkinnallisesti parhain, niin myös tilastollisin kriteerein analysoituna pätevin. Kokeiltaessa aineistolla ensin kuuden faktorin ratkaisua, todettiin viidennen ja kuudennen faktorin ominaisarvojen jäävän jo melko alhaisiksi, eivätkä kaikki saadut faktorit olleet kokonaisasteikon suhteen tulkinnallisesti päteviä. Tosin myös neljän faktorin ratkaisussa ominaisarvo oli yli hyväksyttävänä pidetyn arvon 1 vain kolmella faktorilla. Kokeiltaessa kolmen faktorin ratkaisua ja verrattaessa sitä neljän faktorin ratkaisuun, todettiin kuitenkin neljän faktorin ratkaisun sopivuutta tukevat testisuureet hieman paremmiksi. Metsämuurosen (2011, 669) mukaan arvoa 1 ei myöskään pidetä tarkkana rajana; jos faktori on helposti tulkittavissa, voidaan alle 1 oleva ominaisarvo hyväksyä. Lisäksi Nummenmaa (2010, 406) esittää testisuureiden ohella yhdeksi faktoriratkaisun valinnan perusteeksi faktorien sisällöllisesti mielekkään tulkinnan. Näin ollen, jos testisuuret ovat likimain muuten pätevät eri faktoriratkaisujen välillä, kannattaa valinta tehdä niiden tulkinnallisen selkeyden perusteella. Nämä seikat tukivat neljän faktorin ratkaisua. Neljän faktorin ratkaisun tuottamaa selitystasetta 64,2 % voidaan lisäksi pitää varsin tyydyttävänä, sillä Hairin, Blackin, Babinin ja Andersonin (2010, 109) mukaan jo 60 % on ihmistieteissä usein riittävä selitystase. On kuitenkin syytä huomioida, että neljän faktorin ratkaisussa on pidetty mukana itseen kohdistuvaa lempeyttä mittaava väittämä 6 ”Kun koen erittäin vaikeita aikoja, annan itselleni sitä hoivaa ja hellyyttä, jota tarvitsen”, jonka kommunaliteetti jäi hieman alle hyväksyttävän raja-arvon. Tämä siksi, että pyrittiin säilyttämään vertailtavuus Raesin ym. (2011) kehittämään alkuperäismittariin. Väittämän poistaminen olisi vielä voinut hieman nostaa mallin selitystasetta.

Lyhyt minämyötätuntomittari osoittautui tutkimuksessa sisäiseltä johdonmukaisuudeltaan varsin hyväksi. Faktoreiden perusteella johdettujen summamuuttujien Cronbachin alfa - reliabiliteettikertoimet olivat 0,80 (itseen kohdistuva arvostelu), 0,67 (inhimillinen itseen kohdistuva ymmärrys ja lempeys), 0,72 (vahva erillisyyden tunne ja emotionaalinen ylireagoiminen), 0,65 (tietoinen läsnäolo) ja 0,84 (kokonaisminämyötätunto). Näin ollen suomennetun mittarin eri asteikkoihin kuuluvat väittämät pystyvät mittaamaan suhteellisen yhdenmukaisesti samaa asiaa. Suomennetun mittarin alfa-arvot vastaavat myös likimain Raesin ym. (2011) kehittämän mittarin alfa-arvoja. Suomennetussa mittarissa itseen kohdistuvan arvostelun alfa-arvo on jopa jonkin verran englanninkielistä mittaria parempi,

tietoisen läsnäolon ja kokonaisminämyötätunnon alfa-arvot jäävät sen sijaan hieman englanninkielistä mittaria heikommiksi. Vastaavasti suhteessa alankomaalaisen mittarin alfa-arvoihin itseen kohdistuvan arvostelun ja kokonaisminämyötätunnon alfa-arvot ovat hieman heikommät ja tietoisen läsnäolon alfa-arvo hieman parempi. Koska mittarin osa-asteikoiden sisäinen johdonmukaisuus jää kuitenkin kolmella asteikolla melko alhaiseksi, voidaan myös tämän tutkimuksen pohjalta suositella Raesin ym. (2011) tavoin käyttämään lyhyttä minämyötätuntomittaria ensisijaisesti kokonaisminämyötätunnon tutkimiseen.

Minämyötätunnon osa-asteikoiden väliset korrelaatiot olivat kohtuulliset ( $r = ,30 - ,59$ ,  $p < ,01$ ) mikä tukee faktorilatausten osoittamaa havaintoa siitä, että malli on neljän minämyötätunnon osatekijän suhteen erottelukykyinen eli se pystyy mittaamaan luotettavasti neljää itsenäistä minämyötätunnon osatekijää. Osa-asteikoiden väliltä löytyivät selkeät yhteydet niin, että sekä minämyötätunnon avaintekijät keskenään että minämyötätunnon avaintekijöiden vastakohtat keskenään olivat positiivisesti yhteydessä. Vastaavasti avaintekijöiden ja niiden vastakohtien välillä vallitsi negatiivinen korrelaatio. Tämä sopii Neffin (2003a) teoreettisiin oletuksiin minämyötätunnon rakenteesta. Suomennetun mittarin osa-asteikoiden väliset korrelaatiot olivat myös vastaavanlaiset kuin Raesin ym. (2011) kehittämän mittarin osa-asteikoiden väliset korrelaatiot. Itseen kohdistuvan arvostelun ja tietoisen läsnäolon välinen korrelaatio oli suomeksi käännettyssä mittarissa hieman englanninkielistä mittaria parempi ja hieman alankomaalaista mittaria heikompi. Minämyötätunnon osa-asteikoiden ja kokonaisminämyötätunnon väliset korrelaatiot olivat puolestaan melko voimakkaat ( $r = ,56 - ,85$ ), mikä osoittaa sen, että mittarin neljä itsenäistä osa-asteikkoa pystyvät mittaamaan myös melko luotettavasti kokonaisminämyötätuntoa. Koska Raes ym. (2011) eivät ole ilmoittaneet tutkimuskatsauksessaan osa-asteikoiden ja kokonaisasteikon välisiä korrelaatioita, ei vertailua niiden välillä voida tässä tehdä.

Yhteenvedona voidaan siis todeta, että suomeksi käännetty lyhyt minämyötätuntomittari on psykometrisiltä ominaisuuksiltaan varsin luotettava minämyötätuntoa mittava menetelmä, mutta se ei pysty vahvistamaan Raesin ym. (2011) kehittämän lyhyen minämyötätuntomittarin faktorirakennetta. Ainoastaan itseen kohdistuva arvostelu ja tietoinen läsnäolo muodostuvat omiksi faktoreikseen sellaisenaan kuin alkuperäisessä mittarissa. Faktorirakenteen erilaisuutta ei tue se, että verrattaessa tämän tutkimuksen osallistujien ja yhdysvaltalaisten yliopisto-opiskelijoiden kokemia minämyötätuntoa pistemääräisesti, havaittiin molempien tutkimusryhmien kokevan melko samalla lailla kaikkia

minämyötätunnon osatekijöitä sekä kokonaisminämyötätuntoa. Yhdysvaltalaisen tutkimusotoksen jakaumakuvaajia ei ollut saatavilla, mutta pistemäärävertailun perusteella, voidaan uskoa myös niiden olleen melko samanlaiset kuin tässäkin aineistossa. Toisaalta kuten aiemmin tulos-osiossa jo tuotiin esiin, on yhdysvaltalainen tutkimusryhmä ollut kuitenkin huomattavasti tämän tutkimuksen osallistujaryhmää suurempi, minkä vuoksi vertailu saattaa olla jo lähtökohtaisesti kyseenalainen.

Faktorirakenteen erilaisuutta voi selittää mahdollinen kulttuuriero. Kuten kappaleessa 1.5.1. tuotiin esiin, ei esimerkiksi Neffin (2003b) alkuperäisellä minämyötätuntomittarillakaan ole pystytty osoittamaan samanlaista faktorirakennetta Turkissa. Deniz, Kesici ja Sümer (2008, 1157) tosin totesivat Övecin, Akinin ja Abacin löytäneen saman kuuden faktorin rakenteen turkkilaisella aineistolla, mutta he löysivät omassa tutkimuksessaan mittarista vain yhden faktorin. Löydöstä he ovat selittäneet juuri kulttuurierosta käsin toteamalla turkkilaisen kulttuurin arvostavan myötätuntoa ja suvaitsevuuutta yleisenä hyveenä, jolloin minämyötätunnon osatekijät eivät siellä kenties tule selvästi erillisinä esiin. Kahden eri tutkimuksen ristiriitaisten löydösten vuoksi, ei kulttuurieron vaikutuksesta voi tutkijoiden mukaan kuitenkaan vetää varmaa johtopäätöstä ilman jatkotutkimuksia. Se, mikä tästä on pääteltävissä – olipa kulttuuriero tai ei – on se, että ainakin se on siis mahdollista. Lisäksi se voi itseasiassa tulla korostuneemmin esiin lyhyen minämyötätuntomittarin kohdalla, sillä Metsämuurosen (2011, 79) mukaan pitkää mittaria voidaan yleensä pitää lyhyempää luotettavampana, koska lyhyt mittari on aina vähemmän erotteleva. Jotta mahdollisen kulttuurieron vaikutuksesta voitaisiin näin ollen varmistua, voisikin olla paikallaan tarkastella millainen faktorirakenne alkuperäisellä lyhentämättömällä minämyötätuntomittarilla suomalaisesta aineistosta muodostuu ja verrata sitä lyhyellä mittarilla saatuun faktorirakenteeseen.

## **5.2. Minämyötätunnon ja minäkuvan ulottuvuuksien välinen yhteys**

Tutkimuksen tarkoituksena oli tarkastella myös lyhyen minämyötätuntomittarin samanaikaisvaliditeettia tarkastelemalla sen konvergenttia ja divergenttiä validiteettia suhteessa minäkuvan eri ulottuvuuksiin. Etukäteen oletettiin, että minämyötätunto olisi positiivisessa yhteydessä positiivisiin pidettyihin minäkuvan ulottuvuuksiin, erityisesti ekstroversion ja itsearvostukseen sekä negatiivisessä yhteydessä negatiivisiin pidettyihin minäkuvan ulottuvuuksiin, erityisesti psykasteniaan.

Tulokset osoittivat ennakko-oletusten mukaisesti kokonaisminämyötätunnon olevan positiivisessa yhteydessä positiivisena pidetyistä minäkuvan ulottuvuuksista originelliuteen, stabiiliuteen, tarmoon, ekstroversion, lahjakkuuteen, rationaalisuuteen ja vahvaan itsearvostukseen. Ennakko-oletusten vastaisesti kokonaisminämyötätunnon ja positiivisena pidetyistä minäkuvan ulottuvuuksista sosiaalisen dominanssin ja ihmiskeskeisyyden väliltä ei löytynyt tilastollisesti merkitsevää yhteyttä. Kokonaisminämyötätunnon yhteys negatiivisina pidettyihin minäkuvan ulottuvuuksiin sitä vastoin vahvistui sekä psykasteniaan että fyysisen oirehtimisen kohdalla. Neutraaleina pidettyihin minäkuvan ulottuvuuksiin (kapea-alaisuuteen ja teoreettisuuteen) kokonaisminämyötätunnolla ei ollut tilastollisesti merkitsevää yhteyttä. Vahvimmat positiiviset korrelaatiot kokonaisminämyötätunnolla olivat vahvaan itsearvostukseen, stabiiliuteen ja tarmoon ja vahvimmat negatiiviset korrelaatiot psykasteniaan ja fyysiseen oirehtimiseen. Kokonaisminämyötätunnon korrelaatiot minäkuvan eri ulottuvuuksiin vaihtelivat kaiken kaikkiaan heikosta keskinkertaiseen.

Tarkastellessa minämyötätunnon osatekijöiden ja minäkuvan ulottuvuuksien välisiä yhteyksiä, havaittiin ennakko-olettamusten mukaisesti itseen kohdistuvan arvostelun ja vahvan erillisyyden tunteen ja emotionaalisen ylireagoimisen olevan pääsääntöisesti positiivisesti yhteydessä negatiivisina pidettyihin minäkuvan ulottuvuuksiin ja negatiivisesti yhteydessä positiivisina pidettyihin minäkuvan ulottuvuuksiin. Samoin inhimillinen itseen kohdistuva ymmärrys ja lempeys sekä tietoinen läsnäolo olivat pääsääntöisesti positiivisesti yhteydessä positiivisina pidettyihin minäkuvan ulottuvuuksiin ja negatiivisesti yhteydessä negatiivisina pidettyihin minäkuvan ulottuvuuksiin. Kaikki yhteydet eivät tosin olleet tilastollisesti merkitseviä. Poikkeavasti tietoisesta läsnäolosta ja ihmiskeskeisyyden välillä oli myös negatiivinen yhteys. Vahvimmat positiiviset yhteydet olivat itseen kohdistuvalla arvostelulla psykasteniaan, inhimillisellä itseen kohdistuvalla ymmärryksellä ja lempeydellä vahvaan itsearvostukseen sekä vahvalla erillisyyden tunteella ja emotionaalisella ylireagoimisella psykasteniaan ja fyysiseen oirehtimiseen. Vastaavasti vahvimmat negatiiviset yhteydet olivat itseen kohdistuvalla arvostelulla vahvaan itsearvostukseen sekä vahvalla erillisyyden tunteella ja emotionaalisella ylireagoimisella tarmoon ja vahvaan itsearvostukseen. Yhteydet neutraaleina pidettyjen minäkuvan ulottuvuuksien ja minämyötätunnon osatekijöiden välillä eivät olleet tilastollisesti merkitseviä. Minämyötätunnon ja minäkuvan ulottuvuuksien välisten korrelaatioiden vaihteluväli ulottui kaikin kaikkiaan heikosta keskinkertaiseen.

Lineaarisen regressioanalyysin avulla pyrittiin vielä tiivistämään kokonaisminämyötätunnon ja minäkuvan ulottuvuuksien väliset oleelliset yhteydet, mikä osoitti erityisesti vahvan itsearvostuksen olevan positiivisesti yhteydessä kokonaisminämyötätuntoon. Lisäksi tarkastelu toi esiin myös stabiiliuden positiivisen ja psykastenian negatiivisen yhteyden kokonaisminämyötätuntoon.

Saadut tulokset osoittavat lyhyellä minämyötätuntomittarilla näin ollen olevan konvergenttia validiteettia suhteessa minäkuvan positiivisiin ulottuvuuksiin ja divergenttia validiteettia suhteessa minäkuvan negatiivisiin ulottuvuuksiin. Ylipäätään kokonaisminämyötätunnon ja minäkuvan ulottuvuuksien välisten keskimäärin noin kohtuullisten korrelaatioiden perusteella voidaan näiden kahden minäkäsitystä edustavan käsitteen todeta olevan toisiinsa yhteydessä. Yhteydet eivät kuitenkaan ole liian voimakkaita, joten minämyötätunto ja minäkuva ovat myös erotettavissa selvästi toisistaan erillisiksi käsitteiksi.

Tutkimustulokset minämyötätunnon ja vahvan itsearvostuksen välisestä keskinkertaisesta positiivisesta yhteydestä saavat tukea aiemmissa tutkimuksissa esiin tulleista löydöksistä, joiden mukaan minämyötätunnon ja korkean itsetunnon välillä on keskikertainen positiivinen yhteys (Neff, 2003b; Neff ym. 2008; Neff & Vonk, 2009). Tämä siksi, että kuten Crocker & Park (2004) ovat täsmentäneet, liittyy korkeaan itsetuntoon nimenomaan vahva oman itsen arvostus. Minämyötätunnon ja psykastenian väliltä löydetty keskikertainen negatiivinen yhteys on puolestaan yhtenevä Neffin ym. (2007) aiempaan havaintoon minämyötätunnon yhteydestä neuroottisuuteen. Minämyötätunnon ja tarmon välillä havaitun kohtalaisen yhteyden voidaan taas nähdä liittyvän siihen aiemmassa tutkimuksessa esiin tulleeseen löydökseen, joka osoitti minämyötätunnon ja uupumusasteisen väsymyksen välillä olevan negatiivinen yhteys (Barnard & Curry, 2012). Tällöin on nimittäin luontevaa, että uupumusasteiselle väsymykselle vastakkaisella tarmolla onkin juuri positiivinen yhteys minämyötätuntoon.

Minämyötätunnon negatiivisen yhteyden fyysiseen oirehtimiseen sen sijaan voidaan ajatella saavan yleisesti tukea siitä, että minämyötätunnolla on todettu vahva yhteys hyvinvointiin ja terveyteen (Neff, 2011). Lisäksi minämyötätunnon ja stabiiliuden välillä ilmenevä yhteys vaikuttaa järkevältä, kun ajatellaan minämyötätuntoon kuuluvan tietoisien läsnäolon tarkoittavan juuri emotionaalista tasapainon tilaa, jolloin tunnekuohuntaa ei yli-identifikaation myötä pääse syntymään (Neff, 2003a, 88). Tätä vahvistaa myös se, että tietoisella läsnäololla

oli kaikkein korkein korrelaatio minäkuvan ulottuvuuksista juuri stabiiliuteen. Neffin ym. (2005) aiempi tutkimustulos minämyötätunnon positiivisesta yhteydestä emootioihin keskittyneisiin coping-strategioihin, joiden myötä yksilö pyrkii tunteidensa ymmärtämiseen ja hyväksymiseen niiden onnistuneen säätelyn avulla, antaa niin ikään loogista tukea havaitulle yhteydelle.

Vaikka kokonaisminämyötätunnolla ilmeni ennako-oletusten mukaisesti yhteys ekstroversion, jäi se kuitenkin melko heikoksi. Tämä onkin yllättävää, sillä aiemmassa tutkimuksessa yhteys on noussut selvästi esiin (Neff ym., 2007). Ihmettelyä aiheuttaa myös erityisesti se, että kokonaisminämyötätunnon ja ihmiskeskeisyyden väliltä ei löytynyt tilastollisesti merkitsevää yhteyttä ja minämyötätunnon osatekijöistä tietoinen läsnäolo oli ihmiskeskeisyyteen negatiivisesti yhteydessä.

On hankala sanoa, miksi minämyötätunnon ja ekstroversion yhteys jää tässä tutkimuksessa heikoksi. Asiaa voi kuitenkin pohtia suhteessa Neffin ym. (2007) tutkimukseen kulttuurierojen näkökulmasta. Kuten Neff ym. (2008) toivat esiin, voi kulttuuri vaikuttaa merkittävästi yksilön kokemaan minämyötätuntoon. Niinpä yleinen stereotyyppinen näkemys hiljaisista ja sisäänpäin sulkeutuneista suomalaisista voikin ylipäätään pitää paikkansa siinä, että suomalaiset ihmiset eivät edes edusta samanlaista ulospäin suuntautuvaa tyyppiä kuin yhdysvaltalaiset ihmiset. Myöskään ekstroversion yleensä liitetty sosiaalisuus ja ihmisiin suuntautuminen ei kuitenkaan tarkoita ihmisiin suuntautumista samalla tavalla kuin mitä Neff (2003a) yhteisen ihmisyyden komponenttiin liittyvällä toisiin suuntautuneisuudella heistä välittämällä ja heidän hyvinvoinnistaan huolehtimisella tarkoittaa.

Sitä vastoin juuri minämyötätuntoon liittyvän yhteisen ihmisyyden osatekijän vuoksi minämyötätunnon ja ihmiskeskeisyyden väliltä löytynyt tilastollisesti merkitsemätön yhteys ja tietoisin läsnäolon ja ihmiskeskeisyyden väliltä löytynyt negatiivinen yhteys ovat yllättäviä. Tämä siksi, että Häyrynen (1968, 26) on esittänyt ammatillisia intressejä ja minäkuvaa tutkiessaan ihmiskeskeisyyden liittyvän nimenomaan kiinnostukseen ihmisten huoltamiseen ja hoivaamiseen. Hän kuvaa ihmiskeskeisyyden edustavan ammatillisessa mielessä sosiaalisen palvelun ja huollollisen toiminnan intressiä. Siihen liittyy esimerkiksi yksilön pyrkimys toisten auttamiseen ja heidän hyvinvointinsa edistämiseen sekä kanssakäyminen toisten kanssa ilman oman voiton tavoittelua. Ihmiskeskeisyyden toimiessa ammatillisen intressin taustalla, liittyy siihen laaja-alainen ihmismyönteisyyden motivaatiovalmius, johon

kuuluu altruistisia arvosuuntauksia sekä helläluontoista asennoitumista ja ehdollistunutta hoivaamisen tarvetta toisia ihmisiä kohtaan. Tämä sopii siten hyvin minämyötätunnon perusajatukseen paitsi yksilön omasta, niin myös toisten hyvinvoinnista välittämisestä (Neff, 2003a, 87). Koska tämä tutkimusaineisto koostui vielä kasvatustieteen opiskelijoista, joiden nimenomaan voi nähdä edustavan ammatissaan Häyrysen (1968, 26) kuvaamaa sosiaalisen palvelun ja huollollisen toiminnan intressiä, voidaan tutkimuslöydöstä pitää tosiaankin odottamattomana.

### **5.3. Minämyötätunto, sukupuoli ja ikä**

Tutkimuksessa haluttiin tarkastella myös minämyötätuntoon liittyviä ryhmäeroja. Minämyötätunnon, sukupuolen ja iän välisistä yhteyksistä haluttiin lisää tietoa, koska ryhmäeroja koskeva aiempi tutkimus on vielä melko vähäistä. Tutkittaessa sukupuolen ja iän pää- ja yhdysvaikutuksia kaksisuuntaisen varianssianalyysin avulla, havaittiin, että erikäisten välillä ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja minämyötätunnossa. Sitä vastoin tulokset osoittivat, että naiset kokivat miehiä merkitsevästi vähemmän tietoisesta läsnäoloa ja miehiä enemmän vahvaa erillisyyden tunnetta ja emotionaalista ylireagoimista. Naisten todettiin myös kokevan hieman miehiä vähemmän kokonaisminämyötätuntoa, mutta ero oli tilastollisesti suuntaa antava ( $p = ,067$ ). Vaikka otoskoko oli tässä tutkimuksessa pieni, vahvasti testattu efektikoko sen, että sukupuolieroja minämyötätunnon osatekijöiden kohdalla voidaan pitää luotettavina.

Saatujen tulosten viitteellisyys siihen, että naiset kokevat miehiä vähemmän kokonaisminämyötätuntoa, tukee aiempia havaintoja naisten ja miesten välisistä eroista minämyötätunnossa (Neff, 2003b; Neff & Beretwas, 2012; Neff ym., 2005; Neff & McGehee, 2010; Neff ym., 2008; Neff & Vonk, 2009). Samoin naisten miehiä enempi vahvan erillisyyden tunteen ja emotionaalisen ylireagoimisen kokemus sekä miehiä vähempi tietoisesta läsnäolon kokemus ovat yhteneväisiä Neffin (2003b) alkuperäisen minämyötätuntomittarin validointitutkimuksissa tekemiin havaintoihin minämyötätunnon osatekijöiden ja sukupuolen välisestä yhteydestä.

Naisten ja miesten välistä eroa koetussa minämyötätunnossa voivat varmasti selittää useat eri tekijät. Yksi mahdollinen tekijä voi olla esimerkiksi se, että naisten on todettu kokevan enemmän masennusta kuin miehet ja naisten on todettu käyttävän myös miehiä enemmän



itsessä märehäivä ja asioita vatvovia coping-keinoja (Nolen-Hoeksema, Larson & Grayson, 1999). Samoin naisten on osoitettu kokevan miehiä enemmän ahdistusta ja sen erilaisia johdannaismuotoja (Altemus & Epstein, 2008). Siltalan (2006, 19) mukaan masennus on suomalaisilla naisilla yleisempää kuin miehillä. Sukupuolierot ovat todelliset, sillä verrattuna miehiin, naisilla on jopa kaksinkertainen riski sairastua masennukseen. Suomalainen koulu-uupumus tutkimus on myös osoittanut, että yliopisto-opiskelijoista naiset ovat selvästi miehiä opiskelu-uupuneempia. Tämä näkyy siinä, että naiset ovat uupumusasteisesti väsyneempiä kuin miehet ja naiset kokevat miehiä enemmän myös riittämättömyyden tunteita. (Salmela-Aro, 2009, 28.) Vaikka minämyötätunnon on osoitettu olevan yhteydessä nimenomaan uupumusasteiseen väsymykseen (Barnard & Curry, 2012), ei tässä opiskelu-uupumuksen osatekijässä ole kuitenkaan havaittu eroja naisten ja miesten välillä (Salmela-Aro, 2009, 28). Sen sijaan, yksi mahdollinen sukupuolieroa selittävä tekijä minämyötätunnossa voi liittyä Ignatiuksen ja Kokkonen (2005) löydökseen sukupuolierosta tunne-elämän vakaudessa. Ignatius ja Kokkonen ovat nimittäin osoittaneet suomalaisia yliopisto-opiskelijoita tutkiessaan miesten olevan naisia tunne-elämältään vakaampia ja miehillä olevan myös naisia korkeampi itsetunto, sillä tunne-elämän vakaus todettiin tutkimuksessa merkitseväksi itsetunnon selittäjäksi. Saaduista tuloksista ja niiden tarkastelusta voidaankin päätellä minämyötätunnon tai sen osatekijöiden läsnäololla tai poissaololla saattavan olla tärkeä merkitys nimenomaan naisten hyvinvoinnin kannalta.

#### **5.4. Tutkimuksen merkitys, rajoitukset ja jatkotutkimusehdotukset**

Tämän tutkimuksen merkitys kytkeytyy suoraan sen ensisijaiseen tarkoitukseen eli lyhyen minämyötätuntomittarin toimivuuden tarkastelemiseen suomalaisessa kulttuurissa. Tutkimusta voidaan pitää tärkeänä siksi, että kuten edellä on tullut esiin, on minämyötätunto uusi, hyvin positiivinen yksilön minäkäsitystä kuvaava käsite. Tutkimuskentän tuoreudesta huolimatta minämyötätunnolla on todettu positiivinen yhteys jo useaan hyvinvoinnin osoittimeen ja se on myös osoittautunut hyödylliseksi monella eri elämäntilanteella. Näin ollen minämyötätuntoa koskevaa tutkimusta voidaan pitää tarpeellisena ja sen edistäminen jatkossa onkin tärkeää. Jotta tutkimusta voitaisiin lisätä, ovat tämän tutkimuksen kaltaiset minämyötätuntomittarin toimivuuden tarkastelut siinä juuri avainasemassa, sillä ilman toimivaa mittaria tutkimusta ei voi tehdä tai ainakaan se ei ole luotettavaa.

Lisäksi tämän tutkimuksen merkityksenä voidaan pitää ensinnäkin minämyötätunnon ja minäkuvan välisen yhteyden tarkastelua, mitä ei vielä aiemmin ole tehty. Toinen merkitys liittyy puolestaan paitsi kokonaisminämyötätunnon, niin myös minämyötätunnon osatekijöiden tarkasteluun suhteessa sukupuoleen ja ikään. Vaikka kokonaisminämyötätunnon yhteyttä sukupuoleen ja ikään on tarkasteltu jo muutamissa tutkimuksissa, ei kuitenkaan minämyötätunnon osatekijöiden yhteydestä sukupuoleen ole tehty ennen tätä muuta tutkimusta kuin Neffin (2003b) alkuperäisen minämyötätuntomittarin validoinnin yhteydessä tekemät tutkimukset. Minämyötätunnon osatekijöiden ja iän välistä tutkimusta ei sen sijaan ennen tätä tutkimusta ole tehty lainkaan. Tutkimuksen voidaankin siten nähdä lisänneen tärkeästi tietoa paitsi minämyötätunnon suhteesta minäkuvaan, niin myös sukupuoleen ja ikään.

Tutkimuksen rajoituksena voidaan pitää sitä, että aineisto oli otoskooltaan varsin pieni (n=159) ja koostui vain yliopisto-opiskelijoista. Tämän vuoksi tulosten yleistämisessä täytyy noudattaa varovaisuutta. Varovaisuuden noudattaminen on aiheellista myös siksi, että tutkimuksen ensisijaisena tarkoituksena oli kuitenkin suomennetun lyhyen minämyötätuntomittarin toimivuuden testaaminen, jotta mittaria voitaisiin käyttää jatkossa muissa tutkimuksissa, ei varsinaisesti minäkuvayhteyksien ja sukupuoli- ja ikäerojen yleistämiseen tähtäävä tutkiminen.

Yksi rajoitus tutkimuksessa liittyy myös itsearviointimittareiden käyttämiseen tutkimusvälineinä. Koska sekä minämyötätunto- että minäkuvamittari mittaavat kenties melko henkilökohtaisina pidettyjä asioita, on aina vaara, että vastaajat ovat halunneet tuottaa sosiaalisesti suotavia vastauksia. Lisäksi itsearviointimittareissa tutkimustulokseen saattaa herkästi vaikuttaa osallistujan subjektiivinen vastaustyyli. Toiset ovat esimerkiksi alttiita arvioimaan kaikki väittämät itseään täysin vastaavaksi, toiset taas ovat arviointiasteikon soveltamisessa pidättyväisempiä. Sosiaalisesti suotavien vastausten kontrolloimiseksi tutkimukseen olisikin voinut lisätä myös sosiaalista suotavuutta kartoittavan mittarin, kuten Neff (2003b) on alkuperäisen minämyötätuntomittarin validointitutkimuksessaan tehnyt. Sen sijaan itsearviointiin liittyviä subjektiivisia vastaustaipumuksia lienee mahdotonta kontrolloida. Yksi keino tähän tietysti voisi olla jatkossa esimerkiksi Neffin ja Beretwasin (2012) käyttämä kumppaniarviointi tai sen kaltainen toveriarviointi. Toisaalta tämäkään ei saata auttaa, sillä kyseessä on kuitenkin yksilön minäkäsitystä mittaava käsite, josta oletettavasti kukaan ulkopuolinen ei voi antaa yhtä luotettavaa tietoa kuin yksilö itse.

Lisäksi huolimatta siitä, että suomennetulla lyhyellä minämyötätuntomittarilla havaittiin suhteellisen hyvä sisäinen johdonmukaisuus sekä osa-asteikoiden itsenäisyys ja melko voimakkaat korrelaatiot kokonaisminämyötätuntoasteikkoon, ei mittari pysty kuitenkaan toistamaan Raesin ym. (2011) kehittämän mittarin faktorirakennetta. Tämä tietysti rajoittaa mittarin yleistettävyyttä juuri Neffin (2003a) teoriaan soveltuvana minämyötätuntoa mittaavana menetelmänä.

Lyhyen minämyötätuntomittarin faktorirakenteen poikkeaminen Raesin ym. (2011) kehittämästä mittarista tuokin tärkeänä jatkotutkimustarpeena esiin erityisesti mittarin rakennevaliditeetin tutkimisen. Kuten edellä on tuotu esiin, voi tässä tutkimuksessa saatu faktorirakenne liittyä kulttuurieroon. Toinen mahdollinen syy Raesin ym. saamasta faktorirakenteesta poikkeavaan faktorirakenteeseen voi kuitenkin löytyä myös mittarin sanamuodoista ja niiden tulkinnasta. Tarkastellessa kyselylomakkeen palauteosioon saatuja kommentteja havaittiin, että usea vastaaja oli kommentoinut minämyötätuntoa koskevien väittämien olleen ylipäätään melko hankalia vastata. Vaikka mitään yksittäisiä väittämiä ei nostettu esiin voi kuitenkin olla, että esimerkiksi eristäytymisen ja yli-identifikaation väittämät olivat sellaisia jakaessaan vastaajia kahteen ryhmään. Tämä voi liittyä luonnollisesti joko siihen, että väittämien merkitysisältö vain tulkittiin vastaajien keskuudessa eri tavalla tai siihen, että väittämien suomennoksessa ei oltu onnistuttu. Tällöin väittämien sanamuodot eivät ehkä täysin merkitysisällöllisesti vastanneet englanninkielisiä sanamuotoja ja saivat vastaajien parissa aikaan kaksijakoista tulkintaa.

Lisäksi saadusta palautteesta kävi ilmi, että vastaajat olivat kokeneet osan kyselylomakkeen määritteistä myös epätarkoiksi ja tilannesidonnaisiksi. Näin ollen esimerkiksi sana 'riittämättömyyden tunne' voidaankin tulkita varmasti hyvin monella eri tavalla. Samoin tilannesidonnaisuudella on oletettavasti hyvinkin vahva vaikutus vastaamiseen, sillä esimerkiksi kaksijakoisesti koettu yli-identifikaatiota mittaava väittämä 9 "Kun mieleni on maassa, on minulla taipumusta takertua kaikkeen, mikä on huonosti" saa luultavasti melko erilaisia arviointeja sen suhteen, millainen tilanne/millaisia tilanteita vastaajille tulee väittämästä mieleen. Yhtä lailla vastaajien subjektiivisen tilannetulkinnan osuuden voi nähdä tulevan esiin myös toiveissa siitä, että he olisivat halunneet perustella vastauksiaan tai avata kokemuksiaan käytännön esimerkkien avulla. Samoin väittämien tilannesidonnaisuudesta kertoo myös se, että muutama vastaaja oli kommentoinut, että vastaisi väittämiin aivan eri tavalla jo tunnin päästä. Tämä on myös toisaalta siinä mielessä hyvin mielenkiintoinen

kommentti, että se herättää kysymään, mittaako lyhyt minämyötätuntomittari minämyötätuntoa piirteinä niin kuin oletetaan, vai mittaako se minämyötätuntoa sittenkin hetkellisenä mielentilana? Miten tällainen vaikuttaa mahdollisesti mittarin toimivuuden tutkimiseen?

Koska edellä esiteltyjen seikkojen voidaan ajatella vaikuttaneen vastaajien minämyötätuntoa mittaaviin väittämiin antamiin vastauksiin ja siten mittarin toimivuuteen jossain määrin, olisikin niihin jatkossa tärkeä kiinnittää huomiota. Saadun palautteen perusteella suomennetun lyhyen minämyötätuntomittarin kehittämisen kannalta mittarin yhteyteen voikin jatkossa suositella sisällytettäväksi erityisesti avoimia kysymyksiä, joissa vastaajat saisivat kirjoittaa tarkemmin omia ajatuksiaan kuhunkin väittämään ja sen merkityssisällön ymmärtämiseen liittyen. Näin saataisiin paremmin selville sitä, miten väittämät ylipäätään ymmärretään, jotta tiedetään mittaavatko ne edes sitä, mitä on tarkoituskin. Jotta lyhyen minämyötätuntomittarin toimivuutta voitaisiin lisäksi todella luotettavasti arvioida, olisi myös vastaavanlaisen, yhtä perusteellisen validointitutkimuksen tekeminen paikallaan kuin mitä Neff (2003b) on tehnyt alkuperäisen minämyötätuntomittarin kohdalla. Erityisesti mittarin esitestaamista kannattaisi laajentaa ja tehdä sen pohjalta mahdollisesti muokatulla mittarilla suurempia otoskokoja kattavia tutkimuksia eri osallistujaryhmillä. Myös mittarin yhteyksiä eri hyvinvoinnin osoittimiin kannattaisi kokeilla ja sisällyttää tutkimukseen erityisesti sukupuolierojen tarkastelu niiden kohdalla.

## LÄHTEET

- Adams, C. E. & Leary, M. R. (2007). Promoting self-compassionate attitudes toward eating among restrictive and guilty eaters. *Journal of Social and Clinical Psychology, 26*(10), 1120 – 1144.
- Akin, A. (2008). Self-compassion and achievement goals: A structural equation modeling approach. *Eurasian Journal of Educational Research, 31*, 1 – 15.
- Akin, A. (2009). Self-compassion and submissive behavior. *Education and Science, 34*(152), 138 – 147.
- Akin, A. (2010). Self-compassion and loneliness. *International Online Journal of Educational Sciences, 2*(3), 702 – 718.
- Allen, A. B. & Leary, M. R. (2010). Self-compassion, stress and coping. *Social and Personality Psychology Compass, 4*(2), 107 – 118.
- Altemus, M. & Epstein, L. (2008). Sex differences in anxiety disorders. Teoksessa J.B. Becker, K. J. Berkley, N. Geary, E. Hampson, J. P. Herman, E. A. Young (toim.), *Sex differences in the brain – from genes to behavior* (s. 397 – 404). New York: Oxford University Press.
- Baer, R. A. (2010). Self-compassion as a mechanism of change in mindfulness- and acceptance-based treatments. Teoksessa R. A. Baer, R. A. Baer (toim.), *Assessing mindfulness and acceptance processes in clients: Illuminating the theory and practice of change* (s. 135 – 153). Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Barnard, L. K. & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of General Psychology, 15*(4), 289 – 303.
- Barnard, L. K. & Curry, J. F. (2012). The relationship of clergy burnout to self-compassion and other personality dimensions. *Pastoral Psychology, 61*, 149 – 163.
- 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.
- Bennett-Goleman, T. (2002). *Tunteiden alkemiaa – Uusin tavoin mielenyntyneen.* (A. Sallamo-Lavi, suom.) Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy. (Alkuperäinen teos julkaistu 2001.)
- Breines, J. G. & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin, 1* – 11. doi: 10.1177/0146167212445599
- Brown, K. W. & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(4), 822 – 848.

- Brown, K. W., Ryan, R. M. & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211 – 237.
- Costa, J. & Pinto-Gouveia, J. (2011). Acceptance of pain, self-compassion and psychopathology: Using the chronic pain acceptance questionnaire to identify patients' subgroups. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 18(4), 292 – 302.
- Crocker, J. & Canevello, A. (2008). Creating and undermining social support in communal relationships: The role of compassionate and self-image goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(3), 555 – 575.
- Crocker, J. & Park, L. E. (2004). The costly pursuit of self-esteem. *Psychological Bulletin*, 130(3), 392 – 414.
- Deniz, M. E., Kesici, S. & Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the self-compassion scale. *Social Behavior and Personality*, 36(9), 1151 – 1160.
- Germer, C. K. (2010). *Myötätunnon tie – Vapaaksi itsetuhoisista ajatuksista ja tunteista.* (J. Korhonen, suom.) Helsinki: Basam Books Oy. (Alkuperäinen teos julkaistu 2009.)
- Gilbert, P. & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13(6), 353 – 379.
- Hair, J. F. Jr., Black, W. C., Babin, B. J. & Anderson, R. E. (2010). *Multivariate data analysis: A global perspective.* Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.
- Hefferman, M., Quinn Griffin, M. T., McNulty, R. & Fitzpatrick, J. J. (2010). Self-compassion and emotional intelligence in nurses. *International Journal of Nursing Practice*, 16(4), 366 – 373.
- Häyrynen, Y-P. (1968). *Ammatillisten intressien ja minäkuvan tutkimus.* Ammatinvalinnanohjauksen monistesarja n: 13. Helsinki: Kulkulaitosten ja yleisten töiden ministeriön ammatinvalinnanohjaustoimisto.
- Ignatius, E. & Kokkonen, M. (2005). Viisi suurta persoonallisuuden piirrettä luottamuksen ja itsetunnon selittäjinä. *Psykologia*, 2, 133 – 144.
- Ignatius, R. (2004). *Tunnetaidot lukiolaisilla: Takšicin tunneälymittarin toimivuus suomalaisilla nuorilla.* Pro gradu -tutkielma. Joensuu: Joensuun yliopisto.
- Iskender, M. (2009). The relationship between self-compassion, self-efficacy and control belief about learning in turkish university students. *Social Behavior and Personality* 37 (5), 711 – 720.
- Karjaluoto, H. (2007). SPSS opas markkinatutkijoille. Working paper n:o 344 / 2007. Noudettu 24.5.2012 osoitteesta:  
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/20844/wp344.pdf?sequence=1>

- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B. & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887 – 904.
- Metsämuuronen, J. (2011). *Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä: tutkijalaitos* (4. korjattu laitos). Helsinki: International Methelp Oy.
- Neely, M. E., Schallert, D. L., Mohammed, S. S., Roberts, R. M., Chen, Y-J. (2009). Self-kindness when facing stress: The role of self-compassion, goal regulation and support in college students' well-being. *Motivation and Emotion*, 33(1), 88 – 97.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85 – 101.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223 – 250.
- Neff, K. D. (2004). Self-compassion and psychological well-being. *Constructivism in Human Sciences*, 9(2), 27 – 37.
- Neff, K. D. (2009a). Self-compassion. Teoksessa M. R. Leary & R. H. Hoyle (toim.), *Handbook of Individual Differences in Social Behavior* (s. 561 – 573). New York: Guilford Press.
- Neff, K. D. (2009b). The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself. *Human Development*, 52(4), 211 – 214.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem and well-being. *Social and Personality Compass*, 5(1), 1 -12.
- Neff, K. D. (painossa). The science of self-compassion. Teoksessa C. Germer & R. Siegel (toim.), *Compassion and Wisdom in Psychotherapy* (s. 1 – 27). New York: Guilford Press.
- Neff, K. D. & Beretwas, N. S. (2012). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, 1 – 21. doi:10.1080/15298868.2011.639548
- Neff, K. D., Hsieh, Y. & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4(3), 263 – 287.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L. & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139 – 154.
- Neff, K. D. & Lamb, L. M. (2009). Self-compassion. Teoksessa S. Lopez (toim.), *The Encyclopedia of Positive Psychology* (s. 864 – 867). Blackwell Publishing.
- Neff, K. D. & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225 – 240.

- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K. & Hsieh, Y-P. (2008). Self-compassion and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39(3), 267 – 285.
- Neff, K. D. & Pommier, E. (2012). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults and practicing meditators. *Self and Identity*, 1 – 17. doi:10.1080/15298868.2011.649546
- Neff, K. D., Rude, S. S. & Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41(4), 908 – 916.
- Neff, K. D. & Vonk, R. (2009). Self-Compassion versus Global Self-Esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23 – 50.
- Nolen-Hoeksema, S., Larson, J. & Grayson, C. (1999). Explaining the gender difference in depressive symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(5), 1061 – 1072.
- Nummenmaa, L. (2010). *Käyttäytymistieteiden tilastolliset menetelmät* (2. uudistettu painos). Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.
- Raes, F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 48(6), 757 – 761.
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D. & Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the self-compassion scale. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 18(3), 250 – 255.
- Salmela-Aro, K. (2009). Opiskelu-uupumusmittari SBI-9 yliopisto- ja ammattikorkeakoulu-opiskelijoille. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 46. Noudettu 16.7.2012 osoitteesta: [http://www.helsinki.fi/collegium/english/staff/Salmela-Aro/Uupumus\[1\].pdf](http://www.helsinki.fi/collegium/english/staff/Salmela-Aro/Uupumus[1].pdf)
- Salzberg, S. (2003). *Lempeyden tie: Kumouksellinen onnellisuuden taito*. (E. Bhutia, suom.) Helsinki: Basam Books Oy. (Alkuperäinen teos julkaistu 1997.)
- Shapiro, S. L., Astin, J. A., Bishop, S. R. & Cordova, M. (2005). Mindfulness-based stress reduction for health care professionals: Results from a randomized trial. *International Journal of Stress Management*, 12(2), 164 – 176.
- Siltala, P. (2006). *Nainen ja masennus*. Helsinki: Kirjapaja Oy.
- Snelling, J. (1996). *Buddhalaisuus*. (T. Saarikoski, suom.) Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. (Alkuperäinen teos julkaistu 1990.)
- Yarnell, L. M. & Neff, K. D. (2012). Self-compassion, interpersonal conflict resolutions and well-being. *Self and Identity*, 1 – 14. doi:10.1080/15298868.2011.649545



Williams, J. G., Stark, S. K. & Foster, E. E. (2008). Start today or the very last day? The relationships among self-compassion, motivation and procrastination. *American Journal of Psychological Research*, 4(1), 37 – 44.

## LIITE 1. Kyselylomake

Itä-Suomen yliopisto  
Kasvatustieteiden ja psykologian osasto  
Psykologian oppiaine

Hyvä vastaaja!

Teen psykologian syventäviin opintoihin kuuluvaa pro gradu -tutkielmaa, jonka tavoitteena on tarkastella ihmisille tyypillisiä tapoja tuntea ja ajatella itsestään. Seuraavat kysymykset tarkastelevat yksilöiden käyttäytymistä silloin, kun he kohtaavat vaikeuksia sekä heidän näkemystään omasta itsestään. Kysymyksiin ei ole olemassa oikeita tai vääriä vastauksia, vaan olen kiinnostunut siitä, kuinka sinä tavallisesti tunnet ja ajattelet itsestäsi. Tärkeää on, että vastaat kysymyksiin rehellisesti, takertumatta yksityiskohtiin. Saadut vastaukset käsitellään luottamuksellisesti ja tilastollisesti siten, että henkilöllisyytesi ei tule esiin.

Pyydän sinua ystävällisesti osallistumaan tutkimukseen.

---

Satu Muhonen

Pyydän sinua vastaamaan aluksi seuraaviin kysymyksiin:

Ikä \_\_\_\_\_ vuotta

Sukupuoli  nainen

mies

## KUINKA YLEENSÄ KÄYTTÄYDYN ITSEÄNI KOHTAAN VAIKEINA AIKOINA

Lue jokainen väittämä huolellisesti ennen vastaamista. Käytä seuraavaa asteikkoa ja merkitse väittämän oikealla puolella olevalle viivalle se asteikon numero, joka parhaiten kuvaa omaa toimintaasi:

|   | <b>En juuri<br/>koskaan</b> |          |          |          | <b>Melkein<br/>aina</b> |
|---|-----------------------------|----------|----------|----------|-------------------------|
|   | <b>1</b>                    | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b>                |
| <b>01.</b> Kun epäonnistun jossakin itselleni tärkeässä asiassa, minut valtaa riittämättömyyden tunne.  |                             |          |          |          | _____                   |
| <b>02.</b> Yritän olla ymmärtäväinen ja kärsivällinen niitä persoonallisuuden puoliani kohtaan, joista en pidä.   |                             |          |          |          | _____                   |
| <b>03.</b> Kun jotain raskasta tapahtuu, yritän pitää näkemykseni tilanteesta tasapainoisena.   |                             |          |          |          | _____                   |
| <b>04.</b> Kun mieleni on maassa, on minulla taipumusta tuntea, että muut ihmiset ovat luultavasti onnellisempia kuin minä.   |                             |          |          |          | _____                   |
| <b>05.</b> Yritän nähdä heikkouteni osana ihmisyyttä.   |                             |          |          |          | _____                   |
| <b>06.</b> Kun koen erittäin vaikeita aikoja, annan itselleni sitä hoivaa ja hellyyttä, jota tarvitsen.   |                             |          |          |          | _____                   |
| <b>07.</b> Kun jokin pahoittaa mieleni, yritän pitää tunteeni tasapainossa.   |                             |          |          |          | _____                   |
| <b>08.</b> Kun epäonnistun jossakin itselleni tärkeässä asiassa, on minulla taipumusta tuntea olevani yksin epäonnistumiseni kanssa.                                |                             |          |          |          | _____                   |
| <b>09.</b> Kun mieleni on maassa, on minulla taipumusta takertua kaikkeen, mikä on huonosti.  |                             |          |          |          | _____                   |
| <b>10.</b> Kun tunnen itseni jollakin tavalla riittämättömäksi, yritän muistuttaa itseäni siitä, että riittämättömyyden tunteet ovat yhteisiä useimmille ihmisille. |                             |          |          |          | _____                   |
| <b>11.</b> Olen paheksuva ja tuomitseva omia vikojani ja puutteitani kohtaan.   |                             |          |          |          | _____                   |
| <b>12.</b> Olen suvaitsematon ja kärsimätön niitä persoonallisuuden puoliani kohtaan, joista en pidä.   |                             |          |          |          | _____                   |



|   |     |     |     |     |     |  |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|--|
| vähäeleinen                                   | ___ | ___ | ___ | ___ | ___ | vilkas   |
| vähemmän etevä                                | ___ | ___ | ___ | ___ | ___ | etevä  |
| huolellinen                                   | ___ | ___ | ___ | ___ | ___ | suurpiirteinen                                 |
| ujo   | ___ | ___ | ___ | ___ | ___ | itsevarma                                      |
| käytännöllinen                                | ___ | ___ | ___ | ___ | ___ | teoreettinen                                   |
| asiakeskeinen                                 | ___ | ___ | ___ | ___ | ___ | ihmiskeskeinen                                 |
| tulevaisuuteen luottava                       | ___ | ___ | ___ | ___ | ___ | tulevaisuutta pelkäävä,<br>jännittävä          |
| tunteenomainen, mieli-<br>alan mukaan toimiva | ___ | ___ | ___ | ___ | ___ | harkitseva, pohtiva                            |
| heikko itsearvostus                           | ___ | ___ | ___ | ___ | ___ | vahva itsearvostus                             |
| minulla on usein päänsärkyä tai vatsavaivoja  | ___ | ___ | ___ | ___ | ___ | minulla on harvoin päänsärkyä tai vatsavaivoja |
| värikäs                                       | ___ | ___ | ___ | ___ | ___ | väritön  |
| tasapainoinen                                 | ___ | ___ | ___ | ___ | ___ | tasapainon helposti menettävä                  |
| voimakas, luja                                | ___ | ___ | ___ | ___ | ___ | heikko, kestämatön                             |
| seuraa rakastava                              | ___ | ___ | ___ | ___ | ___ | yksin viihtyvä                                 |
| hyvin älykäs                                  | ___ | ___ | ___ | ___ | ___ | älyltäni vain keskitasoa                       |
| huoleton, suuria linjoja vetävä               | ___ | ___ | ___ | ___ | ___ | perusteellinen, pikkuseikkoihin kiinnittyvä    |
| ihmisiin vaikuttava, määräilevä               | ___ | ___ | ___ | ___ | ___ | ihmisiä auttava, määräyksiä vastaanottava      |
| mietiskelevä, pohtiva                         | ___ | ___ | ___ | ___ | ___ | toimiva, aikaansaapa                           |
| ihmisistä kiinnostunut                        | ___ | ___ | ___ | ___ | ___ | enemmän asioista tai laitteista kiinnostunut   |
| usein masentuva, surkea                       | ___ | ___ | ___ | ___ | ___ | toiveikas, iloinen                             |
| asiavaltainen                                 | ___ | ___ | ___ | ___ | ___ | tunnevaltainen                                 |
| tunnen pystyvänä samaan kuin muutkin          | ___ | ___ | ___ | ___ | ___ | tunnen usein olevani huonompi kuin muut        |

|  |     |     |     |     |     |  |
|--|-----|-----|-----|-----|-----|--|
| minulla on harvoin pahoinvointia   | ___ | ___ | ___ | ___ | ___ | minulla on usein pahoinvointia   |
| ei poikkeavaa lahjakkuutta   | ___ | ___ | ___ | ___ | ___ | taiteellista tai keksivää lahjakkuutta   |
| helposti kiihtyvä  | ___ | ___ | ___ | ___ | ___ | mielenmaltin säilyttävä  |
| kesken jättävä, väsyvä   | ___ | ___ | ___ | ___ | ___ | sitkeä   |
| mieluiten yksin työskentelevä  | ___ | ___ | ___ | ___ | ___ | mieluiten suuren joukon kanssa työskentelevä   |
| asiat hitaasti käsittävä   | ___ | ___ | ___ | ___ | ___ | asiat nopeasti käsittävä   |
| tarkka, täsmällinen  | ___ | ___ | ___ | ___ | ___ | epätarkka, suurpiirteinen  |
| varovainen, epävarma   | ___ | ___ | ___ | ___ | ___ | johtava, uskalias  |
| käytännön lahjakkuutta   | ___ | ___ | ___ | ___ | ___ | opillista lahjakkuutta, lukupäätä  |
| en halua ajatella erityisen paljon ihmisiä   | ___ | ___ | ___ | ___ | ___ | haluan kiinnittää huomion ihmisiin, auttaa heitä   |
| aina varma ja iloinen  | ___ | ___ | ___ | ___ | ___ | helposti masentuva, pettyvä  |
| tunteen ja sydämen varassa toimiva   | ___ | ___ | ___ | ___ | ___ | harkinnan ja pään varassa toimiva  |
| itseeni usein pettynyt   | ___ | ___ | ___ | ___ | ___ | itseeni harvoin pettynyt   |
| vaikeissa tilanteissa minulla on usein ruumiillisia oireita (sydämen tykytystä, vapinaa, hikoilua) | ___ | ___ | ___ | ___ | ___ | vaikeissa tilanteissa minulla on harvoin ruumiillisia oireita (sydämen tykytystä, vapinaa, hikoilua) |

Kiitos osallistumisestasi!

Jos haluat kommentoida tai sanoa jotain tähän tutkimukseen liittyen, voit kirjoittaa palautetta alla oleville viivoille:

---



---

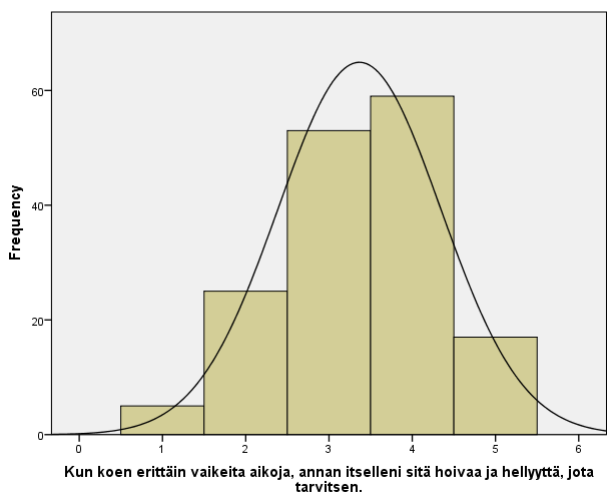
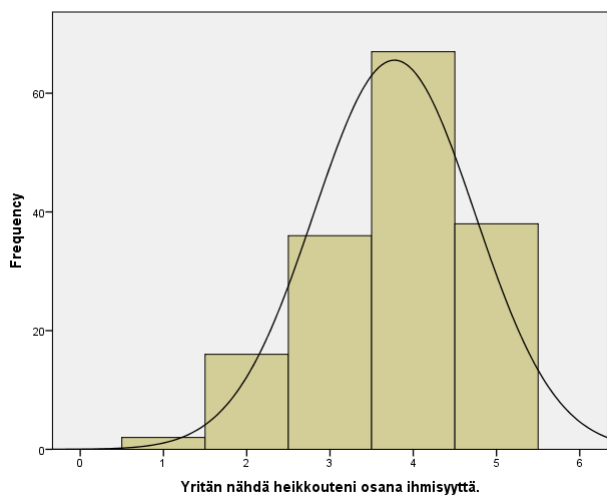
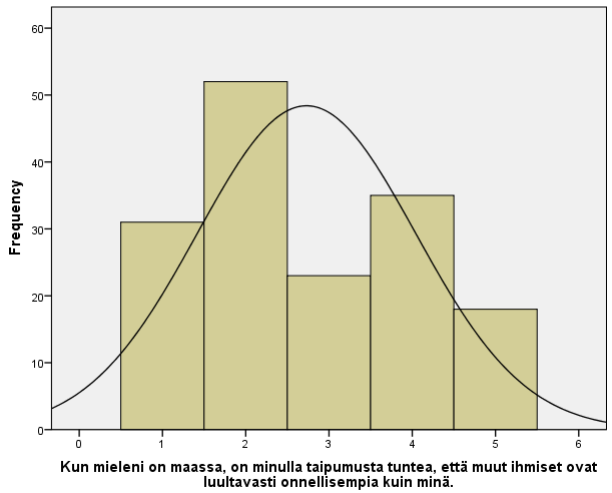
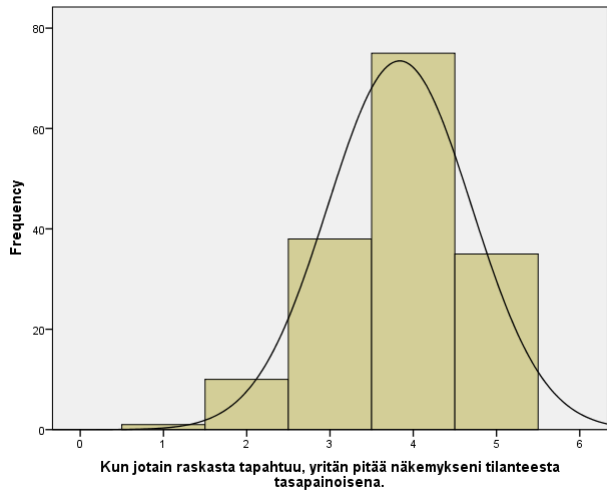
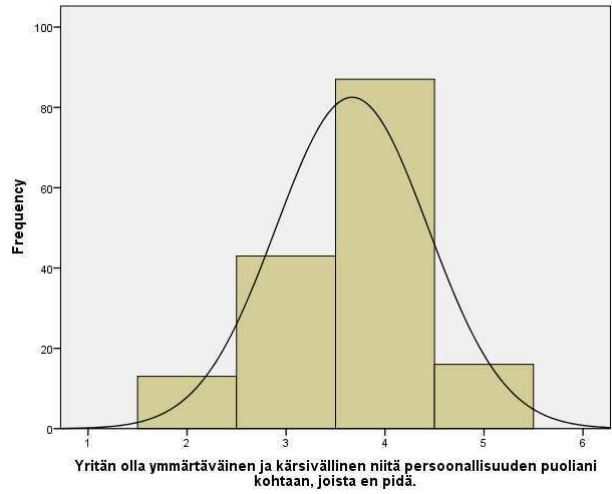
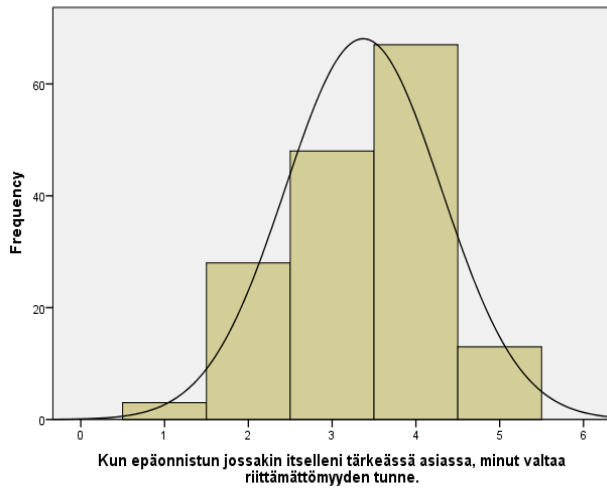


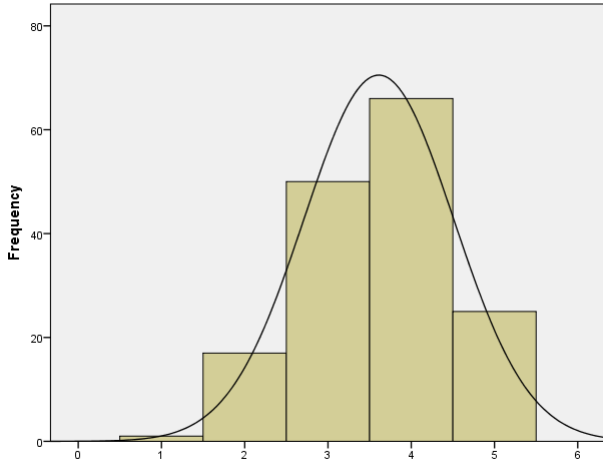
---



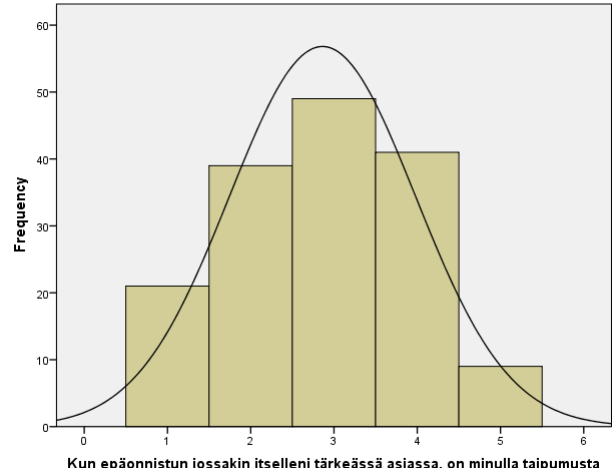
---

## LIITE 2. Minämyötätuntoa mittaavien väittämien jakaumat

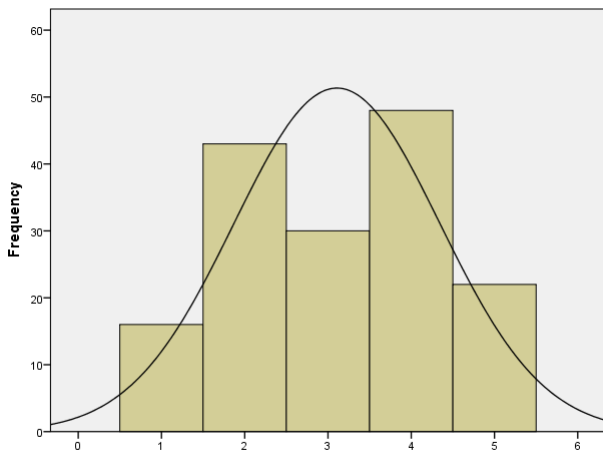




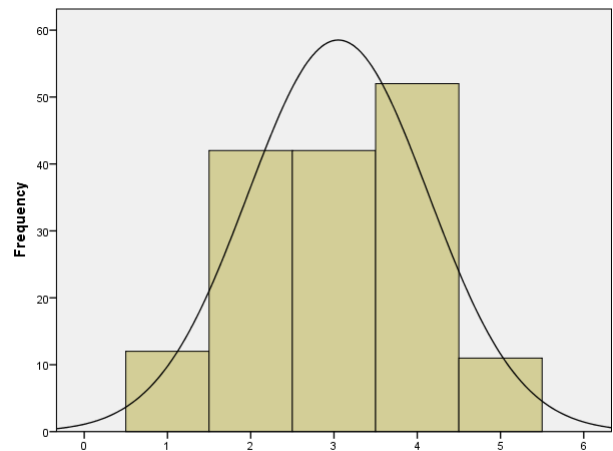
Kun jokin pahoittaa mieleni, yritän pitää tunteeni tasapainossa.



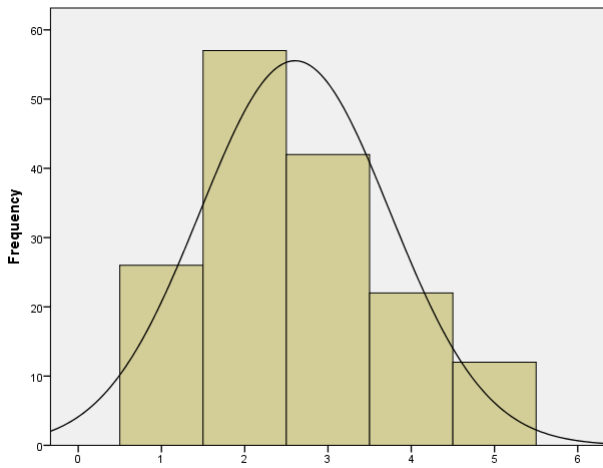
Kun epäonnistun jossakin itselleni tärkeässä asiassa, on minulla taipumusta tuntea olevani yksin epäonnistumisen kanssa.



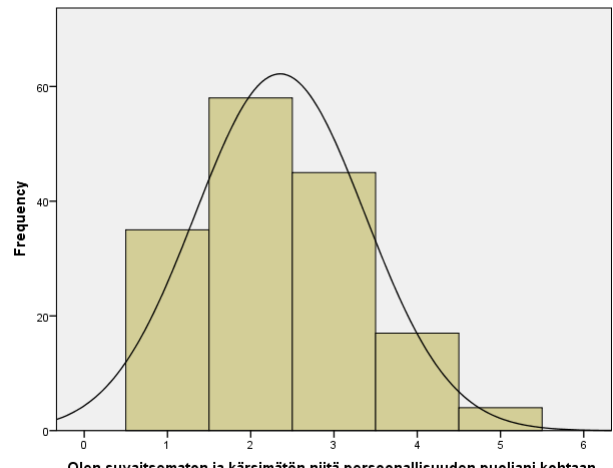
Kun mieleni on maassa, on minulla taipumusta takertua kaikkeen, mikä on huonosti.



Kun tunnen itseni jollakin tavalla riittämättömäksi, yritän muistuttaa itseäni siitä, että riittämättömyyden tunteet ovat yhteisiä useimmille ihmisille.



Olen paheksuva ja tuomitseva omia vikojani ja puutteitani kohtaan.



Olen suvaitsematon ja kärsimätön niitä persoonallisuuden puoliani kohtaan, joista en pidä.



### LIITE 3. Minämyötätuntoa mittaavien väittämien keskinäiset korrelaatiot

| Väittämät                                     | 1.     | 2.     | 3.     | 4.     | 5.     | 6.     | 7.     | 8.     | 9.     | 10.    | 11.   | 12. |
|---|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-----|
| 1. Yli-identifikaatio (väittäjä 1)            | -      |        |        |        |        |        |        |        |        |        |       |     |
| 2. Itseen kohdistuva lempeys (väittäjä 2)     | -,26** | -      |        |        |        |        |        |        |        |        |       |     |
| 3. Tietoinen läsnäolo (väittäjä 3)            | -,23** | ,31**  | -      |        |        |        |        |        |        |        |       |     |
| 4. Eristäytyminen (väittäjä 4)                | ,34**  | -,22** | -,28** | -      |        |        |        |        |        |        |       |     |
| 5. Yhteinen ihmisyyss (väittäjä 5)            | -,21*  | ,40**  | ,26**  | -,20*  | -      |        |        |        |        |        |       |     |
| 6. Itseen kohdistuva lempeys (väittäjä 6)     | -,11   | ,14    | ,23**  | -,09   | ,31**  | -      |        |        |        |        |       |     |
| 7. Tietoinen läsnäolo (väittäjä 7)            | -,20*  | ,17*   | ,43**  | -,24** | ,16*   | ,16*   | -      |        |        |        |       |     |
| 8. Eristäytyminen (väittäjä 8)                | ,40**  | -,17*  | -,12   | ,35**  | -,04   | -,17*  | -,08   | -      |        |        |       |     |
| 9. Yli-identifikaatio (väittäjä 9)            | ,41**  | -,25** | -,32** | ,47**  | -,23** | -,14   | -,31** | ,34**  | -      |        |       |     |
| 10. Yhteinen ihmisyyss (väittäjä 10)          | -,28** | ,32**  | ,25**  | -,26** | ,44**  | ,25**  | ,15*   | -,27** | -,31** | -      |       |     |
| 11. Itseen kohdistuva arvostelu (väittäjä 11) | ,37**  | -,40** | -,32** | ,40**  | -,32** | -,12   | -,17*  | ,41**  | ,42**  | -,33** | -     |     |
| 12. Itseen kohdistuva arvostelu (väittäjä 12) | ,31**  | -,43** | -,31** | ,48**  | -,38** | -,22** | -,17*  | ,36**  | ,44**  | -,23** | ,64** | -   |

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$