

**SOSIAALISEN VERTAILUN YHTEYS
NEGATIIVISIIN TUNTEISIIN JA SISÄRYHMÄN SUOSIMISEEN**

**Mira Heikkinen
Pro gradu – tutkielma
Psykologian laitos
Tampereen yliopisto
Huhtikuu 2008**

TAMPEREEN YLIOPISTO
Psykologian laitos

HEIKKINEN, MIRA: Sosiaalisen vertailun yhteys negatiivisiin tunteisiin ja sisäryhmän suosimiseen

Pro gradu – tutkielma, 31 s., 9 liites.

Ohjaaja: Markku Ojanen

Psykologia

Huhtikuu 2008

Tässä tutkimuksessa tutkittiin sosiaalisen vertailun yhteyttä negatiivisiin tunteisiin ja käyttäytymiseen sekä sisäryhmän suosimiseen. Tutkimus toteutettiin niin, että sillä pyrittiin toistamaan Whiten, Langerin, Yarivin ja Welchin (2006) tekemä sosiaalisen vertailun negatiivisia seurauksia koskeva tutkimus Suomessa.

Tutkimus koostui kahdesta osasta. Ensimmäisessä osassa tutkittiin sosiaalisen vertailun yhteyttä negatiivisiin tunteisiin ja käyttäytymiseen. Tutkimuksen toisessa osassa tutkittiin sosiaalisen vertailun yhteyttä sisäryhmän suosimiseen ja työtyytyväisyyteen. Alkuperäistutkimuksesta poiketen tässä tutkimuksessa tutkittiin myös sosiaalisen vertailun ja sisäryhmän suosimisen yhteyttä hyvinvointiin.

Tutkimusmenetelmänä käytettiin samoja itsearviointiin perustuvia kyselylomakkeita kuin alkuperäistutkimuksessa. Tutkimuksen ensimmäiseen osaan osallistui 66 aikuista, joista 29 oli naisia ja 37 miehiä. Tutkimuksen toiseen osaan osallistui 23 poliisia, joista 7 oli naisia ja 16 miehiä.

Ensimmäisen osatutkimuksen mukaan sosiaalisen vertailun esiintymistiheys ennusti negatiivisia tunteita ja käyttäytymistä. Ne, jotka vertasivat itseään usein muihin, kokivat enemmän kateutta, syyllisyyttä, puolustuskannalla olemista, katumusta, täyttymättömien halujen olemassaoloa sekä asioiden lykkäämistä myöhemmäksi. Itsetunto ei ollut yhteydessä negatiivisiin tunteisiin eikä käyttäytymiseen, mutta se oli yhteydessä hyvinvointiin.

Toisen osatutkimuksen mukaan sosiaalisen vertailun yhteys sisäryhmän suosimiseen oli marginaalinen. Itsetunnon havaittiin olevan yhteydessä työtyytyväisyyteen ja hyvinvointiin, mutta se ei ollut yhteydessä sisäryhmän suosimiseen. Huomattavaa oli, että tässä poliiseista koostuvassa ryhmässäkin, sosiaalinen vertailu oli yhteydessä negatiivisiin tunteisiin ja käyttäytymiseen, mutta itsetunto ei ollut. Tämä entisestään vahvistaa käsitystä sosiaalisen vertailun negatiivisista seurauksista.

ASIASANAT: sosiaalinen vertailu, negatiiviset tunteet, sisäryhmän suosiminen, itsetunto, työtyytyväisyys, hyvinvointi.

SISÄLLYSLUETTELO:

1	JOHDANTO	1
1.1	Sosiaalinen vertailu.....	2
1.2	Mikä motivoi sosiaaliseen vertailuun?.....	2
1.3	Ketkä ovat halukkaimpia tekemään sosiaalista vertailua?.....	3
1.4	Sosiaalisen vertailun seurauksia	4
1.5	Itsearviointin negatiivinen kehä	5
1.6	Sosiaalinen vertailu ja itsetunto	6
1.7	Sosiaalinen vertailu ja hyvinvointi	6
1.8	Sosiaalinen vertailu ja sisäryhmän suosiminen	8
1.9	Tutkimuskysymykset.....	9
2	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	10
2.1	Tutkittavat	10
2.2	Menetelmät ja muuttujat.....	11
2.3	Tutkimus I	12
2.4	Tutkimus II.....	13
3	TULOKSET	14
3.1	Tutkimus I	14
3.2	Tutkimus II.....	19
4	POHDINTA	23
4.1	Tutkimus I	24
4.2	Tutkimus II.....	25
4.3	Tutkimuksen rajoitukset ja vahvuudet.....	27
	LÄHTEET:	29
	LIITTEET:	32
	Liite 1.....	32
	Liite 2.....	38

1 JOHDANTO

”Sosiaalinen vertaaminen on väistämätöntä, erityisesti yhteiskunnissa, joissa asetetaan korkealle kilpailullisuus ja yksilön saavutukset” (Bandura, 1977, s.140).

Yhteiskuntaamme värittää tällainen jatkuva kilpailuhenkisyys. Pyrimme jatkuvasti parempaan niin yksilön kuin ryhmänkin tasolla. Banduran (1977) mukaan tällaisissa yhteiskunnissa sosiaalinen vertaaminen esiintyy näkyvästi itsearviointeissa. Vertaamme itseämme ei vain omiin tavoitteisiimme vaan myös muihin ja varsinkin muiden suorituksiin. Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää sosiaalisen vertailun negatiivisia vaikutuksia sekä yksilö että ryhmätasolla.

”Jos vertaat itseäsi muihin sinusta voi tulla turhamainen tai katkera, sillä aina tulee olemaan suurempia ja pienempiä persoonia kuin sinä itse” (Bandura, 1977, s.140).

Tutkimukseni tavoitteena oli toistaa Suomessa Journal of Adult Development -lehdessä 2006 julkaistu tutkimus Frequent Social Comparisons and Destructive Emotions and Behavior: The Dark Side of Social Comparisons. Tämän tutkimuksen mukaan sosiaalisella vertailulla on pimeä puoli. Tutkimuksessa oletettiin, että ne ihmiset jotka spontaanisti vertaavat itseään usein muihin kokevat enemmän tuhoavia tunteita ja käyttäytymistä. Tähän tutkimukseen sisältyi kaksi osatutkimusta. Ensimmäinen osatutkimus tutki sosiaalisen vertailun yhteyttä tuhoaviin tunteisiin ja käyttäytymiseen. Tutkimuksessa havaittiin että ne, jotka tekivät usein sosiaalista vertailua, kokivat todennäköisemmin kateutta, syyllisyyttä, katumusta, defensiivisyyttä sekä valehtelivat, syyttivät muita ja heillä oli myös täyttymättömiä haluja. Toisessa osatutkimuksessa tutkittiin heijastuuko sosiaalisen vertailun pimeä puoli sisäryhmästä kohti ulkoryhmää. Tässä tutkimuksessa havaittiin, että ne, jotka tekivät usein sosiaalista vertailua todennäköisesti suosivat sisäryhmää arvioinneissaan ja olivat vähemmän tyytyväisiä työhönsä.

Näissä kahdessa osatutkimuksessa havaittiin, että sosiaalisen vertailun esiintyvyys oli siis yhteydessä useaan tuhoavaan tunteeseen ja käyttäytymiseen, mukaan lukien sellaisia, jotka kohdistuvat itseen (esim. syyllisyys), muihin (esim. valehtelu) ja ulkoryhmään (esim. sisäryhmän suosiminen). Itsetunto ei ennustanut tuhoavia tunteita ja käyttäytymistä yhtä hyvin kuin usein tapahtuva sosiaalinen vertailu, joskin syyllisyys oli poikkeuksena. Itsetunto ennusti sitä vastoin positiivisia asenteita itseä kohtaan. Tutkimuksen tulokset tulkittiin näyttönä siitä, että sosiaalisen

vertailun esiintymistiheydellä on negatiivinen vaikutus yksilön hyvinvointiin ja ihmissuhteisiin sekä sisäryhmän suhteisiin.

1.1 Sosiaalinen vertailu

Monet nykyiset sosiaalista vertailua koskevat tutkimukset pohjaavat Festingerin vuonna 1954 kirjoittamaan artikkeliin, jossa hän esitteli sosiaalista vertailua koskevia hypoteesejä ja väittämiä. Festingerin mukaan ihmisillä on halu arvioida mielipiteitään ja kykyjään. Silloin kun objektiivista arviointi kohdetta ei ole saatavilla, ihmiset arvioivat mielipiteitään ja kykyjään vertaamalla niitä toisten mielipiteisiin ja kykyihin. Monissa tapauksissa tällaista objektiivista vertailun koetta ei ole saatavilla.

Kun vertailu on mahdollista usean henkilön kanssa, valitaan vertailun kohteeksi henkilö, joka on mielipiteineen tai kykyineen lähellä itseämme (Festinger, 1954). Festingerin mukaan ihmisillä on yksisuuntainen pyrkimys ylöspäin kykyjen suhteen. Haluamme siis olla aina hieman parempia kuin muut. Mitä tärkeämpi mielipide tai kyky on yksilölle, sitä suurempi on halu tehdä arvioita. Tämä halu verrata itseään muihin johtaa siihen, että ihmiset ovat seurallisia ja haluavat kuulua ryhmiin. Kuulumme sellaisiin ryhmiin, joiden jäsenillä on samanlaisia mielipiteitä ja kykyjä ja lähdemme pois ryhmistä, joissa meidän ei ole mahdollista tyydyttää haluamme itsearviointeihin (Festinger, 1954).

1.2 Mikä motivoi sosiaaliseen vertailuun?

Tarve verrata itseään muihin on fylogeneettisesti hyvin vanha, biologisesti hyvin voimakas ja tunnistettavissa monissa lajeissa (Gilbert, Price, & Allan, 1995). Ihmiset tekevät sosiaalista vertailua, joko arvioidakseen itseään (self-evaluation) eli määrittelevät, mikä on heidän paikkansa suhteessa muihin tai vahvistaakseen itseään (self-enhancement) eli toteuttaa sosiaalista vertailua siten, että se tuottaa suotuisan arvion itsestä (Suls, Martin, & Wheeler, 2002). Monissa tilanteissa nämä pyrkimykset ovat ristiriidassa keskenään (Wills, 1981). Ihmiset vertaavat itseään muihin myös oppiakseen, mitä he voivat ja haluavat saavuttaa (Wheeler & Suls, 2005). Myös minäkäsitykseen sosiaalinen vertaaminen vaikuttaa ratkaisevasti. Minäkäsitys perustuu osittain siihen, kuinka vertaamme itseämme muihin piirteiden, mielipiteiden ja kykyjen suhteen. Minä on suhteellinen luonteeltaan (Suls, 1977).

Brickman ja Bulman (1977) näkevät sosiaalisen vertaamisen pikemminkin jatkuvana prosessina kuin tarpeena, joka ilmenee ja tyydytetään tietynä hetkenä. Heidän mukaan sosiaalista vertaamista sekä haetaan että samalla yritetään välttää. Tämä on kilpailua hedonisen ja sopeuttavan voiman välillä. Sopeuttava voima työntää ihmistä etsimään sosiaalista vertailua, jotta he voisivat saada tietoa, jolla he voivat parantaa esimerkiksi taitojaan. Hedoninen paine työntää ihmistä välttämään sellaisia sosiaalisen vertailun tilanteita, joissa toinen tuntee mielipahaa, häpeää, syyllisyyttä tai yleensä kielteisiä tunteita. Brickman ja Bulman näkevät sopeuttavan ja hedonisen voiman olevan väistämättömästi ristiriidassa keskenään. Näiden voimien tasapaino osaltaan määrittää keihin itseämme vertaamme vai vertaammeko lainkaan.

1.3 Ketkä ovat halukkaimpia tekemään sosiaalista vertailua?

Minän aktivoiminen (self-activation) on yhteydessä sosiaalisesta vertailusta kiinnostumiseen. Stapelin ja Tesserin (2001) tekemän tutkimuksen mukaan minäkäsityksen selkeys (self-clarity) ja minän aktivointi ovat yhteydessä sosiaalisen vertaamiseen. Jos minäkäsitys ei ole selkeä tai minä on aktivoituna, sosiaalisen vertailun tarve vahvistuu. Minän aktivointi lisää ihmisten mielenkiintoa muista saatuun tietoon (Stapel & Tesser, 2001). Myös Gibbons ja Buunk (1999) toteavat, että epävarmuus itsestä on tärkein sosiaalista vertailua käynnistävä tekijä ja muutoinkin sosiaalinen vertailu liittyy epävarmuuteen.

Sosiaalinen vertailu kiinnostaa niitä, jotka ovat kokeneet epäonnistumisen ja joiden itsetunto on uhattuna (Wood, Giordano-Beech, & Ducharme, 1999). Erityisesti ne, jotka ovat kokeneet odottamattoman epäonnistumisen toimivat näin (Gruder, 1977). Gruderin mukaan tällainen uhkaa kokeva henkilö todennäköisemmin tekee defensiivisiä vertailuja eli välttää vertailua itseään parempiin. Tällöin yksilö yrittää suojella itsetuntoaan mieluummin kuin arvioida itseään.

Sosiaalisen vertaamisen taipumus on korostunut niillä naisilla, joilla on syömishäiriöoireita (Corning, Krumm, & Smitham 2006). Myös neuroottisilla on havaittu olevan enemmän tarvetta vertaamiseen (VanderZee, Buunk, & Sanderman, 1996). Woodin, Giordano-Beechin, Taylorin, Michelan ja Gausin (1994) mukaan matalan itsetunnon omaavat ihmiset vertaavat itseään muihin enemmän silloin kun se on turvallista eli silloin kun sen tulos suosii todennäköisesti heitä. Matalan itsetunnon omaavat ovat hyvin halukkaita sosiaaliseen vertailuun silloin kun he ovat juuri onnistuneet. Sen sijaan korkean itsetunnon omaavista ne, jotka ovat juuri epäonnistuneet, haluavat vertailla itseään muihin. Woodin ym. (1994) mukaan, mitä parempi mieliala matalan itsetunnon omaavilla oli, sitä enemmän he tekivät vertailua. Kun taas korkean itsetunnon omaavat tekivät

vertailua sitä enemmän, mitä huonompi mieliala heillä oli. Korkean itsetunnon omaavat yrittävät vertaamalla päästä yli negatiivisista tunteista kun taas matalan itsetunnon omaavat yrittävät vertaamalla maksimoida mielihyvänsä.

1.4 Sosiaalisen vertailun seurauksia

Aiemmin on oletettu, että vertaamisen tunne seuraukset perustuvat siihen, mihin suuntaan vertailu tapahtuu. On oletettu, että ihmiset tuntevat itsensä alakuloiseksi nähdessään toisten pärjäävän paremmin (ylöspäin suuntautuva vertailu) ja että he tuntevat mielihyvää kun he huomaavat, että he eivät ole yhtä huonoja kuin muut (alaspäin suuntautuva vertailu) (Wills, 1981). Viimeaikainen tutkimus on kuitenkin osoittanut, että kummankin suunnan tunne seuraukset voivat olla kaksijakoisia (Buunk, Collins, Taylor, VanYperen, & Dakof, 1990; Collins, 1996). Buunkin ym. (1990) mukaan alaspäin suuntautunut vertailu sisältää myös negatiivista tietoa, koska silloin havaitaan, että on mahdollista mennä vielä huonommin ja ylöspäin suuntautunut vertailu tuo tietoa siitä, että on mahdollista vielä parantaa. Yksilöiden erot itsetunnossa voivat vaikuttaa siihen, miten tulkinta tapahtuu (Buunk ym., 1990). Syöpäpotilailla oli runsaasti enemmän positiivisia reaktioita sekä ylös- että alaspäin suuntautuvassa vertailussa (Stanton, Danoff-Burg, Cameron, Sinder, & Kirk, 1999). Stantonin ym. (1999) mukaan syöpäpotilaat ilmaisivat kiitollisuutta verratessaan alaspäin ja innostusta verratessaan ylöspäin. Neuroottiset sitä vastoin raportoivat enemmän negatiivisia tunteita sekä alas- että ylöspäin suuntautuneen vertailun jälkeen kuin ei neuroottiset (VanderZeen ym., 1996).

Ihmisiin vaikuttaa enemmän vertailu, joka tapahtuu heidän persoonalleen keskeisellä alueella (Bandura, 1978; Giordano, Wood, & Michela, 2000). Giordanon ym. (2000) tutkimuksen mukaa dysforiset ihmiset valitsevat tarkasti, millä alueella he tekevät vertailua ja tekevät niitä vain itselle tärkeillä alueilla. Siitä kuitenkin seuraa, että heidän mielialansa on erityisen herkkä vertaamisen seurauksille. Koska kaikkiin ihmisiin vaikuttaa eniten vertailu, joka tapahtuu heidän persoonalleen keskeisellä alueella, sosiaalisella vertaamisella on jokapäiväisessä elämässä paljon välittömiä seurauksia mielialaan (Giordano ym., 2000).

Onnettomat ihmiset ovat muita haavoittuvampia sosiaalisen vertailun negatiivisille vaikutuksille. Kun he epäilevät kylkyjään, heidän mielialansa laskee (Lyubomirsky & Ross, 1997). Lyubomirskyn ja Rossin (1997) mukaan onnelliset ja onnettomat erosivat siis sen suhteen, minkälaisen painoarvon sosiaalisesta vertaamisesta saadulle tiedolle he antoivat. Onnettomat olivat herkkiä kielteiselle palautteelle myös ryhmätilanteissa (Lyubomirsky, Tucker, & Kasri, 2001). Lyubomirskyn ym.

(2001) mukaan onnettomien mielialat ja kykyarviot laskivat suhteessa enemmän kielteisen kuin myönteisen palautteen jälkeen huolimatta siitä hävisikö vai voittiko heidän ryhmänsä. Campbell (1990) havaitsi tutkimuksessaan, että matalan itsetunnon omaavien minäkäsitys reagoi herkästi sosiaalisen ympäristön muutoksiin. Heidän minäkuvansa ei ole yhtä selkeä kuin vahvan itsetunnon omaavilla.

1.5 Itsearviointin negatiivinen kehä

Pyszczynski ja Greenberg (1987) kuvaavat katsauksessaan itsesäätelyn palautekehän, joka syntyy siitä, kun ihminen vertaa itseään tavoitteisiinsa. Jos hän vastaa tavoitteitaan, hän pääsee ulos kehästä. Jos hän ei vastaa tavoitteitaan, hän yrittää päästä lähemmäksi niitä ja vertaa jälleen itseään niihin. Jos ihminen kokee, että tavoitteen ja oman suorituksen kuilua on vaikea kuroa kiinni, hän kokee negatiivisia tunteita. Mor ja Winquist (2002) käsittelevät meta-analyysissään tätä samaa ilmiötä minätietoisuus -käsitteen avulla (self-focused attention). Tietoisuuden suuntaaminen minään on heidän mukaan olennainen osa itsearviointia. Minään kohdistunut huomio käynnistää automaattisesti vertailun minän ja tavoitteiden välillä. Tämä vertailuprosessi on automaattinen eikä sitä pysty helposti kontrolloimaan tietoisuuden avulla (Silvia & Duval, 2001). Jos ihminen huomaa kuilun tavoitteiden ja minänsä välillä, siitä seuraa negatiivisia tunteita. Nämä negatiiviset tunteet yleensä motivoivat toimintaa, jolla voi vähentää eroa tavoitteen ja minän välillä. Jos ihminen epäonnistuu ja arvioi syyn olevan itsessään, hänen itsetuntonsa laskee (Mor & Winquist, 2002).

Mor ja Winquist (2002) havaitsivat minään suunnatun huomion olevan yhteydessä negatiivisiin tunteisiin. Heidän mukaansa minään kohdistuvan huomion ja negatiivisten tunteiden välinen yhteys on vastavuoroinen. Minään suunnattu huomio on osa itsesäätelyprosessia sillä tavoin, että minään suunnattu huomio ja negatiiviset tunteet ovat kehämäisessä suhteessa. Morin ja Winquistin mukaan minään suunnattu huomio on yhteydessä myös negatiiviseen mielialaan, ahdistuneisuuteen ja masennukseen. Tämän minän aktivoitumisen on todettu lisäävän sosiaalisesta vertailusta kiinnostumista (Stapel & Tesser, 2001). Sosiaalinen vertailu voi olla osa tällaista itsearviointin negatiivista kehää. Tämän vuoksi tässä tutkimuksessa oletetaan, että ne ihmiset, jotka usein tekevät sosiaalista vertailua, kokevat myös muita useammin negatiivisia tunteita ja käyttäytymistä.

Baumeister ja Steven (1998) toteavat katsauksessaan, että intensiiviset negatiiviset tunteet yhdessä koettujen puutteiden ja epäonnistumisten kanssa synnyttävät negatiivisia asenteita itseään kohtaan. Negatiiviset tunteet halutaan poistaa korostamalla välittömiä seurauksia pitkän aikavälin seurauksien kustannuksella. Katsauksen mukaan korkea minätietoisuus ja negatiiviset tunteet

aiheuttavat itsetuhoavaa käyttäytymistä siten, että itsetuhoava käyttäytyminen on seurausta siitä kun ihminen yrittää helpottaa tai paeta näitä epämiellyttäviä tiloja.

1.6 Sosiaalinen vertailu ja itsetunto

Itsetunnolla on välittävä rooli kun vertailuja tehdään (Suls, Lemos & Stewart, 2002). Sulsin ym. (2002) mukaan kaikki ihmiset itsetunnon tasosta riippumatta arvioivat itsensä paremmaksi kuin muut ja ystävänsä paremmiksi kuin muut.

Deci ja Ryan (1995) esittelivät artikkelissaan kaksi itsetunnon eri tyyppiä. Riippuva itsetunto (contingent self-esteem) tarkoittaa sellaista minäkäsitystä, joka seuraa siitä, kun on saavuttanut jonkin standardin tai kun elää todeksi jonkin ihmissuhteen. Riippuvaan itsetuntoon kuuluu sosiaalinen vertailu, koska voidakseen tuntea itsensä arvokkaaksi hänen täytyy saavuttaa ulkoisesti asetettu tavoite. Hän arvostaa itseään siinä määrin kun hän täyttää vaatimukset suhteessa muihin. Crockerin ja Wolfen (2001) mukaan tunnereaktiot tapahtumiin, jotka ovat keskeisiä riippuvalle itsetunnolle, ovat voimakkaita ja yritykset selvitä niistä voivat johtaa ongelmakäyttäytymiseen kuten alkoholin käyttöön. Crockerin (2002) mukaan, jos itsetunton perustuu ulkoiseen tekijään kuten ulkonäköön, kilpailuun tai koulutukseen, se on yhteydessä negatiivisempaan lopputulokseen kuin, jos se perustuu sisäiseen tekijään kuten uskontoon. Joillakin ulkoisilla tekijöillä, joihin perustamme arvomme, on hänen mukaan korkea hinta fyysiselle ja psyykkiselle terveydellemme.

Aito itsetunto (true self-esteem) on Decin ja Ryanin (1995) mukaan pysyvä ja perustuu turvallisesti aitoon käsitykseen itsestä. Tällaisen itsetunnon omaavan ei tarvitse testata omaa arvoaan jatkuvasti, joten hän ei yleensä osallistu itsearviointiprosessiin. Se, että jatkuvasti kiinnittää huomiota omaan arvoonsa ja jatkuvasti arvioi itseään, heijastaa sitä, että henkilön itsetunto on todennäköisesti riippuva eikä aito.

1.7 Sosiaalinen vertailu ja hyvinvointi

Subjekttiivinen hyvinvointi, jota voidaan kutsua myös onnellisuudeksi, on Dienerin (2000) mukaan tila, jossa ihminen kokee monia miellyttäviä ja vain vähän epämiellyttäviä tunteita. Hänellä on mielenkiintoista tekemistä ja hän kokee paljon mielihyvää ja vain vähän kipua ja on tyytyväinen elämäänsä.

Onnelliset ihmiset eivät Lyubomirskyn ja Rossin (1997) mukaan huomioineet sosiaalisen vertailun antamaa negatiivista tietoa itseään arvioidessa. Onnelliset ihmiset olivat vähemmän haavoittuvia kuin onnettomat kun kyseessä oli ahdistusta aiheuttava sosiaalinen vertailu. Sekä onnellisten että onnettomien mieliala nousi, kun he kuulivat, että toisilla oli mennyt vielä huonommin kuin heillä. Lyubomirsky ja Ross havaitsivat lisäksi, että onnettomiin vaikutti enemmän sosiaalisesta vertailusta saatu tieto kuin omasta suorituksesta saatu tieto, kun taas onnellisiin vaikutti enemmän omasta suorituksesta saatu tieto kuin tieto siitä, miten muilla oli mennyt. Myös kiinalaisia vanhuksia koskevan tutkimuksen mukaan sosiaalinen vertailu on tärkeässä roolissa neljän elämän alueen (fyysinen terveys, taloudellinen tilanne, suhde aikuisiin lapsiin, sosiaalinen tuki ystäviltä) ja yleisen emotionaalisen hyvinvoinnin välillä (Chou & Chi, 2001).

Ylöspäin suuntautuvan vertailun on havaittu vähentävän subjektiivista hyvinvointia, kun taas alaspäin suuntautunut vertaaminen lisää sitä (Wheeler & Miyake, 1992). Alaspäin suuntautuvan vertaamisen teoria olettaa, että henkilö joka kokee negatiivisia tunteita voi parantaa subjektiivista hyvinvointiaan vertaamalla itseään vähemmän onnekkaisiin (Wills, 1981). Willsin (1981) mukaan saadut tulokset tukevat käsitystä, jonka mukaan alaspäin suuntautunut vertaaminen on hyvä tapa vähentää koettuja murheita. Aispinwallin ja Taylorin (1993) tutkimuksen mukaan ainoastaan matalan itsetunnon omaavista vain ne, jotka olivat uhan alla, hyötyivät alaspäin suuntautuvasta vertailusta. Tämän tutkimuksen mukaan alaspäin suuntautuva vertaaminen voi tukea itsearviointeja ja lisätä onnistumisodotuksia niillä ihmisillä, joilla on matala itsetunto ja jotka kokevat negatiivisia tunteita tai uhkaa tärkeillä elämän alueilla. Suhtautuminen alaspäin suuntautuneeseen vertaamiseen on kuitenkin ristiriitaista, koska ihmiset eivät välttämättä halua hyötyä toisen epäonnesta, mutta koska psykologiset hyödyt ovat merkittäviä, houkutus on suuri ja ihmiset usein sortuvat siihen (Wills, 1981). Willsin mukaan ihmiset kuitenkin pyrkivät monin tavoin pitämään tällaisen vertailun salassa muilta. On siis huomattu, että ylöspäin suuntautunut vertailu vähentää hyvinvointia ja että alaspäin suuntautunut vertailu on yleisintä niillä, jotka ovat kaikkein onnettomimpia. Alaspäin vertaamiseen liittyy vielä ristiriitaisia tunteita, koska toisten epäonnesta ei haluttaisi hyötyä. Tässä tutkimuksessa oletetaan tämän tuloksen mukaisesti, että sosiaalisen vertaamisen esiintymistiheydellä on käänteinen yhteys hyvinvointiin.

Subjektiiviseen hyvinvointiin vaikuttavat Judgen ja Locken (1993) tutkimuksen mukaan myös toimimattomat ajatusmallit (dysfunctional thought processes). Ne, joilla on korkea itsetunto todennäköisesti ajattelevat toimivammin kuin ne, joilla on matala itsetunto. Edellä ne, jotka ajattelevat toimimattomasti ovat todennäköisemmin onnettomia. Itsetunto on siis ajatusmallien kautta yhteydessä hyvinvointiin ja tässä tutkimuksessa oletetaan, että itsetunto ei ole yhteydessä

negatiivisiin tunteisiin, mutta se on yhteydessä hyvinvointia kuvaaviin muuttujiin. Judgen ja Locken (1993) tutkimuksen mukaan myös subjektiivinen hyvinvointi ja työtyytyväisyys ovat yhteydessä toisiinsa. Tässä tutkimuksessa oletetaan, että sosiaalisen vertailun esiintymistiheys ennustaa negatiivisesti työtyytyväisyyttä.

1.8 Sosiaalinen vertailu ja sisäryhmän suosiminen

Hewstonen, Rubinin ja Willisin (2002) mukaan sisäryhmän suosiminen tarkoittaa systemaattista taipumusta arvioida omaa ryhmää eli ryhmää, johon kuuluu (sisäryhmä) tai sen jäseniä myönteisemmin kuin sellaista ryhmää, johon ei kuulu (ulkoryhmä) tai sen jäseniä. Willsin (1981) mukaan oman ryhmän arviointi on aina myönteisempää kuin ulkoryhmän. Hewstone ym. (2002) mukaan sisäryhmän suosiminen voi käsittää käyttäytymistä (syrjintä), asenteita (ennakkoluulot) sekä kognitioita (stereotypitys) ulkoryhmää kohtaan. Kun kuuluu ryhmään, se merkitsee minän sulauttamista sisäryhmän prototyyppiin. Samalla samanlaisuus muihin sisäryhmän jäseniin kasvaa. Sosiaalisen identiteetti teorian mukaan sisäryhmän suosiminen vahvistaa oman ryhmän statusta ja takaa siten positiivisen sosiaalisen identiteetin ryhmän jäsenille ja kohottaa heidän itsetuntoaan (Hewstone ym., 2002).

Baumeister, Stillwell ja Heatherton (1994) toteavat katsauksessaan, että ulkoryhmän väheksyminen voi vahvistaa siteitä sisäryhmään. Willsin (1981) mukaan ihmiset valitsevat turvallisia väheksynnän kohteita eli ryhmiä tai yksilöitä, jotka vallitsevassa kulttuurissa pidetään hyväksyttävänä väheksynnän kohteina. Heikomman statuksen omaavaa ryhmää tai kohdetta voidaan käyttää oman aseman pönkittämiseen.

Sisäryhmän suosimiseen motivoi halu samaistua optimaalisesti erilaiseen ryhmään (Hewstone ym., 2002). Ne ryhmät, jotka kuuluvat vähemmistöön suosivat omaa ryhmää enemmän kuin ne, jotka kuuluvat enemmistöön. Korkean statuksen omaavat ryhmät tuovat esiin enemmän sisäryhmän suosimista kuin matalan statuksen ryhmät. Korkean statuksen ryhmät suosivat omaa ryhmäänsä erityisesti niillä alueilla, jotka ovat keskeisiä heidän ryhmälleen ja silloin kun statusten hierarkiaa pidetään oikeutettuna. Uhan on havaittu olevan keskeinen selittävä tekijä useissa ryhmien välistä puolueellisuutta koskevissa teorioissa (Hewstone ym., 2002).

Crocker, Thompson, McGraw ja Ingerman (1987) toteavat tutkimuksessaan, että onnistumisen kokeneet koehenkilöt eivät ilmaiseet sisäryhmän suosimista, mutta epäonnistumisen kokeneet koehenkilöt sitä vastoin turvautuivat siihen. Tämä on yhdenmukaista sen oletuksen kanssa, että uhka minäkäsitykselle edistää sisäryhmän suosimista. Tutkimuksessa selvisi myös se, että uhattuna

olevat korkean itsetunnon omaavat ovat niitä, jotka todennäköisemmin suosivat sisäryhmää. Ulkoryhmän väheksyminen suhteessa sisäryhmään on Crockerin ym. (1987) mukaan yksi strategia, jolla korkean itsetunnon omaavat säilyttävät positiivista itsekäsitystään uhan edessä.

Ihmiset arvioivat stereotyyppiseksi arvioidun ryhmän jäsentä negatiivisemmin, jos heidän itsekäsityksensä on uhattuna (Fein & Spencer, 1997). Tutkimuksen tulos tukee käsitystä, että uhka itsetunnolle voi lisätä ennakkoluuloisuutta stereotyyppiseksi arvioidun ryhmän jäsentä kohtaan. Tutkimuksen tulos tukee myös käsitystä siitä, että stereotyyppisen kohteen väheksyminen silloin kun minäkäsitys on uhattuna, lisää väheksyjän itsetunnon (Fein & Spencer, 1997). Uhan kokemisen ajatellaan siis olevan tekijä, joka lisää sisäryhmän suosimista. Uhan kokeminen lisää kiinnostusta myös sosiaaliseen vertailuun (Wood ym., 1999). Siten tässä tutkimuksessa oletetaan, että sosiaalinen vertailu on yhteydessä sisäryhmän suosimiseen.

Meta-analyysissään Aberson, Healy ja Romero (2000) toteavat, että korkean itsetunnon omaavat yksilöt tuovat esiin enemmän sisäryhmän suosimista kuin matalan itsetunnon omaavat yksilöt. Tämä tulee esille silloin kuin käytetään suoria sisäryhmän suosimisen strategioita. Silloin kun käytetään epäsuoria strategioita sekä korkean että matalan itsetunnon omaavat tuovat esiin yhtä paljon sisäryhmän suosimista. Suorat strategiat ovat sellaisia arvioita, joissa edellytetään sisäryhmä luokiteltavaksi korkeammalle kuin ulkoryhmä. Epäsuoria strategioita käytettäessä arvioidaan mm. samanlaisuutta, sosiaalista välimatkaa. Nämä epäsuorat strategiat eivät siis vaadi oman ryhmän luokittelua korkeammalle. Abersonin ym. (2000) mukaan halu säilyttää positiivinen sosiaalinen identiteetti johtaa arviointeihin, jotka korostavat sisäryhmää ja tämä todennäköisesti lisää tai säilyttää arvioijan itsetuntoa. Tarve positiiviseen minäkäsitykseen uskotaan ajavan haluun arvioida omaa ryhmää positiivisemmin (Aberson ym., 2000). Tässä tutkimuksessa oletetaan, että sisäryhmän suosimisella on käänteinen yhteys hyvinvointiin.

1.9 Tutkimuskysymykset

Tutkimus I

Tutkimuskysymys 1: Oletan Whiten ym. (2006) mukaan, että sosiaalisen vertailun esiintymistiheydellä on yhteyttä negatiivisiin tunteisiin ja käyttäytymiseen.

Tutkimuskysymys 2: Oletan, että sosiaalisen vertailun esiintymistiheydellä on käänteinen yhteys hyvinvointia kuvaaviin muuttujiin (itsestä pitämiseen, onnellisuuteen, itsearvostukseen, elämään tyytyväisyyteen ja itseluottamukseen).

Tutkimuskysymys 3: Lisäksi oletan Whiten ym. (2006) mukaisesti, ettei itsetunnolla ole yhteyttä negatiivisiin tunteisiin ja käyttäytymiseen mutta kylläkin hyvinvointia kuvaaviin muuttujiin.

Tutkimus II

Tutkimuskysymys 4: Oletan Whiten ym. (2006) mukaan, että sosiaalisen vertailun esiintymistiheydellä on yhteyttä sisäryhmän suosimiseen ja työtyytyväisyyteen

Tutkimuskysymys 5: Lisäksi oletan, että sisäryhmän suosimisella on käänteinen yhteys hyvinvointia kuvaaviin muuttujiin (itsestä pitämiseen, onnellisuuteen, itsearvostukseen, elämään tyytyväisyyteen ja itseluottamukseen).

2 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

2.1 Tutkittavat

Alkuperäinen tutkimus koostui kahdesta erillisestä aineistosta. Tutkimuksessa I tutkittavat olivat 18–52 vuotiaita (n = 64). Heistä naisia oli 35 ja miehiä 29. Otos kerättiin lentokentän odotussaleissa ja itsepalvelupesuloissa. Toisen tutkimuksen poliiseista koostuvassa aineistossa (n = 23) oli 6 ylikonstaapelia ja 17 partiopoliisia. Julkaisussa ei kerrottu poliisien sukupuolijakaumasta mitään eikä sitä, miten ja missä aineisto oli kerätty. Ainoastaan se kerrottiin, että poliisit olivat täyttäneet työasenteita koskevan kyselylomakkeen. Taustatietoina oli ilmeisesti kerätty vain ikä ja virkanimike.

Nyt tehdyssä tutkimuksessa pyrittiin keräämään mahdollisimman samankaltaiset aineistot kuin alkuperäistutkimuksessa. Tämän tutkimuksen aineisto I on kerätty Pirkanmaan alueelta ystävien ja sukulaisten työpaikoilta ja harrastusryhmistä. Yksi tutkittava jouduttiin jättämään pois puuttuvien tietojen vuoksi. Tutkimukseen osallistui 66 henkilöä, joista naisia oli 29. Iän vaihteluväli oli 21–68 ja keskiarvo 38,7 (naisilla 39,2 ja miehillä 38,2). Taustatietoina kysyttiin vain ikä ja sukupuoli.

Aineisto II kerättiin Tampereen ja Hämeenlinnan poliisipiireistä kahden tutun poliisin välityksellä. Poliisit (n = 23) olivat iältään 26–57 vuotiaita, keskiarvo 38,4 vuotta. Naisia oli 7 (keskiarvo 34,6 vuotta) ja miehiä 16 (keskiarvo 46,1 vuotta). Poliiseista kaksi oli nuorempia konstaapeleja, 18 vanhempaa konstaapelia ja kolme ylikonstaapelia. Taustatietoina poliiseilta kysyttiin vain ikä, sukupuoli ja virkanimike.

Ensimmäiseen osatutkimukseen haluttiin saada vähintään yhtä paljon tutkittavia kuin alkuperäistutkimuksessa. Ikä vaihteli hiukan enemmän kuin alkuperäistutkimuksessa. Vaikka tavoitteena oli yhtä monta miestä ja naista tutkimukseen osallistui kuitenkin enemmän miehiä.

Toisessa osatutkimuksessa oli yhtä monta tutkittavaa kuin alkuperäistutkimuksessa. Naisia tämän tutkimuksen aineistossa oli selvästi vähemmän kuin miehiä. Tutkimukseen ei myöskään osallistunut aivan yhtä monta ylikonstaapelia kuin alkuperäistutkimukseen, mutta tavanomaisissa poliisiin tehtävissä toimivien määrä oli lähes sama.

2.2 Menetelmät ja muuttajat

Tutkimuksen tiedonhankintamenetelmänä käytettiin itsearviointiin perustuvia kyselylomakkeita. Lomakkeista tehtiin mahdollisimman samanlaisia kuin alkuperäistutkimuksessa. Tietoja kerättiin joulukuun 2007 ja helmikuun 2008 välisenä aikana. Kyselylomakkeet annettiin vain niille, jotka halusivat osallistua tutkimukseen. Kyselylomake annettiin osoitteella ja postimerkillä varustetussa kirjekuoressa, jonka tutkittavat lähettivät postitse kotiosoitteeseeni. Lähes kaikki jaetut lomakkeet palautettiin.

Alkuperäistutkimuksen kyselylomakkeiden kysymysten ja väittämien suora kääntäminen suomeksi oli joissakin tapauksissa vaikeaa, minkä vuoksi sanamuotoja jouduttiin hieman muuttamaan. Yksi selvä muutos alkuperäistutkimuksen kyselylomakkeisiin nähden kuitenkin tehtiin. Alkuperäisessä tutkimus II:ssa poliisit vertasivat itseään vartijoihin, mutta Suomessa kerätyssä aineistossa päädyttiin kyselylomakkeiden kääntämisvaiheessa siihen, että poliiseja pyydettiin vertaamaan itseään palomiehiin, joiden voidaan ajatella Suomessa olevan koulutuksensa ja työtehtäviensä vaativuuden puolesta vastaavan tasoissa työtehtävissä. Tämän lisäksi molempien tutkimusten kyselylomakkeisiin lisättiin vielä Markku Ojasen (2001) kehittämät Tyytyväisyys elämään -ja Itseluottamus -mittarit.

2.3 Tutkimus I

Sosiaalisen vertailun esiintymistiheyttä mitattiin viidellä kysymyksellä (White ym., 2006). Kysymykset olivat muotoa (ks. kyselylomake, liite 1): Kuinka usein vertaat *ulkonäkösi miellyttävyyttä, älykkyyttäsi, varakkuuttasi, fyysistä kuntoasi ja persoonallisuutesi hyviä puolia* muihin? Vastausvaihtoehtoja oli kuusi asteikolla 0-5 (en koskaan, muutaman kerran vuodessa, muutaman kerran kuukaudessa, muutaman kerran viikossa, muutaman kerran päivässä ja useita kertoja päivässä). Näistä osioista muodostettiin sosiaalisen vertailun yleisyyttä kuvaava summamuuttuja. Sen Cronbachin alfa –kerroin oli .82. Alkuperäistutkimuksessa näiden viiden osion Cronbachin alfa –kerroin oli .81.

Negatiivisia tunteita ja käyttäytymistä mitattiin yhdeksällä kysymyksellä. Kysymykset olivat muotoa: Kuinka usein *tunnet kateutta, syyllisyyttä, katumusta, olet puolustuskannalla, valehtelet suojellaksesi itseäsi, valehtelet suojellaksesi muita, sinulla on täyttymättömiä haluja, syytät muita, lykkäät asioita myöhemmäksi?* Vastausvaihtoehtoina oli sama kuusiportainen asteikko kuin edellä. Näistä osioista muodostettiin negatiivisia tunteita ja käyttäytymistä kuvaava summamuuttuja. Sen Cronbachin alfa –kerroin oli .81. Alkuperäistutkimuksessa näiden osioiden Cronbachin alfa –kerroin oli .83.

Itsestä pitämistä, onnellisuutta ja itsearvostusta mitattiin kutakin yhdellä kysymyksellä (kuinka paljon pidät itsestäsi, kuinka onnellinen ylipäänsä olet, riippumatta siitä, saiko lopputulos sinut tuntemaan itsesi hyväksi tai pahaksi; et ikinä kyseenalaista arvoasi). Vastausvaihtoehtoina oli viisiportainen asteikko 0-4 (en ollenkaan, hiukan, jossain määrin, melko paljon, paljon). Näiden osioiden Cronbachin alfa –kerroin oli vain .54, joten nämä kolme osiota analysoitiin erikseen. Myös alkuperäistutkimuksessa nämä osiot oli analysoitu erikseen, koska niiden Cronbachin alfa –kerroin oli .67.

Itsetuntoa mitattiin Rosenbergin (1965) kymmenestä osiosta koostuvalla itsetuntomittarilla. Mittarin Cronbachin alfa –kerroin oli .83.

Tyytyväisyyttä elämään ja itseluottamusta tutkittiin professori Markku Ojasen (2001) Tampereen yliopiston psykologian laitoksella kehittämällä mittareilla. Tutkittava arvioi niillä itseään jatkuvalla asteikolla nolasta sataan. Mittarin pystysuoralla janalla alhaalla on nolapiste ja ylhäällä sata. Nollapiste kuvaa esim. tyytyväisyys elämään mittarissa sitä, että on erittäin tyytymätön elämäänsä ja sata sitä, että on erittäin tyytyväinen elämäänsä. Jokaisen kymmenluvun kohdalla on myös selitykset, jotka kuvaavat esim. elämään tyytyväisyyttä kyseisellä kymmenluvulla. Tutkittavan tulee merkitä janalle kohta, joka kuvaa häntä parhaiten.

2.4 Tutkimus II

Sisäryhmän suosimista mitattiin kahdeksalla väittämällä (ks. kyselylomake, liite 2), joissa vastaajien tuli verrata poliiseja palomiehiin. Väittämät olivat muotoa: Tyypillinen poliisi todennäköisemmin *harjoittelee fyysisesti enemmän, on älykkäämpi, on rehellisempi, ilmoittautuu useammin vapaaehtoiseksi erilaisiin tehtäviin, on ammattitaitoisempi, on enemmän mukana tärkeissä turvallisuusasioissa, on enemmän huolissaan yhteiskunnan turvallisuudesta ja on kiinnostuneempi siitä että tekee työnsä hyvin* kuin tyypillinen palomies. Vastausvaihtoehtoina oli kymmenportainen asteikko (1 = ei sovi lainkaan ja 10 = sopii täysin) Näiden kahdeksan osion Cronbachin alfa –kerroin oli .70. Näistä osioista muodostettu summamuuttuja kuvaa oman ryhmän suosimista. Alkuperäistutkimuksessa näiden kahdeksan osion Cronbachin alfa –kerroin oli .77.

Työtyytyväisyyttä mitattiin kahdella kysymyksellä. Ensimmäiseen kysymykseen, *kuinka tyytyväinen olet työhösi*, tuli vastata kymmenportaisella asteikolla (1 = en lainkaan tyytyväinen ja 10 = hyvin tyytyväinen). Toinen kysymys oli muotoa: *Verrattuna tyypilliseen poliisiin omassa poliisipiirissäsi, kuinka tyytyväinen olet työhösi*. Tähän kysymykseen tuli myös vastata kymmenportaisella asteikolla (1 = paljon tyytymättömämpi ja 10 = paljon tyytyväisempi). Korrelaatio kahden työtyytyväisyyskysymyksen välillä oli $r = .55$, $p < .01$. Näistä osioista muodostettiin työtyytyväisyyttä kuvaava summamuuttuja alkuperäisen tutkimuksen mukaan, vaikka korrelaatio ei ollut yhtä korkea kuin alkuperäistutkimuksessa ($r = .73$).

Negatiivisia tunteita ja käyttäytymistä mitattiin samoilla kysymyksillä, joita käytettiin myös ensimmäisessä osatutkimuksessa. Tutkimusaineisto II:ssa näiden osioiden Cronbachin alfa –kerroin oli .88. Näistä osioista muodostettiin poliisien negatiivisia tunteita ja käyttäytymistä kuvaava summamuuttuja. Tällaista summamuuttujaa ei käytetty alkuperäistutkimuksessa.

Itsestä pitämistä, onnellisuutta ja itsearvostusta mitattiin samoilla kysymyksillä, joita käytettiin tutkimus I:ssä. Näiden osioiden Cronbachin alfa –kerroin oli tässä aineistossa .55, joten nämä osiot analysoitiin erikseen. Näitä ei alkuperäistutkimuksessa käytetty toisessa osatutkimuksessa.

Sosiaalisen vertailun esiintymistiheyttä mitattiin samoilla kysymyksillä, joita käytettiin myös ensimmäisessä osatutkimuksessa. Toisessa osatutkimuksessa tämän summamuuttujan Cronbachin alfa –kerroin oli .86. Alkuperäistutkimuksessa näiden osioiden Cronbachin alfa –kerroin oli .86. Samoin kuin alkuperäisessä tutkimuksessa negatiivisia tunteita ja käyttäytymistä koskevat kysymykset esitettiin ennen sosiaalisen vertailun esiintymistiheyttä koskevia kysymyksiä toisessa osatutkimuksessa. Ensimmäisessä osatutkimuksessa sosiaalisen vertailun esiintymistiheyttä koskevat kysymykset esitettiin ensin ja vasta sitten negatiivisia tunteita ja käyttäytymistä koskevat kysymykset.

Itsetuntoa mitattiin Rosenbergin (1965) itsetuntomittarilla myös toisessa osatutkimuksessa. Sen Cronbachi alfa –kerroin sai arvon .88. *Tyytyväisyyttä elämään ja itseluottamusta* mitattiin samoilla Markku Ojasen (2001) kehittämällä mittareilla, joita käytettiin myös ensimmäisessä osatutkimuksessa.

3 TULOKSET

3.1 Tutkimus I

Ensimmäisen osatutkimuksen keskeisten summamuuttujien sekä hyvinvointia kuvaavien muuttujien keskiarvot, keskihajonnat ja vaihteluvälit on esitetty taulukossa 1. Taulukossa kuvataan myös alkuperäisen tutkimuksen vastaavat arvot niiltä osin kuin ne olivat saatavilla. Tehtyjen t-testien perusteella tämän ja alkuperäisen tutkimuksen tulokset erosivat tilastollisesti merkitsevästi siten, että tämän tutkimuksen tutkittavat tekivät sosiaalisia vertailuja vähemmän ($t(128) = -4,45, p > 0.05$) sekä kokivat vähemmän negatiivisia tunteita ja käyttäytymistä ($t(128) = -6,59, p > 0.05$). Tämän ja alkuperäisen tutkimuksen tutkittavat eivät eroneet itsetunnon suhteen ($t(128) = -3,17, p < 0.05$).

Taulukko 1. Kaikkien keskeisten summamuuttujien ja hyvinvointia kuvaavien muuttujien keskiarvot, keskihajonnat ja vaihteluvälit sekä tässä että alkuperäisessä tutkimuksessa

	Tämä tutkimus (n=66)			Alkuperäinen tutkimus (n=64)		
	ka	kh	vaihteluväli	ka	kh	vaihteluväli
<i>summamuuttujat</i>						
Sosiaalinen vertailu	8,38	3,71	1-16	11,9	5,4	3-25
Negatiiviset tunteet ja käyttäytyminen	15,21	4,59	7-28	22,0	7,2	0-37
Itsetunto	31,33	4,80	22-39	34,0	4,8	22-40
<i>hyvinvointimuuttujat</i>						
Itsestä pitäminen	2,71	0,72	1-4	–	–	–
Onnellisuus	2,89	0,68	1-4	–	–	–
Itsearvostus	2,45	0,90	0-4	–	–	–
Elämäntyytyväisyys	73,58	11,48	30-98 (n=65)	–	–	–
Itseluottamus	75,63	11,45	30-98 (n=65)	–	–	–

Sosiaalisen vertailun ja itsetunnon yhteys negatiivisiin tunteisiin ja käyttäytymiseen

Alkuperäistutkimuksessa oli regressioanalyysillä tutkittu ennustaako sosiaalinen vertailu ja itsetunto negatiivisia tunteita ja käyttäytymistä. Lisäksi oli laskettu osittaiskorrelaatioita sosiaalisen vertailun ja jokaisen negatiivisen tunteen ja käyttäytymisen välille, itsetunnon ollessa kontrolloituna.

Tässä tutkimuksessa Pearsonin korrelaatiokerroin sosiaalisen vertailun esiintymistiheyden ja itsetunnon välillä oli $r = -.01$, $p = .92$. Sosiaalisen vertailun esiintymistiheys ei siis ollut yhteydessä itsetuntoon, joten regressioanalyysi näillä muuttujilla voitiin tehdä. (Alkuperäistutkimuksessa näiden muuttujien yhteys oli marginaalinen, mutta positiivinen $r = .22$, $p = .07$.) Regressioanalyysin enter-menetelmällä negatiivisia tunteita ja käyttäytymistä ennustettiin itsetunnolla ja sosiaalisen vertailun esiintymistiheydellä. Ensimmäisenä malliin laitettiin vain itsetunto ja sitten itsetunto ja sosiaalisen vertailun esiintymistiheys. Ainoastaan sosiaalisen vertailun esiintymistiheys ennusti tilastollisesti merkitsevästi ($\beta = .56$, $p < .001$) negatiivisia tunteita ja käyttäytymistä. Malli sopi aineistoon ($p < .001$) ja selitysaste oli melko korkea ($R^2 = .31$). Myös alkuperäistutkimuksessa sosiaalisen vertailun esiintymistiheys ennusti negatiivisia tunteita ja käyttäytymistä ($\beta = .47$, $p < .001$), kun taas itsetunnolla oli marginaalinen negatiivinen korrelaatio ($\beta = -.20$, $p = .08$).

Sosiaalisen vertailun ja jokaisen negatiivisen tunteen ja käyttäytymisen välillä tehdyt osittaiskorrelaatiot, joissa itsetunto oli kontrolloituna, ovat nähtävillä taulukossa 2. Taulukosta nähdään myös, että sosiaalinen vertailu oli yhteydessä kateuteen, syyllisyyteen, puolustuskannalla olemiseen, katumukseen, täyttymättömien halujen olemassaoloon, sekä asioiden lykkäämiseen myöhemmäksi. Sen sijaan valehteleminen suojellakseen itseään ja muita sekä muiden syyttäminen korreloivat positiivisesti mutta eivät tilastollisesti merkitsevästi sosiaalisen vertailun kanssa. Alkuperäistutkimuksessa sosiaalisen vertailun kanssa korreloivat, kateus, syyllisyys, puolustuskannalla oleminen, katumus, valehteleminen suojellakseen itseään ja muita sekä täyttymättömien halujen olemassaolo. Tämän tutkimuksen tuloksista poiketen asioiden lykkääminen myöhemmäksi ei alkuperäistutkimuksessa ollut tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä sosiaalisen vertailuun, mutta valehteleminen suojellakseen itseään sekä muita sitä vastoin olivat yhteydessä sosiaaliseen vertailuun.

Taulukko 2. Sosiaalisen vertailun ja negatiivisten tunteiden ja käyttäytymisen osittaiskorrelaatiot (itsetunto kontrolloituna) sekä tässä (n=66) että alkuperäisessä tutkimuksessa (n=64)

	<u>Tämä tutkimus</u>		<u>Alkuperäinen tutkimus</u>	
	r	p-arvo	r	p-arvo
Kateus	.44,	p < .001	.48,	p < .05
Syyllisyys	.51,	p < .001	.41,	p < .05
Puolustuskannalla oleminen	.53,	p < .001	.26,	p < .05
Katumus	.40,	p < .01	.29,	p < .05
Täyttymättömien halujen olemassaolo	.33,	p < .01	.34,	p < .05
Asioiden lykkääminen myöhemmäksi	.37,	p < .01	.20,	ei merk.
Valehteleminen suojellakseen itseään	.17,	p = .175	.33,	p < .05
Valehteleminen suojellakseen muita	.19,	p = .124	.36,	p < .05
Muiden syyttäminen	.20,	p = .098	.12,	ei merk.
SUMMA	.57, p < .001			

Kuten taulukosta 2 nähdään, negatiivisista tunteista ja käyttäytymisistä laskettu summamuuttuja oli yhteydessä sosiaalisen vertailun esiintymistiheyteen, itsetunnon ollessa kontrolloituna. Sen sijaan osittaiskorrelaatio itsetunnon ja negatiivisten tunteiden ja käyttäytymisen välillä, jossa sosiaalisen vertailun esiintymistiheys oli kontrolloituna, oli $r = -.18$, $p = .166$. Itsetunto ja negatiiviset tunteet ja käyttäytyminen eivät siis olleet yhteydessä toisiinsa.

Alkuperäistutkimuksessa tutkittavat oli seuraavaksi jaettu mediaanin mukaan paljon ja vähän sosiaalista vertailua tekevien ryhmiin, jotta oli voitu havainnollistaa eroja näiden ryhmien välillä. Näille ryhmille oli laskettu jokaisen negatiivisen tunteen ja käyttäytymisen keskiarvot. Lisäksi näille ryhmille oli laskettu keskiarvot negatiivisille tunteille ja käyttäytymisille myös siten, että itsetunto oli kontrolloituna. Tarkemmin ei kerrottu, millä menetelmällä tämä oli tehty.

Tässäkin tutkimuksessa tutkittavat jaettiin mediaanin mukaan paljon ja vähän sosiaalista vertailua tekevien ryhmiin. Mediaani oli 8.5. Kaikki tutkittavat, jotka olivat saaneet arvon 8, laitettiin mukaan vähän sosiaalista vertailua tekevien ryhmään, jotta molempiin ryhmiin saatiin 33 tutkittavaa. Täten vähän sosiaalista vertailua tekevien ryhmä muodostui niistä joiden arvot vaihtelivat 1-8 välillä ja paljon sosiaalista vertailua tekevien ryhmä niistä joiden arvot vaihtelivat 9-16 välillä. Tutkittavien saama kokonaispistemäärä olisi voinut vaihdella 0-25 välillä. Vähän

sosiaalista vertailua tekevien ryhmän $ka = 5.24$, $kh = 1.68$ ja paljon sosiaalista vertailua tekevien ryhmän $ka = 11.52$, $kh = 2.20$. Näille ryhmille laskettiin kaikkien negatiivisia tunteita ja käyttäytymistä kuvaavien muuttujien keskiarvot. Tämän jälkeen ryhmien keskiarvojen erojen merkitsevyyttä tutkittiin t-testin avulla. Ryhmien keskiarvot ja t-testien tulokset on esitelty taulukossa 3. Taulukosta nähdään, että ryhmät erosivat tilastollisesti merkitsevästi kateuden, syyllisyyden, puolustuskannalla olemisen, katumuksen, valehtelemisen suojellakseen itseään ja muita sekä muiden syyttämisen suhteen. Ryhmät eivät sen sijaan eronneet täyttymättömien halujen olemassaolon eikä asioiden lykkäämisen myöhemmäksi suhteen. Tämä on hieman erilainen tulos kuin mitä edellä tehdyillä osittaiskorrelaatioilla saatiin. Tulokset eroavat siten, että nämä ryhmät eivät eronneet enää täyttymättömien halujen olemassaolon ja asioiden lykkäämisen myöhemmäksi suhteen, mutta edellisestä poiketen ryhmät erosivat muiden syyttämisen ja valehtelemisen suojellakseen itseään sekä muita suhteen.

Taulukko 3. Sosiaalista vertailua vähän ($n=33$) ja paljon ($n=33$) tekevien ryhmien negatiivisten tunteiden ja käyttäytymisen keskiarvot ja t-testin tulokset

Sosiaalista vertailua	<u>Vähän</u> ka	<u>Paljon</u> ka	t-arvo(df)	p-arvo
Kateus	1,00	1,61	$t(51) = -3,488$	$p = .001$
Syyllisyys	1,52	2,39	$t(64) = -4,40$	$p = .000$
Puolustuskannalla oleminen	1,64	2,30	$t(64) = -3,68$	$p = .000$
Katumus	1,42	1,91	$t(64) = -2,26$	$p = .028$
Täyttymättömien halujen olemassaolo	1,18	1,33	$t(64) = -,841$	$p = .403$
Asioiden lykkääminen myöhemmäksi	1,09	1,33	$t(54) = -1,437$	$p = .156$
Valehteleminen suojellakseen itseään	1,67	2,21	$t(64) = -2,590$	$p = .012$
Valehteleminen suojellakseen muita	1,42	1,82	$t(64) = -2,105$	$p = .039$
Muiden syyttäminen	2,03	2,55	$t(57) = -2,675$	$p = .010$
SUMMA	12,97	17,45	$t(64) = -4,52$	$p = .000$

Alkuperäistutkimuksessa tutkittavat oli jaettu tämän jälkeen mediaanin mukaan matalan ja korkean itsetunnon ryhmiin. Näille ryhmille oli laskettu negatiivisten tunteiden ja käyttäytymisen

keskiarvot. Tämän lisäksi oli laskettu sellaiset keskiarvot negatiivisille tunteille ja käyttäytymiselle, joissa sosiaalinen vertailu oli kontrolloituna. Tarkemmin ei kerrottu, millä menetelmällä tämä oli tehty.

Tässäkin tutkimuksessa tutkittavat jaettiin mediaanin mukaan matalan ja korkean itsetunnon ryhmiin. Mediaani oli 32. Mediaani arvo laitettiin korkean itsetunnon ryhmään, jotta ryhmistä tulisi mahdollisimman samankokoiset. Näin ollen matalan itsetunnon ryhmän arvot vaihtelivat 22-31 välillä ja korkeamman itsetunnon ryhmän arvot vaihtelivat 32-39 välillä. Tutkittavien saamat kokonaispistemäärät olisivat voineet vaihdella 10-40 välillä. Matalan itsetunnon ryhmä muodostui 31 tutkittavasta, $ka = 27.03$ ja $kh = 2.98$. Korkean itsetunnon ryhmä muodostui 35 tutkittavasta, $ka = 35.14$ ja $kh = 2.07$. Näille ryhmille laskettiin jokaisen negatiivisia tunteita ja käyttäytymistä mittavien muuttujien keskiarvot. Tämän jälkeen ryhmien keskiarvojen erojen tilastollista merkitsevyyttä tutkittiin t-testin avulla. Ryhmien keskiarvot ja t-testien tulokset on esitelty taulukossa 4. Taulukosta nähdään, että vaikka itsetunnon ja negatiivisten tunteiden ja käyttäytymisen ei edellä havaittu olevan yhteydessä toisiinsa, niin matalan ja korkean itsetunnon ryhmät erosivat kuitenkin siten, että matalan itsetunnon omaavat kokivat syyllisyyttä ja katumusta tilastollisesti merkitsevästi enemmän kuin korkean itsetunnon omaavat.

Taulukko 4. Matalan (n=31) ja korkean (n=35) itsetunnon ryhmien negatiivisten tunteiden ja käyttäytymisen keskiarvot ja t-testin tulokset

Itsetunto	<u>Matala</u>	<u>Korkea</u>	t-arvo(df)	p-arvo
	ka	ka		
Kateus	1,42	1,20	t(64) = 1,167	p = .247
Syyllisyys	2,29	1,66	t(51) = 2,885	p = .006
Puolustuskannalla oleminen	1,97	1,97	t(64) = -,018	p = .985
Katumus	2,00	1,37	t(64) = 3,001	p = .004
Täyttymättömien halujen olemassaolo	1,23	1,29	t(64) = -,331	p = .742
Asioiden lykkääminen myöhemmäksi	1,23	1,20	t(64) = 1,50	p = .881
Valehteleminen suojellakseen itseään	1,97	1,91	t(64) = ,241	p = .810
Valehteleminen suojellakseen muita	1,58	1,66	t(64) = -,395	p = .694
Muiden syyttäminen	2,32	2,26	t(64) = ,322	p = .749
SUMMA	16,00	14,51	t(64) = 1,32	p = .192

Sosiaalisen vertailun yhteys itsestä pitämiseen, onnellisuuteen ja itsearvostukseen

Alkuperäistutkimuksessa oli regressioanalyysillä kuvattu ennustaako sosiaalisen vertailun esiintymistiheys tai itsetunto itsestä pitämistä, onnellisuutta ja itsearvostusta. Tässä tutkimuksessa päädyttiin sitä vastoin tutkimaan sosiaalisen vertailun ja itsestä pitämisen, onnellisuuden ja itsearvostuksen yhteyttä osittaiskorrelaatioiden avulla (itsetunto kontrolloituna), koska nämä muuttujat eivät olleet normaalisti jakautuneita (Kolmogorow-Smirnof) ja itsestä pitäminen ja onnellisuus korreloivat keskenään. Sosiaalisen vertailun esiintymistiheys oli yhteydessä onnellisuuteen $r = .35$, $p = .004$, sekä siihen, kuinka paljon vastaajat pitivät itsestään $r = .39$, $p = .001$, mutta ei heidän itsearvostukseensa $r = -.15$, $p = .220$. Osittaiskorrelaatioilla, joissa sosiaalinen vertailu oli kontrolloituna, tutkittiin myös itsetunnon yhteyttä itsestä pitämiseen, onnellisuuteen ja itsearvostukseen. Itsetunto oli yhteydessä näihin kaikkiin eli siihen, kuinka paljon vastaajat pitivät itsestään, $r = .63$, $p = .000$, onnellisuuteen $r = .43$, $p = .000$ ja itsearvostukseen, $r = .34$, $p = .005$. Alkuperäistutkimuksen regressioanalyysissä sosiaalisen vertailun esiintymistiheys ei ennustanut sitä, kuinka paljon vastaajat pitivät itsestään, heidän onnellisuuttaan eikä itsearvostusta, mutta itsetunto sitä vastoin ennusti näitä kaikkia.

Sosiaalisen vertailun yhteys elämään tyytyväisyyteen ja itseluottamukseen

Elämään tyytyväisyys ja itseluottamus muuttujien kohdalla aineisto koostui 65 tutkittavasta, koska yhdeltä tutkittavalta puuttui tiedot näistä osioista. Tutkittavien antamat arviot elämään tyytyväisyydestä ja itseluottamuksesta olivat hyvin lähellä muiden vastaavien tutkimusten tuloksia (Ojanen, 1994). Elämään tyytyväisyyden ja itseluottamuksen yhteyttä sosiaaliseen vertailuun tutkittiin osittaiskorrelaatioilla, joissa itsetunto oli kontrolloituna. Sosiaalinen vertailu ei ollut yhteydessä elämään tyytyväisyyteen, $r = .08$, $p = .556$, eikä itseluottamukseen, $r = -.06$, $p = .635$. Sen sijaan itsetunto oli yhteydessä elämään tyytyväisyyteen $r = .35$, $p = .005$ ja itseluottamukseen $r = .49$, $p = .000$.

3.2 Tutkimus II

Toisen osatutkimuksen keskeisten summamuuttujien sekä hyvinvointia kuvaavien muuttujien keskiarvot, keskihajonnat ja vaihteluvälit esitellään taulukossa 5. Tässä taulukossa on myös alkuperäisen tutkimuksen vastaavat arvot niiltä osin kuin ne olivat saatavilla. Tehtyjen t-testien

perusteella tuli ilmi, etteivät tämän ja alkuperäisen tutkimuksen tutkittavat eronneet itsetunnon ($t(44) = -2,37, p < 0.05$), sisäryhmän suosimisen ($t(44) = -1,59, p < 0.05$) eikä sosiaalisen vertailun suhteen ($t(44) = -1,12, p < 0.05$).

Taulukko 5. Kaikkien keskeisten summamuuttujien ja hyvinvointia kuvaavien muuttujien keskiarvot, keskihajonnat ja vaihteluvälit sekä tässä että alkuperäisessä tutkimuksessa

	Tämä tutkimus (n=23)			Alkuperäinen tutkimus (n=23)		
	ka	kh	vaihteluväli	ka	kh	vaihteluväli
<i>summamuuttujat</i>						
Sosiaalinen vertailu	7,43	3,78	2-15	8,9	5,1	2-23
Sisäryhmän suosiminen	45,57	7,26	30-67	50,3	12,8	27-79
Negatiiviset tunteet ja käyttäytyminen	13,52	5,37	5-26	–	–	–
Työtyytyväisyys	15,17	2,29	10-18	–	–	–
Itsetunto	33,65	4,95	22-40	36,5	3,2	30-40
<i>hyvinvointi muuttujat</i>						
Itsestä pitäminen	2,74	0,81	1-4	–	–	–
Onnellisuus	2,91	0,90	1-4	–	–	–
Itsearvostus	2,78	0,60	2-4	–	–	–
Elämään tyytyväisyys	72,30	13,19	41-100	–	–	–
Itseluottamus	75,74	18,64	22-100	–	–	–

Sosiaalisen vertailun yhteys sisäryhmän suosimiseen

Alkuperäistutkimuksessa oli regressioanalyysillä tutkittu ennustaako sosiaalinen vertailu tai itsetunto sisäryhmän suosimista. Lisäksi erojen tarkentamiseksi poliisit oli jaettu ryhmiin mediaanin mukaan siten että syntyi ryhmät, joissa tehtiin vähän ja paljon sosiaalista vertailua sekä ryhmät, joissa oli matalan ja korkean itsetunnon omaavat. Näille ryhmille oli ensin laskettu jokaisen sisäryhmän suosimista mittaavan muuttujan keskiarvot. Tämän jälkeen näitä ryhmiä oli verrattu skaalan keskikohtaan (5) sekä laskettu keskiarvot siten että sosiaalisen vertailun mukaan jaetuissa

ryhmissä oli itsetunto kontrolloituna ja itsetunnon mukaan jaetuissa ryhmissä oli sosiaalinen vertailu kontrolloituna. Tarkemmin ei kerrottu, millä menetelmällä tämä oli tehty.

Tässä tutkimuksessa ei kuitenkaan tehty regressioanalyysiä otoksen pienen koon vuoksi, vaan päädyttiin tekemään osittaiskorrelaatio sosiaalisen vertailun ja sisäryhmän suosimisen välillä, jossa itsetunto oli kontrolloituna, $r = .38$, $p = .083$. Sosiaalisen vertailun ja sisäryhmän suosimisen korrelaatio oli positiivinen, mutta ei yltänyt aivan tilastollisesti merkitsevälle tasolle. Osittaiskorrelaatio itsetunnon ja sisäryhmän suosimisen välillä, jossa sosiaalinen vertailu oli kontrolloituna, oli $r = .26$, $p = .235$. Itsetunto ja sisäryhmän suosiminen eivät siis ole yhteydessä toisiinsa. Alkuperäisessä tutkimuksessa tehdyssä regressioanalyysissä sosiaalisen vertailun yleisyys positiivisesti ennusti sisäryhmän suosimista, $\beta = .45$, $p = .03$, mutta itsetunto ei ennustanut sitä, $\beta = .29$, $p = .14$.

Lisäksi tehtiin osittaiskorrelaatiot sosiaalisen vertailun ja jokaisen sisäryhmän suosimista mittaavan osion välillä siten, että itsetunto oli kontrolloituna. Tulokset on esitelty taulukossa 6. Taulukosta nähdään, että vain rehellisyys oli tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä sosiaaliseen vertailuun eli, mitä enemmän poliisit tekivät sosiaalisia vertailuja, sitä enemmän he olivat sitä mieltä, että poliisit ovat rehellisempiä kuin palomiehet. Tätä aineistoa ei jaettu sosiaalisen vertailun eikä itsetunnon mukaan ryhmiin niin kuin alkuperäistutkimuksessa oli tehty, koska havaittiin, ettei tässä aineistossa ole yhteyttä sosiaalisen vertailun ja sisäryhmän suosimisen eikä itsetunnon ja sisäryhmän suosimisen välillä.

Taulukko 6. Sosiaalisen vertailun ja jokaisen sisäryhmän suosimista mittaavan muuttujan väliset osittaiskorrelaatiot itsetunnon ollessa kontrolloituna (n=23)

	r	p-arvo
1. Harjoittelee fyysisesti enemmän	r = .24	p = .218
2. Älykkäämpi	r = .22	p = .318
3. Rehellisempi	r = .44	p = .042
4. Ilmoittautuu useammin vapaaehtoiseksi	r = .16	p = .479
5. Ammattitaitoisempi	r = .14	p = .523
6. On enemmän mukana tärkeissä turvallisuusasioissa	r = .28	p = .203
7. On enemmän huolissaan yhteiskunnan turvallisuudesta	r = .30	p = .183
8. On kiinnostunut tekemään työnsä hyvin	r = -.12	p = .584

Sosiaalisen vertailun ja itsetunnon yhteys työtyytyväisyyteen

Alkuperäistutkimuksessa oli regressioanalyysillä tutkittu sitä, ennustaako sosiaalinen vertailu ja itsetunto työtyytyväisyyttä. Tässä tutkimuksessa päädyttiin tekemään osittaiskorrelaatio otoksen pienen koon vuoksi. Sosiaalisen vertailun esiintymistiheyden ja työtyytyväisyyden välinen osittaiskorrelaatio, jossa itsetunto oli kontrolloituna, oli $r = .26$, $p = .244$. Vastaavasti osittaiskorrelaatio itsetunnon ja työtyytyväisyyden välillä, jossa sosiaalinen vertailu oli kontrolloituna, oli $r = .47$, $p = .027$. Sosiaalinen vertailu ei siis ollut yhteydessä työtyytyväisyyteen, mutta itsetunto sitä vastoin oli. Tämä oli ristiriitainen tulos alkuperäistutkimuksen kanssa, jossa sosiaalisen vertailun esiintymistiheys ennusti työtyytyväisyyttä mutta itsetunto ei.

Sisäryhmän suosimisen yhteys itsestä pitämiseen, onnellisuuteen ja itsearvostukseen

Sisäryhmän suosimisen yhteyttä itsestä pitämiseen, onnellisuuteen ja itsearvostukseen tutkittiin korrelaatioiden avulla. Pearsonin korrelaatio sisäryhmän suosimisen ja itsestä pitämisen $r = .22$, $p = .314$, onnellisuuden $r = .11$, $p = .641$ ja itsearvostuksen $r = .10$, $p = .641$ välillä. Sisäryhmän suosiminen ei siis ollut yhteydessä itsestä pitämiseen, onnellisuuteen eikä itsearvostukseen. Sen

sijaan itsetunto oli yhteydessä näihin kaikkiin eli itsestä pitämiseen $r = .54$, $p = .007$, onnellisuuteen $r = .72$, $p = .000$ ja itsearvostukseen $r = .42$, $p = .048$.

Sisäryhmän suosimisen yhteys elämään tyytyväisyyteen ja itseluottamukseen

Sisäryhmän suosimisen yhteyttä elämään tyytyväisyyteen ja itseluottamukseen tutkittiin korrelaatioiden avulla. Pearsonin korrelaatio sisäryhmän suosimisen ja elämään tyytyväisyyden välillä oli $r = .05$, $p = .838$ ja sisäryhmän suosimisen ja itseluottamuksen välillä $r = .08$, $p = .710$. Sisäryhmän suosiminen ei siis ollut yhteydessä elämään tyytyväisyyteen eikä itseluottamukseen. Sen sijaan itsetunto oli yhteydessä sekä elämään tyytyväisyyteen $r = .63$, $p = .001$ että itseluottamukseen $r = .88$, $p = .000$.

Sosiaalisen vertailun yhteys negatiivisiin tunteisiin ja käyttäytymiseen

Toisessa osatutkimuksessa sosiaalisen vertailun yhteyttä negatiivisiin tunteisiin ja käyttäytymiseen tutkittiin osittaiskorrelaation avulla, jossa itsetunto oli kontrolloituna. Itsetunnon yhteyttä negatiivisiin tunteisiin tutkittiin osittaiskorrelaatiolla, jossa sosiaalinen vertaaminen oli kontrolloituna. Myös tässä poliiseista koostuvassa ryhmässä sosiaalinen vertailu oli yhteydessä negatiivisiin tunteisiin ja käyttäytymiseen, $r = .48$, $p = .023$, mutta itsetunto ei $r = -.15$, $p = .500$. Tämä vahvistaa entisestään jo ensimmäisessä osatutkimuksessa esille tullutta sosiaalisen vertailun yhteyttä negatiivisiin tunteisiin ja käyttäytymiseen.

4 POHDINTA

Tämän tutkimuksen tarkoitus oli tutkia sosiaalisen vertailun yhteyttä negatiivisiin tunteisiin ja käyttäytymiseen sekä sisäryhmän suosimiseen. Tämän lisäksi tutkittiin sosiaalisen vertailun, sisäryhmän suosimisen ja itsetunnon yhteyttä hyvinvointiin. Tutkimus toteutettiin niin, että sillä pyrittiin toistamaan Whiten ym. (2006) tekemä sosiaalisen vertailun negatiivisia seurauksia koskeva tutkimus Suomessa.

4.1 Tutkimus I

Ensimmäisessä osatutkimuksessa oletettiin, että ne ihmiset, jotka useammin tekevät sosiaalista vertailua, kokevat useammin myös negatiivisia tunteita ja käyttäytymistä. Alkuperäisen tutkimuksen tulokset olivat yhdenmukainen tämän oletuksen kanssa (White ym., 2006). Myös tässä tutkimuksessa sosiaalisen vertailun esiintymistiheys ennusti negatiivisia tunteita ja käyttäytymistä eli, mitä useammin vastaaja raportoi tekevänsä sosiaalisia vertailuja, sitä enemmän hän koki myös negatiivisia tunteita ja käyttäytymistä. Ne, jotka vertasivat itseään usein muihin, kokivat enemmän kateutta, syyllisyyttä, puolustuskannalla olemista, katumusta, täyttymättömien halujen olemassaoloa sekä lykkäsivät asioita myöhemmäksi. Tämä erosi alkuperäistutkimuksen tuloksista siten, että asioiden lykkääminen myöhemmäksi ei ollut alkuperäistutkimuksessa yhteydessä sosiaalisen vertailuun, mutta valehteleminen suojellakseen itseään ja muita sen sijaan oli. Yhdenmukaisia tutkimusten tulokset olivat sen suhteen, että molemmissa tutkimuksissa kateus, syyllisyys, puolustuskannalla oleminen, katumus ja täyttymättömien halujen olemassaolo olivat yhteydessä sosiaaliseen vertailuun. Syyllisyyden, puolustuskannalla olemisen ja katumuksen kohdalla yhteys negatiivisiin tunteisiin ja käyttäytymiseen oli tässä tutkimuksessa jopa vahvempi kuin alkuperäisessä tutkimuksessa, vaikka tämän tutkimuksen tutkittavat tekivät vähemmän sosiaalisia vertailuja ja kokivat vähemmän negatiivisia tunteita ja käyttäytymistä.

Tässä tutkimuksessa itsetunto ei ennustanut negatiivisia tunteita eikä käyttäytymistä. Tämä oli yhdenmukainen tulos tutkimuksen oletusten sekä alkuperäistutkimuksen tulosten kanssa (White ym., 2006). Kuitenkin kun tutkittavat jaettiin matalan ja korkean itsetunnon ryhmiin niin ryhmät erosivat siten, että matalan itsetunnon ryhmään kuuluvat kokivat katumusta ja syyllisyyttä selvästi enemmän kuin korkean itsetunnon omaavat. Alkuperäistutkimuksessakin syyllisyyden havaittiin olevan yhteydessä itsetuntoon (White ym., 2006). Katumus ja syyllisyys olivat siis tässä tutkimuksessa yhteydessä sekä sosiaaliseen vertailuun että itsetuntoon siten, että jos teki usein sosiaalista vertailua ja/tai omasi matalan itsetunnon, sitä enemmän koki syyllisyyttä ja katumusta. Matalan itsetunnon omaavien katumuksen ja syyllisyyden tunteet voivat johtua siitä, että matalan itsetunnon omaavat tekevät todennäköisesti alaspäin suuntautuneita vertailuja (Wood ym., 1994) ja tällöin he hyötyvät toisten epäonnesta (Wills, 1981) pönkittäessään minäänsä. Hintana voi olla katumuksen ja syyllisyyden tunteet.

Tässä tutkimuksessa oletettiin itsetunnon olevan yhteydessä hyvinvointiin ja että sosiaalisen vertailun esiintymistiheydellä on käänteinen yhteys hyvinvointiin. Alkuperäistutkimuksessa sosiaalisen vertailun esiintymistiheys ei ennustanut itsestä pitämistä, onnellisuutta, eikä itsearvostusta, mutta itsetunto sitä vastoin ennusti näitä kaikkia (White ym., 2006). Tässä

tutkimuksessa saatiin oletuksista ja alkuperäistutkimuksen tuloksista poikkeava tulos. Sosiaalinen vertailu positiivisesti ennusti onnellisuutta ja itsestä pitämistä eli, mitä enemmän vastaaja raportoi tekevänsä sosiaalista vertailua, sitä enemmän hän myös raportoi onnellisuutta ja itsestä pitämistä. Onnellisten voidaan ajatella tekevän sosiaalisia vertailuja enemmän, koska on havaittu, että onnelliset ovat vähemmän haavoittuvia sosiaalisen vertailun seurauksille (Lyubomirsky & Ross, 1997). Mahdollista on myös, että tutkittavien joukkoon mahtui paljon riippuvan itsetunnon omaavia. Riippuvaan itsetuntoon kuuluu sosiaalinen vertailu, koska voidakseen arvostaa itseään hänen täytyy saavuttaa ulkoisesti asetettu tavoite (Deci & Ryan, 1995). Tässä tutkimuksessa itsetunto oli yhteydessä itsestä pitämiseen, onnellisuuteen ja itsearvostukseen. Itsetunnon yhteys onnellisuuteen ja itsestä pitämiseen oli huomattavasti voimakkaampaa kuin sosiaalisen vertailun.

Tässä tutkimuksessa tutkittiin alkuperäisestä tutkimuksesta poiketen myös elämään tyytyväisyyden ja itseluottamuksen yhteyttä sosiaaliseen vertailuun ja oletettiin, että sosiaalinen vertailu olisi niihin käänteisessä yhteydessä. Sosiaalisen vertailun ei kuitenkaan lainkaan havaittu olevan yhteydessä elämään tyytyväisyyteen eikä itseluottamukseen, mutta itsetunto sitä vastoin oli. Ihmisten on havaittu käyttävät sosiaalista vertailua eri tavalla eri itsetunnon tasoilla (Wood ym., 1994). Sitä pyritään käyttämään siten, että se vahvistaisi minää (Suls ym., 2002) ja tätä kautta sen voidaan ajatella vaikuttavan myös hyvinvointiimme. Tästä näkökulmasta on hieman erikoista, ettei sosiaalinen vertailu näytä olevan laajemmin yhteydessä hyvinvointiimme. Sosiaalinen vertailu on myös piinallista. Haluamme tehdä vertailuja, mutta toisaalta haluamme myös välttää niitä (Brickman & Bulman, 1977). Tavallaan otamme riskin kun alamme vertailla itseämme muihin. Voisiko olla niin, että suurin osa ihmisistä on oppinut tekemään sosiaalisia vertailuja itselle suotuisalla tavalla. Vaikka sosiaalisella vertailulla on negatiivisia seurauksia, niin niistä saadut hyödyt ovat kuitenkin niin mittavat, etteivät sosiaalisen vertailun negatiiviset seuraukset vähennä hyvinvointiamme. Vaarana on kuitenkin se, että jos emme ole oppineet tekemään sosiaalisia vertailuja itselle suotuisalla tavalla tai jos emme täytä itsen tai muiden meille asettamia tavoitteita, jääme kiinni itsearviointin negatiiviseen kehään (Mor & Winquist, 2002; Pyszczynski & Greenberg, 1987), silloin sosiaalisella vertailulla voi olla kauaskantoiset negatiiviset seuraukset.

4.2 Tutkimus II

Toisessa osatutkimuksessa oletettiin, että sosiaalisen vertailun esiintymistiheys positiivisesti ennustaa sisäryhmän suosimista eli, mitä enemmän tekee sosiaalista vertailua, sitä enemmän tekee myös sisäryhmää suosivia arvioita. Alkuperäistutkimuksessa sosiaalinen vertailu ennusti

sisäryhmän suosimista (White ym., 2006). Tässä tutkimuksessa yhteys sosiaalisen vertailun ja sisäryhmän suosimisen välillä tuli esiin vain rehellisyyden kohdalla siten että, mitä enemmän poliisit vertasivat itseään palomiehiin, sitä enemmän he olivat sitä mieltä, että poliisit ovat rehellisempiä kuin palomiehet. Tässä tutkimuksessa sosiaalinen vertailun yhteys sisäryhmän suosimiseen jäi siis marginaaliseksi. Tähän voi osaltaan vaikuttaa se, että tässä tutkimuksessa päätettiin kyselylomakkeiden laadintavaiheessa poiketa alkuperäistutkimuksesta siten, että poliiseja ei pyydetty vertaamaan itseään vartijoihin vaan palomiehiin. Sisäryhmää suosivat arviot eivät välttämättä tule niin voimakkaasti esiin suhteessa palomiehiin kuin vartijoihin, koska poliisit toimivat yhdessä palomiesten kanssa samoissa pelastustehtävissä. Tutkimuksen mukaan tällainen jaettu tai päällekkäinen jäsenyys ryhmässä vähentää sisäryhmän suosimista, koska se mm. vähentää sisäryhmä-ulkoryhmä erottelun tärkeyttä ja lisää yksilöiden välistä kanssakäymistä ja luottamusta yli kategoristen rajojen (Hewstone ym., 2002). Poliiseilla olisi todennäköisesti ollut stereotyyppisempi asenne vartijoita kohtaan, koska yleisesti uskotaan, että kaikki ne jotka haluavat olla poliiseja, mutta eivät pääse poliiseiksi, ovat vartijoita. Korkeamman statuksen omaavien ryhmien on havaittu suosivan omaa ryhmäänsä silloin kuin statuksen hierarkiaa voidaan pitää oikeutettuna (Hewstone ym., 2002). Ulkoryhmän halventamista ei käytetä myöskään minän vahvistus keinona silloin kun ryhmästä ei ole vahvaa negatiivista stereotypiaa. Halventaminen on tällöin vähemmän hyväksyttävää (Fein & Spencer, 1997). Heikomman statuksen ryhmää voidaan sen sijaan käyttää oman aseman pönkittämiseen (Wills, 1981). Vartijoiden voidaan ajatella olevan tällainen heikomman statuksen ryhmä, koska he tekevät poliisin töitä, mutta ilman poliisin valtuuksia. Näin voidaan ajatella, että oman ryhmän suosimista olisi voinut tulla enemmän esiin, jos poliisit olisivat verranneet itseään palomiesten sijasta vartijoihin. Kuitenkin, kun verrattiin tämän ja alkuperäisen tutkimuksen tutkittavien sisäryhmän suosimisen ja sosiaalisen vertaamisen määriä, niissä ei havaittu merkitsevää eroa. Tämän tutkimuksen tutkittavat kuitenkin sekä vertasivat itseään muihin harvemmin että tekivät harvemmin sisäryhmää suosivia arvioita.

Tutkimuksessa oletettiin myös, että sosiaalinen vertailu negatiivisesti ennustaa työtyytyväisyyttä. Tätä käsitystä tukeva tulos oli saatu myös alkuperäistutkimuksessa (White ym., 2006). Tässä tutkimuksessa saatiin kuitenkin oletuksesta poikkeava tulos. Sosiaalinen vertailu ei ollut yhteydessä työtyytyväisyyteen, mutta itsetunto sitä vastoin oli. Tulos voi johtua siitä, että tämän tutkimuksen tutkittavat olivat ylipäänsä hyvin tyytyväisiä työhönsä ja heillä oli myös melko korkea itsetunto, joten jos tutkimukseen olisi osallistunut sellaisia henkilöitä, jotka eivät viihdy työssään olisi se voinut olla yhteydessä sosiaaliseen vertailuun.

Tässä tutkimuksessa tutkittiin alkuperäisestä poiketen myös sisäryhmän suosimisen yhteyttä hyvinvointiin. Sisäryhmän suosimisella ajateltiin olevan käänteinen yhteys hyvinvointiin eli, mitä

enemmän tekee sosiaalista vertailua, sitä vähemmän kokee hyvinvointia. Sisäryhmän suosimisen ei kuitenkaan havaittu olevan yhteydessä hyvinvointiin, mutta itsetunto sitä vastoin oli yhteydessä itsestä pitämiseen, onnellisuuteen, itsearvostukseen, itseluottamukseen ja elämään tyytyväisyyteen. Tähänkin tulokseen voi osittain vaikuttaa se, ettei tässä tutkimuksessa saatu sisäryhmän suosimista riittävästi esille niin kuin jo edellä todettiin, koska poliiseja pyydettiin vertaamaan itseään vartijoiden sijasta palomiehiin.

Toisessa osatutkimuksessakin sosiaalinen vertailu oli yhteydessä negatiivisiin tunteisiin ja käyttäytymiseen eli, mitä enemmän poliisit vertasivat itseään muihin, sitä enemmän he kokivat negatiivisia tunteita ja käyttäytymistä. Itsetunto ei tässäkään ryhmässä ollut yhteydessä negatiivisiin tunteisiin ja käyttäytymiseen. Tämä edelleen vahvistaa alkuperäistutkimuksessa ja tämän tutkimuksen ensimmäisessä osassa saatua tulosta sosiaalisen vertailun negatiivisista seurauksista. Tämän ja alkuperäisen tutkimuksen mukaan usein tapahtuva sosiaalinen vertailu ei ole yhteydessä hyvinvoinnin positiivisiin puoliin, mutta itsetunto on. Itsetunto ei sitä vastoin ole yhteydessä hyvinvoinnin negatiivisiin puoliin, mutta sosiaalinen vertailu on (White ym., 2006).

4.3 Tutkimuksen rajoitukset ja vahvuudet

Tutkimuksessa käytetyt negatiivisia tunteita ja käyttäytymistä kuvaavat muuttujat eivät millään tapaa ole kattavia kuvaamaan negatiivisten tunteiden ja käyttäytymisen kirjoa, vaan ne on todennäköisesti valittu alkuperäiseen tutkimukseen ajatellen sosiaalista vertailua. Näin ollen olisi mielenkiintoista tutkia sosiaalisen vertailun yhteyttä laajemmin negatiivisiin tunteisiin ja käyttäytymiseen.

Otokset olivat tässä tutkimuksessa melko pieniä ja näin ollen olisi tarpeen toistaa tutkimus selvästi suuremmilla otoksilla. Otokset eivät välttämättä olleet edustavia, koska ne kerättiin sukulaisten ja tuttavien työpaikoilta ja harrastusryhmistä, joten voidaan ajtella, että niihin on voinut valokoitua liiaksi samantyyppisiä ihmisiä. Sukupuolijakauman suhteen tässä tutkimuksessa onnistuttiin, naisia ja miehiä osallistui ensimmäiseen osatutkimukseen lähes yhtä monta. Toisessa osatutkimuksessa oli sitä vastoin selvästi vähemmän naisia, mutta toisaalta tämä pätee myös poliisien ammattikuntaan yleensäkin.

Tiedonhankintamenetelmänä käytettiin itsearviointiin perustuvia lomakkeita. Näiden on aikaisempien tutkimusten mukaan havaittu vääristävän tuloksia siten, että ihmiset ovat haluttomia myöntämään sosiaalista vertailua, koska on olemassa normatiivisia sanktioita sitä vastaan että myöntäisi tekevänsä sosiaalisia vertailuja (Gibbons & Buunk, 1999; Giordano ym., 2000). Ihmiset eivät myöskään välttämättä ole tietoisia kaikista tekemistään sosiaalisista vertailuista (Giordano

ym., 2000). Niiden ihmisten, joilla on korkea taipumus antaa sosiaalisesti suotavia vastauksia, on havaittu raportoivan vähemmän tarvetta verrata itseään muihin (VanderZee ym., 1996). Näin ollen voidaan ajatella, ettei tässä tutkimuksessa esille tulleen sosiaalisen vertailun määrä ole ainakaan pienempi kuin mitä tutkittavat raportoivat. Jos todellisen sosiaalisen vertailun määrä poikkeaa tämän tutkimuksen tuloksista, sitä todennäköisesti esiintyy enemmän kuin mitä tässä tutkimuksessa tuli ilmi.

Tämä tutkimus tukee alkuperäisen tutkimuksen näkemystä siitä, että vaikka sosiaalisella vertailulla voi olla positiivisia seurauksia esimerkiksi minän vahvistajana (Suls ym., 2002) niin nämä seuraukset ovat todennäköisesti lyhytaikaisia (White ym., 2006). Tämä ja alkuperäinen tutkimus tuo selkeästi esille sen että, mitä enemmän tekee sosiaalista vertailua, sitä enemmän kokee negatiivisia tunteita ja käyttäytymistä. Tällä voidaan ajatella olevan kauaskantoiset seuraukset nyky yhteiskunnassa, jossa kilpailu on keskeisellä sijalla ja siten sosiaalinen vertailu mukana itsearvioinneissamme (Bandura, 1977). Tämän kilpailullisuus voi saada meidät tekemään yhä enemmän sosiaalisia vertailuja ja tällä vertailulla näyttäisi olevan pimeä puoli, jota ei välttämättä tulla ajatelleeksi. Gibbonsin ja Buunkin (1999) mukaan sosiaalinen vertailu voi saada yksilön kiinnittämään liikaa huomiota siihen, kuinka hän pärjää verrattuna toiseen eikä siihen kuinka paljon hän itse on parantanut esim. taitojaan. Baumeisterin ja Stevenssin (1998) mukaan sosiaalisen vertailun seurauksena esiintyvät negatiiviset tunteet voivat saada meidät yrittämään lopettaa nämä epämieluisat tilat nopesti. Tämä voidaan tehdä painottamalla lyhyen aikavälin seurauksia välittämättä pitkän aikavälin seurauksista ja näin ollen nämä negatiiviset tunteet voivat olla yhteydessä itsetuhoavaan käyttäytymiseen. Tice ja Baumeister (1997) toteavat tutkimuksessaan, että asioiden lykkääminen myöhemmäksi, mikä tämän tutkimuksen mukaan on yhteydessä sosiaaliseen vertailuun, näyttää olevan itselle tappiollinen (self-defeating) toiminta tapa, jota leimaa lyhyen aikavälin hyödyt ja pitkän aikavälin haitat ja että asioiden lykkäämistä myöhemmäksi tulisi pitää yhtenä itsetuhoavana käyttäytymisenä, koska se ilmeisesti johtaa stressiin, sairauteen ja huonontaa suoritusta. Tärkeää olisi jatkossa tutkia sosiaalisen vertailun yhteyttä laajemmin negatiivisiin tunteisiin ja käyttäytymiseen mukaanlukien itsetuhoava käyttäytyminen. Sosiaalinen vertailu voi olla yhteydessä itsetuhoavaan käytökseen ja sen kautta olla osa prosessia, jonka seurauksena ihminen voi jopa syrjäytyä yhteiskunnasta.

5 LÄHTEET:

Aberson, C. L., Healy, M., & Romero, V. (2000). Ingroup Bias and Self-Esteem: A Meta-Analysis. *Personality and Social Psychology Review*, 4, 157-173.

Aspinwall, L. G., & Taylor, S. E. (1993). Effects of Social Comparison Direction, Threat, and Self-Esteem on Affect, Self-Evaluation, and Expected success. *Journal of personality and Social Psychology*, 64, 708-722.

Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Oxford, England: Prentice-Hall.

Bandura, A. (1978). The Self System in Reciprocal Determinism. *American Psychologist*, 33, 344-358.

Baumeister, R. F., & Steven, S. J. (1998). Self-Defeating Behavior Pattern Among Normal Individuals: Review and Analysis of Common Self-Destructive Tendencies. *Psychological Bulletin*, 104, 3-22.

Baumeister, R. F., Stillwell, A. M., & Heatherton, T. F. (1994). Guilt: An Interpersonal Approach. *Psychological Bulletin*, 115, 243-267.

Brickman, P., & Bulman, R. J. (1977). Pleasure and Pain in Social Comparison. Teoksessa J. M. Suls, & R. L. Miller (toim.), *Social Comparison Processes*, (s.1-19). Washington: Hemisphere.

Buunk, B. P., Collins, R. L., Taylor, S. E., VanYperen, N. W., & Dakof, G. A. (1990). The Affective Consequences of Social Comparison: Either Direction Has Its Ups and Downs. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 1238-1249.

Campbell, J. D. (1990). Self-Esteem and Clarity of the Self-Concept. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 538-549.

Chou, K.L., & Chi, I. (2001). Social Comparison in Chinese Older Adults. *Aging & Mental Health*, 5, 242-252.

Crocker, J. (2002). The Cost of Seeking Self-Esteem. *Journal of Social Issues*, 58, 597-615.

Crocker, J., Thompson, L. L., McGraw, K. M., & Ingerman, C. (1987). Downward Comparison, Prejudice, and Evaluations of Others: Effects of Self-Esteem and Threat. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 907-916.

Collins, R. L. (1996). For Better or Worse: The Impact of Upward Social Comparison on Self-Evaluations. *Psychological Bulletin*, 119, 51-69.

Corning, A. F., Krumm, A. J., & Smitham, L. A. (2006). Differential Social Comparison Processes in Women With and Without Eating Disorder Symptoms. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 338-349.

Crocker, J., & Wolfe, C. T. (2001). Contingencies of Self-Worth. *Psychological Review*, 108, 593-623.

- Diener, E. (2000). Subjective Well-Being: The Science of Happiness and a Proposal for a National Index. *American Psychologist*, 55, 34-43.
- Deci, E. L., & Ryan, R.M. (1995). Human Autonomy: The Basis for True Self-Esteem. Teoksessa M. H. Kernis (toim.), *Efficacy, Agency, and Self-Esteem*, (s.31-49). New York: Plenum.
- Fein, S., & Spencer, S. J. (1997). Prejudice as Self-Image Maintenance: Affirming the Self Through Derogating Others. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 31-44.
- Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, 7, 117-140.
- Gibbons, F. X., & Buunk, B. P. (1999). Individual Differences in Social Comparison: Development of a Scale of Social Comparison Orientation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 129-142.
- Gilbert, P., Price, J., & Allan, S. (1995). Social Comparison, Social Attractiveness and Evolution: How Might They Be Related? *New Ideas in Psychology*, 13, 149-165.
- Giordano, C., Wood, J. V., & Michela, J. L. (2000). Depressive Personality Styles, Dysphoria, And Social Comparisons in Everyday Life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 438-451.
- Gruder, C. L. (1977). Choice of Comparison Persons in Evaluating Oneself. Teoksessa J. M. Suls, & R. L. Miller (toim.), *Social Comparison Processes*, (s.1-19). Washington: Hemisphere.
- Hewstone, M., Rubin, M., & Willis, H. (2002). Intergroup Bias. *Annual Review of Psychology*, 53, 575-604.
- Judge, T. A., & Locke, E. A. (1993). Effect of Dysfunktional Thought Processes on Subjective Well-Being and Job Satisfaction. *Journal of Applied Psychology*, 78, 475-490.
- Lyubomirsky, S., & Ross, L. (1997). Hedonic Consequences of Social Comparison: A Contrast of Happy and Unhappy People. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1141-1157.
- Lyubomirsky, S., Tucker, K. L., & Kasri, F. (2001). Responses to Hedonically Conflicting Social Comparisons: Comparing Happy and Unhappy People. *European Journal of Social Psychology*, 31, 511-535.
- Mor, N., & Winqvist, J. (2002). Self-Focused Attention and Negative Affect: A Meta-Analysis. *Psychological Bulletin*, 128, 638-662.
- Ojanen, M. (2001). Graafiset analogia –asteikot elämänlaadun ja hyvinvoinnin mittauksessa. Teoksessa S. Talo (toim.), *Toimintakyky –viitekehuksesta arviointiin ja mittaamiseen*. (Kela, Sosiaali- ja terveysturvan katsauksia nro.44), (s. 208-225). Jyväskylä: Gummerrus.
- Ojanen, M. (1994). *Liikunta ja psyykinen hyvinvointi*. (Liikuntatieteellisen seuran moniste nro.19). Helsinki: Hakapaino.

- Pyszczynski, T., & Greenberg, J. (1987). Self-Regulatory Perseveration and the Depressive Self-Focusing Style: A Self-Awareness Theory of Reactive Depression. *Psychological Bulletin*, 102, 122-138.
- Silvia, P. J., & Duval, T. S. (2001). Objective Self-Awareness Theory: Recent Progress and Enduring Problems. *Personality and Social Psychology Review*, 5, 230-241.
- Stanton, A. L., Danoff-Burg, S., Cameron, C., Sinder, K. B., & Kirk, P. R. (1999). Social Comparison and Adjustment to Breast Cancer: An Experimental Examination of Upward Affiliation and Downward Evaluation. *Health Psychology*, 18, 151-158.
- Stapel, D. A., & Tesser, A. (2001). Self-Activation Increases Social Comparison. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 742-750.
- Suls, J. M. (1977). Social Comparison Theory and Research. Teoksessa J. M. Sul, & R. L. Miller (toim.), *Social Comparison Processes*, (s.1-19). Washington: Hemisphere.
- Suls, L., Lemos, K., & Stewart, H. L. (2002). Self-Esteem, Construal, and Comparisons With the Self, Friends, and Peers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 252-261.
- Suls, J., Martin, R., & Wheeler, L. (2002). Social Comparison: Why, Whit Whom, and Whit What Effect? *Current Directions in Psychological Science*, 11, 159-163.
- Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal Study of Procrastination, Performance, Stress, and Health: The Cost and Benefits of Dawdling. *Psychological Science*, 8, 454-458.
- VanderZee, K., Buunk, B., & Sanderman, R. (1996). The Relationship Between Social Comparison Processes and Personality. *Personality and Individual Differences*, 20, 551-565.
- Wheeler, L., & Miyake, K. (1992). Social Comparison in Everyday Life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 760-773.
- Wheeler, L., & Sul, J. 2005. Social Comparison and Self-Evaluations of Competence. Teoksessa J. E. Andrew, & C. S. Dweck (toim.), *Handbook of Competence and Motivation*, (s.566-578). New York: Guilford.
- White, J. B., Langer, E. J., Yariv, L., & Welch, J. C. (2006). Frequent Social Comparisons and Destructive Emotions and Behaviors: The Dark Side of Social Comparisons. *Journal of Adult Development*, 13, 36-44.
- Wills, T. A. (1981). Downward Comparison Principles in Social Psychology. *Psychological Bulletin*, 90, 245-271.
- Wood, J. V., Giordano-Beech, M., & Ducharme, M. J. (1999). Compensating for Failure Through Social Comparison. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25, 1370-1386.
- Wood, J. V., Giordano-Beech, M., Taylor, K. L., Michela, J. L., & Gaus, V. (1994). Strategies of Social Comparison Among People With Low Self-Esteem: Self-Protection and Self-Enhancement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 713 – 731.

6 LIITTEET:

6.1 Liite 1

Tämä kyselylomake liittyy Tampereen yliopistossa tehtävään psykologian alan pro gradu työhön. Tutkimuksessa kerättävät tiedot ovat luottamuksellisia ja taustatietoja tiedustelaankin vain vastausten tilastollista käsittelyä varten. Toivon, että vastaat mahdollisimman pikaisesti ja lähetät täytetyn lomakkeen oheisella palautuskuorella. Palautuskuoren postimaksu on jo valmiiksi maksettu. Kiitos jo etukäteen vastauksistasi!

Mira Heikkinen
psyk.yo

mies ()

nainen ()

ikä _____v.

Seuraavat kysymykset kartoittavat sitä kuinka usein vertaat itseäsi muihin. Rengastakaa jokaisen kysymyksen kohdalla omaa näkemystäsi vastaavan vaihtoehdon numero.

1. Kuinka usein vertaat **ulkonäkösi miellyttävyyttä** muihin?

en koskaan	muutaman kerran vuodessa	muutaman kerran kuukaudessa	muutaman kerran viikossa	muutaman kerran päivässä	useita kertoja päivässä
0	1	2	3	4	5

2. Kuinka usein vertaat **älykkyyttäsi** muihin?

en koskaan	muutaman kerran vuodessa	muutaman kerran kuukaudessa	muutaman kerran viikossa	muutaman kerran päivässä	useita kertoja päivässä
0	1	2	3	4	5

3. Kuinka usein vertaat **varakkuuttasi** muihin?

en koskaan	muutaman kerran vuodessa	muutaman kerran kuukaudessa	muutaman kerran viikossa	muutaman kerran päivässä	useita kertoja päivässä
0	1	2	3	4	5

4. Kuinka usein vertaat fyysistä kuntoasi muihin?

en koskaan	muutaman kerran vuodessa	muutaman kerran kuukaudessa	muutaman kerran viikossa	muutaman kerran päivässä	useita kertoja päivässä
0	1	2	3	4	5

5. Kuinka usein vertaat persoonallisuutesi hyviä puolia muihin?

en koskaan	muutaman kerran vuodessa	muutaman kerran kuukaudessa	muutaman kerran viikossa	muutaman kerran päivässä	useita kertoja päivässä
0	1	2	3	4	5

**Seuraavat kysymykset kartoittavat erilaisten tunteiden ja käyttäytymisen yleisyyttä.
Rengastakaa jokaisen kysymyksen kohdalla näkemystänne vastaavan vaihtoehdon numero.**

1. Kuinka usein tunnet kateutta ?

en koskaan	muutaman kerran vuodessa	muutaman kerran kuukaudessa	muutaman kerran viikossa	muutaman kerran päivässä	useita kertoja päivässä
0	1	2	3	4	5

2. Kuinka usein tunnet syyllisyyttä ?

en koskaan	muutaman kerran vuodessa	muutaman kerran kuukaudessa	muutaman kerran viikossa	muutaman kerran päivässä	useita kertoja päivässä
0	1	2	3	4	5

3. Kuinka usein tunnet olevasi puolustus-kannalla ?

en koskaan	muutaman kerran vuodessa	muutaman kerran kuukaudessa	muutaman kerran viikossa	muutaman kerran päivässä	useita kertoja päivässä
0	1	2	3	4	5

4. Kuinka usein tunnet katumusta ?

en koskaan	muutaman kerran vuodessa	muutaman kerran kuukaudessa	muutaman kerran viikossa	muutaman kerran päivässä	useita kertoja päivässä
0	1	2	3	4	5

5. Kuinka usein valehtelet suojeleksesi itseäsi ?

en koskaan	muutaman kerran vuodessa	muutaman kerran kuukaudessa	muutaman kerran viikossa	muutaman kerran päivässä	useita kertoja päivässä
0	1	2	3	4	5

6. Kuinka usein valehtelet suojeleksesi muita ?

en koskaan	muutaman kerran vuodessa	muutaman kerran kuukaudessa	muutaman kerran viikossa	muutaman kerran päivässä	useita kertoja päivässä
0	1	2	3	4	5

7. Kuinka usein sinulla on täyttymättömiä haluja ?

en koskaan	muutaman kerran vuodessa	muutaman kerran kuukaudessa	muutaman kerran viikossa	muutaman kerran päivässä	useita kertoja päivässä
0	1	2	3	4	5

8. Kuinka usein syytät muita ?

en koskaan	muutaman kerran vuodessa	muutaman kerran kuukaudessa	muutaman kerran viikossa	muutaman kerran päivässä	useita kertoja päivässä
0	1	2	3	4	5

9. Kuinka usein lykkäät asioita myöhemmäksi ?

en koskaan	muutaman kerran vuodessa	muutaman kerran kuukaudessa	muutaman kerran viikossa	muutaman kerran päivässä	useita kertoja päivässä
0	1	2	3	4	5

Seuraavat on kysymykset/väitteet koskevat mm. onnellisuutta. Rengastakaa omaa näkemystäanne vastaavan vaihtoehdon numero.

1. Kuinka paljon pidät itsestäsi?

en ollenkaan	hiukan	jossain määrin	melko paljon	paljon
0	1	2	3	4

2. Kuinka onnellinen ylipäänsä olet?

en ollenkaan	hiukan	jossain määrin	melko paljon	paljon
0	1	2	3	4

3. Riippumatta siitä, saiko lopputulos sinut tuntemaan itsesi hyväksi tai pahaksi, et ikinä kyseenalaista arvoasi.

ei pidä paikkaansa		jossain määrin pitää paikkansa		pitää täysin paikkansa
0	1	2	3	4

Lue kaikki 11 kuvausta läpi ja palaa niihin kuvauksiin, jotka tuntuvat parhailta. Vedä lyhyt poikkiviiva joko sen kuvauksen kohdalle, joka tuntuu kuvaavan sinua erityisen hyvin tai vedä poikkiviiva niiden kahden kuvauksen väliin, jotka kuvaavat sinua lähes yhtä hyvin. Vedä poikkiviiva lähemmäs sitä kuvausta, joka noista kahdesta on osuvampi.

TYTYTVÄISYYS ELÄMÄÄN

Miten tyytyväinen elämääsi olet ollut viime aikoina? Ovatko asiat niin hyvin, ettei parantamisen varaa ole vai onko elämäsi päinvastoin sellaista, että tunnet itsesi erittäin tyytymättömäksi.

ERITTÄIN TYTYTVÄINEN	100	Olen erittäin tyytyväinen elämääni. Asiani eivät voisi olla paremmin. Minulla on kaikkea, mitä tarvitsen ja toivon.
HYVIN TYTYTVÄINEN	90	Olen hyvin tyytyväinen elämääni. Minun on vaikea keksiä, mitä vielä toivoisin tai haluaisin.
TYTY- VÄINEN	80	Olen tyytyväinen elämääni. On vain muutamia asioita, joihin en ole tyytyväinen. Nämä asiat eivät kuitenkaan ole elämäni kannalta kovin tärkeitä asioita
	70	Olen elämääni melko tyytyväinen, vaikka elämässäni onkin joitakin kielteisiä asioita. Elämässäni on myönteisiä asioita selvästi enemmän kuin kielteisiä.
MELKO TYY- TYVÄINEN	60	Sekä myönteisiä että kielteisiä asioita on elämässäni lähes yhtä paljon, mutta myönteisiä on kuitenkin enemmän. Olen pikemminkin tyytyväinen kuin tyytymätön elämääni.
KOHTALAI- SEN TYTY- VÄINEN	50	Tyytyväisyys ja tyytymättömyys vaihtelevat elämässäni ja ovat omalla tavallaan tasapainossa. Joihinkin asioihin olen tyytyväinen, toiset aiheuttavat jatkuvasti tyytymättömyyttä.
	40	Sekä myönteisiä että kielteisiä asioita on elämässäni lähes yhtä paljon, mutta kielteisiä on kuitenkin enemmän. Olen pikemminkin tyytymätön kuin tyytyväinen elämääni.
MELKO TYTYMÄTÖN	30	Olen melko tyytymätön elämääni, vaikka elämässäni onkin joitakin tyydytystä tuottavia asioita. Kielteisiä asioita on elämässäni selvästi enemmän kuin myönteisiä.
TYTYMÄTÖN	20	Olen tyytymätön elämääni. On vain muutamia asioita, joihin olen tyytyväinen. Nuo asiat eivät vaikuta paljontaan siihen, miltä elämäni tuntuu.
HYVIN TYTYMÄTÖN	10	Olen hyvin tyytymätön elämäni. Minun on vaikea keksiä asioita, joihin olisin tyytyväinen. Jos löydän yhden tyytyväisyyden lähteen, sen kumoaa heti monta kielteistä asiaa.
ERITTÄIN TYTYMÄTÖN	0	Olen erittäin tyytymätön elämääni. Elämässäni ei oikeastaan mikään ole kohdallaan.

ITSELUOTTAMUS

Missä määrin luotat itseesi, omiin kykyihisi, taitoihisi ja selviytymiseesi?. Itseluottamuksella tarkoitetaan uskoa itseän ja varmuutta siitä, että selviytyy vaativistakin tehtävistä.

ERITTÄIN VAHVA ITSELUOTTAMUS	100	En koskaan epäile mahdollisuuksiani ja edellytyksiäni, vaan luotan aina itseeni. Mihin todella paneudun ja kokoan voimani, siinä tunnen onnistuvani. Vaikka epäonnistuisinkin jossakin asiassa, se ei vaikuta itseluottamukseeni.
HYVIN VAHVA ITSELUOTTAMUS	90	Itseluottamukseni voi joskus hetken horjua, mutta epävarmuus ei koskaan kestä kauan, vaan voin taas kohta rohkeasti kohdata elämän tuomia haasteita.
VAHVA ITSELUOTTAMUS	80	Suhtaudun mahdollisuuksiini ja kykyihini luottavasti. En toki pysty mihin tahansa, mutta yleensä onnistun siinä, minkä koen mielekkääksi ja itselleni tärkeäksi. Epäonnistuminen voi olla kiusallista, mutta voin silti luottaa itseeni.
MELKO VAHVA ITSELUOTTAMUS	70	Itseluottamukseni on yleensä melko vahva. Voin luottaa siihen, että selviydyn aika hyvin niistä asioista ja tehtävistä, joista joudun vastaamaan. Ajoittain tunnen itseni epävarmaksi, mutta se on sittenkin ohimenevää.
	60	Itseluottamukseni ei ole vahva, mutta siinä on kuitenkin enemmän lujuuksia kuin heikkoutta. Epävarmuus vaivaa minua aika ajoittain, mutta sitten otan härkää sarvista ja käyn luottavaisesti asioihin kiinni.
KOHTALAINEN ITSELUOTTAMUS	50	Itseluottamukseni horjahtelee ylös ja alas. Joskus luotan itseeni, joskus taas en. Tuntuu kuin olisin keinulaudalla, joka välistä nousee ja välistä laskee.
	40	Itseluottamukseni ei tahdo kestää, vaan se tuntuu painottuvan hiukan "pakkasen puolelle". En oikein jaksa uskoa itseeni, vaikka tiedänkin, että yhtä jos toista olen saanut aikaan.
MELKO HEIKKO ITSELUOTTAMUS	30	En oikein luota itseeni, vaan suhtaudun epäillen mahdollisuuksiini. Haluan olla varovainen, koska epäonnistumisen vaara on olemassa.
HEIKKO ITSELUOTTAMUS	20	Itseluottamuksen puute on minulle tavallista. En ota haasteita vastaan, vaan kiertelen ja kaartelen ja vasta pitkän jähkailun jälkeen uskallan ryhtyä johonkin.
HYVIN HEIKKO ITSELUOTTAMUS	10	Itseluottamuksestani ovat vain rippeet jäljellä. Ehkä en kuulu kaikkein "toivottomimpiin tunareihin", mutta paljon ei puutu.
ERITTÄIN HEIKKO ITSELUOTTAMUS	0	Minulla on tunne, etten pysty juuri mihinkään. Epäonnistun kuitenkin kaikessa mihin ryhdyn.

6.2 Liite 2

Tämä kyselylomake liittyy Tampereen yliopistossa tehtävään psykologian alan pro gradu työhön. Tutkimuksessa kerättävät tiedot ovat luottamuksellisia ja taustatietoja tiedustelaankin vain vastausten tilastollista käsittelyä varten. Toivon, että vastaat mahdollisimman pikaisesti ja lähetät täytetyn lomakkeen oheisella palautuskuorella. Palautuskuoren postimaksu on jo valmiiksi maksettu. Kiitos jo etukäteen vastauksistasi!

Mira Heikkinen
psyk.yo

mies ()

nainen ()

ikä ___v.

virkanimike _____

Seuraavissa väitteissä verrataan tyypillistä poliisia tyypilliseen palomieheen. Rengastakaa jokaisen väitteen kohdalla omaa näkemystänne vastaavan vaihtoehdon numero.

1. Tyypillinen poliisi todennäköisemmin harjoittelee fyysisesti enemmän kuin tyypillinen palomies.

ei sovi
lainkaan

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

sopii
täysin

2. Tyypillinen poliisi on älykkäämpi kuin tyypillinen palomies.

ei sovi
lainkaan

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

sopii
täysin

3. Tyypillinen poliisi on rehellisempi kuin tyypillinen palomies.

ei sovi
lainkaan

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

sopii
täysin

4. Tyypillinen poliisi **ilmoittautuu useammin vapaaehtoiseksi erilaisiin tehtäviin** kuin tyypillinen palomies.

ei sovi lainkaan									sopii täysin
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

5. Tyypillinen poliisi on **ammattitaitoisempi** kuin tyypillinen palomies.

ei sovi lainkaan									sopii täysin
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

6. Tyypillinen poliisi **on enemmän mukana tärkeissä turvallisuusasioissa** kuin tyypillinen palomies.

ei sovi lainkaan									sopii täysin
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

7. Tyypillinen poliisi on **enemmän huolissaan yhteiskunnan turvallisuudesta** kuin tyypillinen palomies.

ei sovi lainkaan									sopii täysin
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

8. Tyypillinen poliisi **on kiinnostuneempi siitä että tekee työnsä hyvin** kuin tyypillinen palomies.

ei sovi lainkaan									sopii täysin
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Seuraavat kysymykset koskevat tyytyväisyyttä. Rengasta jokaisen kysymyksen kohdalla omaa näkemystäsi vastaavan vaihtoehdon numero.

1. Kuinka tyytyväinen olet työhösi?

en
lainkaan
tyytyväinen

hyvin
tyytyväinen

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Verrattuna tyypilliseen poliisiin omassa poliisipiirissäsi, kuinka tyytyväinen olet työhösi ?

paljon
tyytymättö-
mämpi

paljon
tyytyväi-
sempi

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10