Tampereen yliopisto

Sari Hautamäki

ALKOHOLINKÄYTTÖ JA ELÄMÄNHALLINNAN TUNNE NUORILLA AIKUISILLA

Psyykkinen kuormittuneisuus yhteyttä välittämässä

Yhteiskuntatieteiden tiedekunta
Pro gradu -tutkielma
Maaliskuu 2021

TIIVISTELMÄ

Sari Hautamäki: *”Alkoholinkäyttö ja elämänhallinnan tunne nuorilla aikuisilla. Psyykkinen kuormittuneisuus yhteyttä välittämässä”*
Pro Gradu -tutkielma
Tampereen yliopisto
Sosiaalipsykologia
Maaliskuu 2021

Sosiaaliset olosuhteet ja ympäristö määrittävät myös yksilöiden koettua psyykkistä kuormittuneisuutta ja käyttäytymistä. Erilaiset uskomukset ja käsitykset itsestä, kuten esimerkiksi elämänhallinnan tunne, opitaan ja muovautuvat ympäristön vaikutuksesta. Tämän tutkielman tarkoituksena on tutkia aikuistuvien nuorten elämänhallinnan tunnetta yhteydessä alkoholinkäyttöön sekä psyykkiseen kuormittuneisuuteen, joita kaikkia osittain määrittää sosiaalinen ympäristö.

Tutkielman teoreettisen taustan mukaan ihmisiä ympäröivät sosiaaliset olosuhteet järjestävät maailmaa, siinä toimimista ja mahdollisuuksia. Ikä on yksi tällaisista sosiaalista maailmaa järjestävistä piirteistä ja siihen liittyy monia sosiaalisia velvollisuuksia ja oikeuksia. Aikuistuvilla nuorilla elämä ja sen suunta ovat usein vielä epävarmoja. Myös käsitys omasta itsestä ja tulevaisuudesta saattavat olla vielä työn alla. Velvollisuuksien lisäksi aikuistuvalla nuorella on paljon vapautta ja riskikäyttäytyminen on yleistä. Esimerkiksi alkoholinkäyttö on varsinkin Suomessa yleistä aikuistuvien nuorten keskuudessa ja yksi riskikäyttäytymisen muodoista.

Tutkimuksen aineistona on käytetty Tampereen Yliopistolla toimivan nuorten uhkapelaamista ja sosiaalista mediaa käsittelevän tutkimushankkeen toimesta vuonna 2017 kerättyä *YouGamble* Suomi -aineistoa, jonka vastaajat (n = 1200) olivat 15–25-vuotiaita. Menetelmänä käytettiin lineaarista regressioanalyysiä. Psyykkisen kuormittuneisuuden ja alkoholinkäytön yhteisvaikutusta elämänhallinnan tunteeseen tarkasteltiin moderaation avulla.

Alkoholinkäytön ja elämänhallinnan tunteen välistä suoraa yhteyttä ei ollut löydettävissä, ennen kuin tarkasteluun lisättiin psyykkinen kuormittuneisuus. Psyykkisen kuormittuneisuuden voidaan nähdä välittävän elämänhallinnan tunteen ja alkoholinkäytön välistä yhteyttä. Moderaatiovaikutusta tarkastellessa havaitaan, että korkea kuormittuneisuus ja runsas alkoholinkäyttö olivat yhdessä yhteydessä matalampaan elämänhallinnan tunteeseen. Kun kuormittuneisuutta koettiin kohtalaisesti, alkoholinkäytöllä ei nähty juurikaan merkitystä elämänhallinnan tunteen kannalta.

Tutkimuksen tulokset voidaan yksinkertaistaa positiivisten ja negatiivisten yhteyksien kehiksi, joiden osat ruokkivat ja vahvistavat toisiaan. Korkea psyykkinen kuormittuneisuus ja korkea alkoholinkäyttö ovat yhteydessä matalaan elämänhallintaan, joka puolestaan voi johtaa avuttomuuden kokemuksiin ja passiivisuuteen ratkaista kuormittuneisuutta aiheuttavia ongelmia. Näin ongelmien voidaan nähdä kasaantuvan. Yhteys alkoholinkäytön ja elämänhallinnan tunteen välillä on positiivinen kuormittuneisuuden ollessa vähäinen.

Avainsanat: Elämänhallinnan tunne, alkoholi, psyykkinen kuormittuneisuus ja nuoret

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck –ohjelmalla.

ABSTRACT

Sari Hautamäki: *Alcohol use and Sense of Mastery in young adults. Psychological distress as a moderator.*
Master's Thesis
Tampere University
Social Psychology
March 2021

Wellbeing, perceived psychological distress and behavior are organized by social conditions and the environment. Different kinds of beliefs and conceptions about oneself, as for example sense of mastery, are learned and formed by environment and experiences in it. Purpose of this thesis is to study associations between sense of mastery, alcohol use and psychological distress in young adults all of which are partly determined by the environment.

According to the background theory of this thesis, social circumstances organize the world and life in it. Age is one of these organizing features. There are many responsibilities and rights that are arranged by age. With emerging adult, life and its future directions might be unsure. Also concepts of oneself and one's identity might not yet be clear. In addition to some responsibilities, emerging adults have a lot of freedom and risky behavior is common. Alcohol use is very common form of risky behavior among emerging adults especially in Finland.

This research is based on a sample of Finnish young adults (aged 15 –25, n = 1200). YouGamble - data was collected by *Problem gambling and social media* research project in Tampere University in 2017. Linear regression analysis is used as a method of analysis in this study. Moderation effect was also studied with simple moderation analysis, to clarify the association between alcohol use, psychological distress and sense of mastery.

The results from this study indicates that there were no linear association between alcohol use and sense of mastery until psychological distress was added to examination. Thus, association between alcohol use and sense of mastery must be moderated by psychological distress. In moderation analysis this was confirmed, although association was not strong. High psychological distress and high alcohol use was associated with low sense of mastery. When psychological distress was low, association between alcohol use and sense of mastery was positive. When distress was moderate, sense of mastery was the same regardless of the amount of alcohol use.

These associations confirmed in this study can be simplified as cycles of negative and positive associations. Different parts of these cycles reinforce each other. High distress, high alcohol use and low sense of mastery creates a negative cycle. Negative cycle can lead to for example helplessness and passivity on to accumulation of problems. Positive cycle then, is formed by low psychological distress, high sense of mastery and moderate alcohol use.

Keywords: sense of mastery, alcohol use, psychological distress, young people

The originality of this thesis has been checked using the Turnitin OriginalityCheck service.

Sisällys

1. Johdanto 1
2. Psyykkisen kuormittuneisuuden sosiaaliset taustatekijät 6
2.1 Psyykkisen kuormittuneisuuden sosiaalinen perusta – teoriaa tutkielman taustalla 7
2.2 Nuoruuden ja aikuistumisen ikävaiheet ja hyvinvointi 9
3. Elämänhallinnan tunne 14
3.1 Elämänhallinnan tunne käsitteiden joukossa 15
3.2 Elämänhallinnan tunne hyvinvoinnin resurssina 18
3.3 Elämänhallinnan tunne keinona menestykseen ja hyvinvointiin. 22
4. Alkoholinkäyttö 25
4.1 Alkoholi ja aikuistuva nuori 26
4.3 Alkoholinkäyttö ja sosioekonominen asema 31
4.2 Alkoholi, elämänhallinnan tunne ja psyykkinen kuormittuneisuus 33
5. Tutkimuskysymykset 37
6. Aineisto ja menetelmät 38
6.1 Aineisto 38
6.2 Muuttujat 38
6.3 Lineaarinen regressioanalyysi 42
7. Tulokset 47
8. Pohdinta 53
8.1 Positiivisten yhteyksien ja negatiivisten yhteyksien kehät 54
8.2 Elämänhallinnan tunteen ja alkoholinkäytön positiivinen yhteys ja sen selitykset 58
8.3 Alkoholinkäytön ongelmallisuus 62
8.4 Muuttujien luotettavuus ja tutkielman rajoitukset 69
9. Lähteet 74
10. Liitteet 81

Kuviot

Kuvio 1. Selitettävän muuttujan jakautuminen normaalijakaumalle, eli histogrammi.

Kuvio 2. Psyykkisen kuormittuneisuuden ja alkoholinkäytön ennusteet elämänhallinnan tunteessa.

Kuvio 3. Elämänhallinnan tunteen yhteydet kehinä.

Taulukot

Taulukko1. Muuttujien keskiarvot ja keskihajonnat.

Taulukko 2. Muuttujien väliset korrelaatiot

Taulukko 3. Regressioanalyysin tulokset.

Taulukko 4. Psyykkisen kuormittuneisuuden ja alkoholinkäytön moderaatioyhteys elämänhallinnan tunteeseen.

Liitteet

Liite1. Summamuuttujissa käytetyt alkuperäiset muuttujat

Liite2. Muuttujien VIF -arvot ja toleranssit

1. Johdanto

Ympäristö määrittää yksilön hyvinvointia. Erilaiset ympäristön rakenteet, kuten esimerkiksi yhteiskunnalliset ja sosiaaliset rakenteet, määrittävät yksilön saamia mahdollisuuksia, etuoikeuksia ja arvostusta. Nämä jakautuvat maailmassa ja yhteiskunnissa hyvin epätasa-arvoisesti, ja siksi myöskään hyvinvointi ja terveys eivät jakaudu tasapuolisesti kaikille. Tutkielman taustateoriana toimivassa psyykkisen kuormittuneisuuden sosiaalisen perustan teoriassa yksilöiden kokema psyykkinen kuormittuneisuus nähdään nimenomaan näistä sosiaalisista taustatekijöistä johtuvana (Mirowsky & Ross, 2003, 1986). Ympäristö ohjaa myös sitä, miten yksilö ymmärtää itseään ja ulkoista maailmaansa. Roolit ovat keskeinen ympäristössä toimimista ohjaava ja järjestävä piirre. (Skaff, 1990). Yksilöillä on usein elämässään useita rooleja, joita ikä ja sukupuoli osaltaan järjestävät. Näitä rooleja voivat olla esimerkiksi äidin, lapsen, nuoren aikuisen tai aviomiehen rooli.

Ikä määrittää yksilön paikkaa omalla elämänkaarellaan. Ikä sitoo yksilöä erilaisiin rooleihin, joiden avulla hän voi navigoida elämässään. Näin ikä jäsentää myös yhteiskuntaa ja sosiaalista elämää. Se määrittää erilaisia oikeuksia ja vapauksia mutta myös vastuita ja velvollisuuksia. Iän myötä tapahtuu kypsymistä, jolloin tulee varmemmaksi itsestään ja elämästään. Nuoruuden sosiaalisia olosuhteita voivat tavallisesti kuvata esimerkiksi heikko taloudellinen tilanne, hankaluudet työnsaannissa tai epävarmaksi valottunut tulevaisuus, mitkä voivat haastaa hyvinvointia. (Mirowsky & Ross, 2003; Ross & Broh, 2000.) Aapola ja Ketokivi (2005) kuvailevat teoksessaan aikuistuvan nuoren roolia nyky-yhteiskunnassa pitkittyneen aikuistumisen näkökulmasta, joka kuvaa nuoresta aikuiseksi kasvamisen elämänvaiheen pitkittymistä. Pitkittynyt aikuistumisen vaihe elämässä yhdistää aikuisuuden vapauksia ja oikeuksia päättää itse omasta elämästään nuoruuden epävarmuuteen itsestä, identiteetistä sekä suhteista toisiin. Tämä epävarmuus puolestaan voidaan nähdä rasitteena, hyvinvointia kuormittavana tekijänä yksilön elämässä. (Aapola & Ketokivi, 2005.)

Nuoruus nähdään usein myös riskien ottamisen aikana ja riskikäyttäytyminen nähdään nuoruuteen kuuluvana (Aapola & Ketokivi, 2005). Alkoholinkäyttöä voidaan tarkastella yhdenlaisena riskikäyttäytymisen muotona. Alkoholinkäyttö vaikuttaa nuorten fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen sekä hetkellisesti, että myöhemmin tulevaisuudessa. (Savolainen et al., 2020). Vaikka alkoholinkäyttö on varsinkin alaikäisten nuorten keskuudessa vähentynyt nykypäivään tultaessa, se on edelleen nuorten keskuudessa päihteistä suosituin ja eniten käytetty. Nuoret käyttävät alkoholia tavallisesti humalahakuisesti suuria määriä kerralla ja juominen on useimmiten sosiaalista toimintaa (Savolainen et al., 2020; Härkönen & Mäkelä, 2018). Nuorilla alkoholinkäyttöön liittyvät ongelmat

ja seuraukset voivat olla verrattain suuret, ja ne saattavat vaikuttaa myös heidän kehitykseensä (Arnett, 2014). Vertaisryhmät ovat nuorille merkittäviä sosiaalisen palautteen ja tiedon lähteitä, minkä vuoksi ne ovat keskeisiä käyttäytymistä määrittäviä tekijöitä. Sosiaaliset suhteet vaikuttavat erityisesti nuorten alkoholinkäyttöön. Nykyisin on hyvä huomata myös sosiaalinen media yhä suurempana ja merkityksellisempänä osana nuorten ja nuorten aikuisten elämää. (Savolainen et al., 2018, 2020.)

Elämänhallinnan tunne ja muut hallinnan kokemukset ovat tärkeitä vallitsevien olosuhteiden ja hyvinvoinnin välisten yhteyksien välittäjiä. Elämänhallinnan tunne määrittää osittain sitä, miten olosuhteet vaikuttavat yksilön hyvinvointiin. Elämänhallinnan tunne nähdään usein suojaavan hyvinvointia olosuhteiden luomalta kuormittumiselta. Nuorilla elämänhallinnan tunteen on todettu olevan tavallisesti voimakasta. Nuoret voivat esimerkiksi olla aikuisia aktiivisempia ratkaisemaan omia ongelmiaan, mikä edistää nuorten hyvinvointia. (Mirowsky & Ross, 2003.) Nuorten on kuitenkin havaittu olevan muita ikäryhmiä keskimäärin masentuneempia (Mirowsky & Ross, 1986, 2003, 113–126) tai nuorten masennuksen ja psyykkisten ongelmien olevan vähintäänkin verrattain yleinen ongelma (Hatch et al., 2007; Kessler & Walters, 1998). Ehkä korkea elämänhallinnan tunne ja voimakas usko omien tekojen vaikutuksiin elämässä saattaisi samalla korostaa yksilön omaa vastuuta ja velvollisuuksia myös epäonnistumissa ja ikävissä elämäntapahtumissa, mikä heikentäisi nuorten hyvinvointia. Tämä ristiriita luo tarvetta tutkia nuorten aikuisten elämänhallinnan tunteen ja psyykkisen kuormittuneisuuden välistä yhteyttä tarkemmin.

Psyykkinen kuormittuneisuus ilmenee esimerkiksi keskittymisen vaikeuksina, väsymyksenä, ahdistuneisuutena tai matalana mielialana, jotka voidaan nähdä esimerkiksi ympäristön luomista paineista tai stressitekijöistä johtuvina. Elämänhallinnan tunteella on keskeinen rooli psyykkisen kuormittuneisuuden kokemuksessa ja sen käsittelyssä. Korkea elämänhallinnan tunne voi suojata yksilöä korkealta kuormittuneisuudelta ja edistää kuormittuneisuuden kanssa selviytymistä. (Mirowsky & Ross, 2003; Skaff, 1999) Skaff (1999) määritelmässään kuvaa elämänhallinnan tunteen olevan psyykkisen hyvinvoinnin osa-alue. Tästä syystä uskomus siitä, että yksilö pystyy vaikuttamaan omaan elämäänsä ja ympäristönsä on merkityksellinen nuorten hyvinvoinnin tarkasteluissa.

Elämänkulun näkökulmaa ja stressiteoriaa yhdistävästä teoreettisestä lähtökohdasta käsin elämänhallinnan tunteen tutkimus on painottunut vanhuuden ja ikääntymisen kontekstiin. Nuoruus ikävaiheena on näissä tarkasteluissa jätetty varsin vähälle huomiolle. (Pearlin et al., 2005.) Pearlin ja kollegat (2005) puhuvat näistä teoreettisia lähestymistapoja yhdistävistä näkökulmista paradigmoina. Paradigmat yhdistävät sosiaalisen taustan ja olosuhteet yksilön omiin ominaisuuksiin ja esimerkiksi

minäkäsitykseen muun muassa roolien kautta. Tämä teoreettinen lähestymistapa yhdistää esimerkiksi yhteiskunnalliset rakenteet ja niiden muutoksen yksilön omiin ominaisuuksiin ja kokemuksiin. Se siis tuo yhteen itsen ja yhteiskunnan. (Skaff, 1999.) Yksi elämänkulun näkökulman perustavanlaatuisista ajatuksista on, että hyvinvointi vaihtelee iän myötä. Koska aineistoni koskee nuoria ja nuoria aikuisia, on mielestäni mielenkiintoista tarkastella aihetta tästä näkökulmasta.

Teen pro gradu- tutkielmani sosiaalipsykologian professori Atte Oksasen johtamaan *Rahapeliongelmat ja verkkoyhteisöt* -hankkeeseen, jonka tarkoituksena on valottaa nuorten rahapeli- ja addiktiokäyttäytymistä. Hanke keräsi Suomesta vuonna 2017 YouGamble-kyselyaineiston (Oksanen et al., 2020a). Keskeisenä ongelmakäyttäytymisen kontekstina ovat uhkapelaaminen ja sosiaalinen media, mutta myös alkoholin ja huumeiden käyttö ovat keskeisiä teemoja (Oksanen et al., 2018, 2019). Samalla kyselyllä kerättiin tietoa esimerkiksi nuorten psyykkisestä kuormittuneisuudesta ja sosiaalisesta kuuluvuudesta, jotta hankkeen aiheita on voitu tarkastella laajasti sosiaalipsykologisesta näkökulmasta. *Rahapeliongelmat ja verkkoyhteisöt* -hankkeen julkaisut ovat käsitelleet esimerkiksi addiktiivista käyttäytymistä ja sen yhteyksiä vertaisryhmään identifioitumiseen (Savolainen et al., 2018; Oksanen et al., 2018, 2019), sosiaalista identiteettiä ja tunteita uhkapelaamiseen liittyen verkossa ja verkkoyhteisöissä (Sirola et al., 2021; Kaakinen et al., 2020) sekä yksinäisyyden yhteyksiä addiktiiviseen käyttäytymiseen (Savolainen et al., 2020b).

Elämänhallinnan tunnetta on hankkeen tuoreessa tutkimuksessa tarkasteltu liittyen laittomien huumeiden ostamiseen netissä. Tarkastelussa olivat mukana myös esimerkiksi psyykkinen kuormittuneisuus sekä runsas tai liiallinen internetin ja alkoholin käyttö. Tutkimuksen tuloksista selviää laittomien huumeiden netistä ostamisen olevan yhteydessä matalaan hallinnan tunteeseen, korkeaan psyykkiseen kuormittuneisuuteen sekä runsaaseen internetin käyttämiseen ja uhkapelaamiseen. (Oksanen et al., 2020b.)

Elämänhallinnan tunnetta on tarkasteltu myös muissa *Rahapeliongelmat ja verkkoyhteisöt* -hankkeeseen tehdyissä pro gradu -tutkielmissa. Rämö (2019) tarkasteli elämänhallinnan tunnetta yhteydessä netissä koettuun häirintään. Netissä tapahtuvan häirinnän voitiin nähdä olevan yhteydessä matalaan elämänhallinnan kokemukseen (Rämö, 2019). Ilkka Vuorinen (2020) puolestaan tarkasteli tutkielmassaan Yhdysvalloista kerätyllä aineistolla sosiaalisista rakenteista johtuvan psyykkisen kuormittuneisuuden ja elämänhallinnan tunteen yhteyttä rahapelaamiseen ja rahapeliaddiktioihin. Tulosten mukaan psyykkinen kuormittuneisuus välittää yksinäisyyden sekä elämänhallinnan tunteen yhteyksiä rahapelaamiseen. Elämänhallinnan tunteen puutteen voitiin selkeästi nähdä olevan myös suoraa yhteydessä rahapelaamiseen liittyviin ongelmiin. Psyykkistä kuormittuneisuutta ja sosiaalisen median ongelmakäyttöä on tarkasteltu muotoutuvan aikuisuuden näkökulmasta elämänhallinnan

tunteen kaltaisten käsitteiden, kuten itsetunnon yhteydessä (Liimatainen, 2019). Aineistosta tehtyjen tarkasteluiden pohjalta näyttää siltä, että matala elämänhallinnan tunne on yhteydessä sekä korkeaan psyykkiseen kuormittuneisuuteen, että eksessiiviseen ja ongelmalliseen käyttäytymiseen. Valitsin tutkielmani aiheeksi juuri elämänhallinnan tunteen, koska se on iästä riippumatta tärkeä hyvinvoinnin resurssi.

Tässä tutkielmassa haluan tarkastella aikuistuvien nuorten elämänhallinnan tunnetta pitäen mielessä taustateorioiden näkökulmat epävarmuutta ja kuormitusta aiheuttavista sosiaalisista olosuhteista. Useimmissa tutkimuksissa tarkastellaan elämänhallinnan tunnetta välittävänä tekijänä esimerkiksi sosioekonomisen aseman tai muun sosiaalista roolia määrittävän muuttujan ja hyvinvoinnin välisissä yhteyksissä. Koska elämänhallinnan tunteen on jo todettu olevan yhteydessä sosiaalisiin olosuhteisiin ja esimerkiksi psyykkiseen kuormittuneisuuteen haluan omassa tutkielmassani keskittyä elämänhallinnan tunteen selittämiseen. Teoreettiset lähtökohdat ovat tutkielmassani vain nimenomaan tausta-ajatuksena ja tuomassa näkökulmia tulosten tulkintaan ja niiden pohdintaan.

Aikuistuville nuorille alkoholinkäyttö on melko tavallista, vaikkakin tässä on nähtävissä ajoittaisia eroja, joihin palaamme myöhemmin. Alkoholia voidaan käyttää myös esimerkiksi psyykkisestä kuormittumisesta ja stressistä selviytymiseen (Pearlin et al., 2005; Pearlin & Radabaugh, 1976; Corbin,Farmer & Nolen-Hoekesma, 2013). Tutkimuksissa alkoholi varsinkin runsaasti käytettynä yhdistyy kuitenkin hyvinvointia useammin pahoinvointiin ja masentuneisuuteen (Skrzynski & Creswell, 2020; Holahan et al., 2001). Halusin tarkastella tutkielmassani alkoholin yhteyttä elämänhallinnan tunteeseen, sillä useat nuoret saattavat hakea turvaa ja apua stressiin päihteistä. Halusin selvittää, millaista roolia alkoholi mahdollisesti näyttelee aikuistuvien nuorten uskomukseen omasta pystyvyydestään vaikuttaa omaan elämäänsä. Alkoholin vaikutukset hyvinvointiin ovat moninaisia, mikä tekee mielekkääksi tarkastella alkoholinkäyttöä suhteessa psyykkiseen kuormittuneisuuteen ja elämänhallinnan tunteeseen. Tutkielman tarkoituksena on antaa viitteitä siitä, mitkä tekijät toimivat elämänhallinnan tunteen ja siten myös varsinaisen elämänhallinnan taustalla, ja millainen on elämänhallinnan tunteen yhteys alkoholinkäyttöön.

Tutkielmani taustana on teoria psyykkisen kuormittuneisuuden sosiaalisista taustekijöistä. Aloitan avaamalla tätä teoriaa pääpiirteittäin luvussa kaksi. Toisena teoreettisena lähtökohtana esitän Aapolan ja Ketokiven (2005), sekä Arnettin (2005, 2014) teoretisoinnin pohjalta orastavan aikuisuuden, tai pitkittyneen aikuistumisen, ikävaihetta. Luvun lopussa yhdistelen näitä näkemyksiä toisiinsa. Luku kolme lähtee liikkeelle Elämänhallinnan tunteen määrittelystä ja käsitteen sijoittamisesta toisten samankaltaisten käsitteiden joukkoon. Määrittelyn jälkeen elämänhallinnan tunnetta käsitellään hyvinvoinnin resurssina taustateorioiden mukaisesti. Luvun lopuksi esittelen elämänhallinnan

tunteen tutkimusta. Neljännessä luvussa käsitellään alkoholinkäyttöä ensin yleisellä tasolla ja sen jälkeen keskittyen nuorten alkoholin käyttöön. Sivuamme tässä luvussa myös hankkeen julkaisuissa käsiteltyjä teemoja nuorten alkoholinkäytön sosiaalisuudesta ja yhteyksistä hyvinvointiin. Luvun lopussa esitetään tutkimusta liittyen alkoholin, elämänhallinnan tunteen tai kontrollin ja psyykkisen kuormittuneisuuden välisiin yhteyksiin.

Luvut viisi, kuusi ja seitsemän käsittävät tutkimuskysymykset ja menetelmällisen osuuden sekä tulokset. Luvussa kahdeksan pohditaan tutkielman tuloksia ja verrataan niitä taustalla toimineiden teorioiden ajatuksiin ja näiden pohjalta luotuihin negatiivisten ja positiivisten yhteyksien kehiin. Luvussa kahdeksan esitetään myös laajemmin tutkielman teemoihin liittyvää pohdintaa. Pohdinnassa nousee esiin esimerkiksi alkoholin positiivinen yhteys elämänhallinnan tunteeseen ja kysymys siitä, mikä on ongelmajuomista ja miten se liittyy alkoholin sosiaalisuuteen sekä psyykkiseen kuormittuneisuuteen. Lopuksi pohditaan vielä muuttujien luotettavuutta ja muita muuttujiin liittyviä kysymyksiä, sekä tutkimuksen rajoituksia.

2. Psyykkisen kuormittuneisuuden sosiaaliset taustatekijät

Psyykkistä kuormittuneisuutta on aikojen saatossa määritelty monilla tavoilla. Mirowsky ja Ross (2003) määrittelevät psyykkisen kuormittuneisuuden epämiellyttäviksi masentuneisuuden ja ahdistuneisuuden tiloiksi, joilla on emotionaalinen ja kehollinen ulottuvuus. Emotionaalisella ulottuvuudella tarkoitetaan esimerkiksi masentuneisuutta, surullisuutta ja toivottomuutta mielialassa. Kehollinen ulottuvuus puolestaan kuvaa niitä fyysisiä reaktioita, joita psyykkinen kuormittuneisuus aiheuttaa kehossa, kuten esimerkiksi levottomuutta, päänsärkyä ja huimausta. Hyvinvoinnilla tarkoitetaan tässä yleistä tuntemusta siitä, että nauttii elämästä, on onnellinen sekä kokee toiveikkuutta tulevaisuuttaan kohtaan ja itsensä muiden kanssa saman arvoiseksi. Psyykkinen kuormittuneisuus näyttäytyy hyvinvoinnin vastakohtana. Hyvinvoinnin kasvaessa kuormittuneisuus vähenee. (Mirowsky & Ross, 2003, 23–24, 26–27.)

Kuormittuneisuudella ei tarkoiteta varsinaista mielenterveyden häiriötä, mutta se voi pahetessaan johtaa mielenterveyden ongelmiin. Se on usein osana erilaisten häiriöiden taudinkuvaa, mutta ei yksistään tarkoita vielä sairautta tai häiriötä. Kuormittuneisuus voidaan nähdä siis psyykkisten häiriöiden jonkinlaisena esiasteena. Vaikka psyykkisellä kuormittuneisuudella ei tarkoiteta mielenterveyden häiriötä, se aiheuttaa silti todellista kurjuutta ja hankaluutta yksilön elämässä ja sillä on negatiivisia seurauksia hyvinvoinnille. (Mirowsky & Ross 2003, 28.)

Mirowsky ja Ross (1986) käsittelevät artikkelissaan psyykkisen kuormituksen taustalla olevia sosiaalisia tekijöitä. He esittävät sosiaalisten rakenteiden ja hierarkioiden olevan ensisijaisesti yksilöllisten ongelmien ja psyykkisen ahdingon syynä (Mirowsky & Ross, 1986). Toisin sanoen, heidän teoriansa tarkastelee sosiaalisten olosuhteiden yhteyttä yksilöllisesti koettuun kuormittuneisuuden tai ahdistuneisuuden kokemuksiin. Alkuperäinen teoria on julkaistu 1986, mutta Mirowsky ja Ross ovat päivittäneet näkemystään teoksessaan *Social Causes of Psychological Distress* (2003) kooten samalla myös eri tutkimusten tuloksia aiheesta. Tiivistän tässä alkuperäisen artikkelin ja päivitetyn teoksen pohjalta perusteellisesti Mirowskyn ja Rossin näkemyksen lähtökohdat ja palaan teoriaan uudelleen elämänhallinnan yhteydessä.

2.1 Psyykkisen kuormittuneisuuden sosiaalinen perusta –teoriaa tutkielman taustalla

Kuormittuneisuuden taustalla nähdään Mirowskyn ja Rossin (2003) esittelemien tutkimusten ja teorian valossa kuusi kaavaa, jotka liittävät sosiaalisen todellisuuden kuormittuneisuuden kokemuksiin. Ensimmäinen liittyy sosioekonomiseen asemaan. Mitä korkeampi sosiaalinen asema yksilöllä on, sitä vähemmän hän kokee kuormittuneisuutta. Tämä yhteys nousee esiin esimerkiksi eroissa työ- ja asuinpaikoissa sekä varallisuudessa. Sosioekonominen asema osoittaa yksilön paikkaa sosiaalisissa rakenteissa, jotka jakavat epätasa-arvoisesti resursseja, hyveitä ja elämänlaatua. Näin myös yksilöiden mahdollisuudet elämässä eivät jakaudu tasapuolisesti. Koulutus on teorian mukaan keskeisin hyvinvointiin vaikuttava sosioekonominen tekijä. Koulutus vähentää taloudellisia vaikeuksia ja tarjoaa mahdollisuuden korkea-arvoiseen, yksilölle merkitykselliseen työhön. Koulutuksen on nähty myös vaikuttavan tapoihin, joilla rahaa käytetään ja tarjoavan näin taloudellisten resurssien lisäksi myös keinoja ja kykyjä selviytyä taloudellisesti kuormittavista tilanteista. (Mirowsky & Ross, 2003, 75–82.)

Toisena ja kolmantena kaavana Mirowsky & Ross (1986; 2003, 85–94) esittävät avioliiton ja lasten kasvattamisen. Avioliitto nähdään yksilön hyvinvointia edistävänä tekijänä, varsinkin miehillä. Poikkeuksena tässä kaavassa ovat nuoret aikuiset, joilla avioliitto ei merkittävästi vaikuta kuormittuneisuuteen. Avioliiton kuormittuneisuutta ehkäisevän vaikutuksen taustalla saattaa olla sosiaalinen tuki, joka vaikuttaa hyvinvointiin positiivisesti. Avioliitossa olevat kokevat useammin saavansa sosiaalista tukea verrattuna naimattomiin. Avioliiton merkityksiin hyvinvoinnissa vaikuttaa tietenkin avioliiton laatu ja tyytyväisyys suhteeseen. Lasten hankinta näyttäytyy lähinnä kuormittuneisuutta lisäävänä. Lasten saaminen lisää psyykkistä kuormittuneisuutta vähentäen samalla mahdollisia avioliiton ja sosioekonomisen aseman tuomia resursseja. Lapset voivat siis lisätä taloudellisia hankaluuksia ja heikentää avioliiton ja parisuhteen laatua. Lasten kasvattaminen voi lisätä aikuisen hyvinvointia, mutta vain optimaalisessa tilanteessa, jossa sekä talous, että avioliitto kestävät sen. Näin ei läheskään kaikilla ole ja varsinkin alemmissa sosiaaliluokissa taloudelliset haasteet kasvavat merkittävästi lasten myötä. (Mirowsky & Ross, 2003, 85–94; Conger, Conger & Martin, 2010) Sosioekonominen asema on liitetty hyvinvointiin myös esimerkiksi vanhempien kasvatustyylien ja kasvattamismahdollisuuksien kautta. Lapsuuden perheen sosioekonominen asema ja siinä vallitsevat tavat muokkaavat ja rajaavat yksilön tulevaisuuden mahdollisuuksia, tapoja toimia ja käsityksiä itsestä. (Bornstein & Bradley, 2003, 2.)

Teorian neljäs psyykkistä kuormittuneisuutta ja pahoinvointia selittävä sosiaalinen tekijä on sukupuoli. Tutkimusten mukaan naiset kokevat miehiä korkeampaa kuormittuneisuutta. Näin on siitä

syystä, että naiset osallistuvat miehiä enemmän kodin töihin tuplaten näin työmääränsä. Tämä työmäärä saatetaan nähdä oikeutettuna perheissä, koska naisten palkka ja siten panos perheen taloudelliseen pärjäämiseen on pienempi. Viidentenä teoria nostaa esiin epäedulliset muutokset elämänkulussa. Mitä enemmän yksilö kokee näitä stressiä aiheuttavia tapahtumia, sitä korkeammaksi hän kuormittuneisuutensa kokee. (Mirowsky & Ross, 2003, 95–112.) Elämänkulun ja elämänkaaren teorioita yhdistää näkemys, että erilaiset kuormittavat tapahtumat voivat myös kumuloitua ja näin lisätä kuormittuneiden yksilöiden ahdinkoa (Esim. Skaff, 1999).

Viimeisenä psyykkisen kuormittuneisuuden taustatekijöistä teoria nostaa esiin iän. Ikä järjestää sosiaalista maailmaa sekä hyvinvointia. Mirowskyn & Rossin (1986, 2003, 113–126) näkemysten mukaan keski-ikäiset ovat vähiten masentuneita, ja vanhukset vähiten ahdistuneita. Nuoret puolestaan näyttäytyvät näissä tarkasteluissa keskimäärin masentuneempina. Iän yhteyttä hyvinvointiin voidaan tarkastella viidestä eri näkökulmasta; kypsyytenä, iän myötä tapahtuvana heikkenemisenä, elämänkaareen kuuluvien roolien kautta, sukupolvina tai vanhetessa myös eloonjäämisen ja selviytymisen näkökulmasta. (em. 113–126.) Sukupolvittain tehty tarkastelu nousee esiin myöhemmin esimerkiksi nuorten juomistottumuksia tarkastellessa. Myös hyvinvoinnille keskeinen koulutus voidaan nähdä sukupolvittain jakautuvana (em. 122).

Mirowskyn ja Rossin (2003) esittämät kuudesta kaavasta muodostuneet hyvinvoinnin sosiaaliset taustatekijät kuvaavat olosuhteita, jotka elämälle annetaan. Olosuhteet puolestaan muokkaavat yksilön käsityksiä hänestä itsestään, muista ihmisistä sekä yksilön suhteista toisiin ihmisiin ja instituutioihin. Nämä yksilöiden käsitykset teorian mukaan välittävät yhteyksiä sosiaalisten olosuhteiden ja kuormittuneisuuden välillä. Yhteydet voidaan jakaa kolmeen eri teemaan, joista ensimmäinen on eriarvoisuus, toinen on autoritaarisuus ja kolmas vieraantuminen. (Mirowsky & Ross, 2003, 128.) Toisin sanoen kuormittuneisuutta yksilölle aiheuttavat eriarvoisuus suhteessa muihin, vallan ja mahdollisuuksien puute päättää omasta elämästä sekä vieraantuminen muista ihmisistä.

Yleisellä tasolla tarkasteltuna vieraantuminen nähdään kaikenlaisena sosiaalisena irrottautumisena tai erottumisena muista. Mirowsky ja Ross (1986) käyttävät tarkastelussaan Seemanin määritelmän viittä vieraantumisen päätyyppiä, joita ovat voimattomuus, vieraantuneisuus, eristäytyneisyys, tarkoituksettomuus ja normittomuus. Kuormittuneisuus näyttäytyy seurauksena kaikille näille vieraantuneisuuden tyypeille, joista jokainen tuo omat sävynsä kuormittuneisuuden kokemukseen. Voimattomuutta voidaan verrata avuttomuuteen ja sen lähikäsitteisiin. Voimattomuuden vastakohtana nähdään kontrollin kokemukset, kuten esimerkiksi elämänhallinnan tunne. Teorian näkökulmasta erilaiset kontrolliuskomukset kuten esimerkiksi elämänhallinnan tunne, johon tämä

tutkielma keskittyy, on sosiaalisten taustatekijöiden ja kuormittuneisuuden välisen yhteyden keskeisin välittäjä. (Mirowsky & Ross, 1896.)

Kuuden perinteisen kaavan lisäksi näkemystä on päivitetty yhdistämällä siihen esimerkiksi elämänkulun teorian näkökulmia, jolloin psyykkisen kuormittuneisuuden kasaantuminen ja jakautumien iän mukaan nousee esiin voimakkaammin. Perinteisiä kaavoja on myös yhdistetty toisiinsa ja toisena niin kutsuttuna uutena kuormittumisen polkuna esitetään alueellinen eriytyminen ja tähän liittyvä kuormittuneisuuden, vähävaraisuuden ja rikollisuuden keskittyminen tietyille alueille. (Mirowsky & Ross, 2003.) Näihin uusiin polkuihin ei kuitenkaan ole aiheellista keskittyä tässä kohtaa tarkemmin.

Hyvinvoinnin ja psyykkisen kuormittuneisuuden sosiaalisen perustan näkökulman voi nähdä perustuvan hyvinvointia tarkasteleville stressiteorioille, sillä myös stressiteorioissa kuormittuneisuuden tunteeseen, eli stressiin yhdistetään usein myös sosiaaliset taustatekijät. Esimerkiksi Pearlin ja Schooler (1978) esittävät stressin kokemisen pohjautuvan sosiaaliseen ympäristöön. Stressistä, epämukavuudesta ja kuormittuneisuudesta selviytymistä kuvataan usein sanalla coping. Pearlinin ja Schoolerin (1978) mukaan selviytymiskeinoilla tarkoitetaan yksilön hyvinvointia suojelevaa responsiivista toimintaa ulkoapäin tuleviin erilaisiin paineisiin tai rasitteisiin. Näiden vasteiden tarkoituksena on turvata yksilön hyvinvointi stressaavissa tai kuormittavissa tilanteissa. He korostavat myös pitkäaikaisten rasitteiden, kuten esimerkiksi ekonomisen tai sosiaalisen puutteen merkitystä stressitutkimukselle, joka on aiemmin keskittynyt voimakkaasti erilaisten yksittäisten stressaavien tilanteiden tarkastelemiseen. (Pearlin & Schooler, 1978.)

Tässä tutkielmassa keskeisiksi hyvinvoinnin ja sosiaalisten taustatekijöiden välistä yhteyttä selittävistä kaavoista nousee ikä, mutta myös sosioekonominen asema. Nämä kaavat eivät ole toisistaan irrallaan, vaan limittyvät yhteen. Esimerkiksi nuoruudessa taloudellinen asema on usein heikompi, kuin aikuisuudessa. Tämä saattaa vaikuttaa hyvinvointiin sosiaalisen vertailun kautta, mutta myös suoraa aiheuttamalla taloudellisia hankaluuksia. (Mirowsky & Ross, 2003, 122.)

2.2 Nuoruuden ja aikuistumisen ikävaiheet ja hyvinvointi

Aapola ja Ketokivi (2005) kuvaavat toimittamansa teoksen johdantoluvussa aikuistumisen ehtoja 2000-luvun yhteiskunnassa. Yhteiskunta esitetään muiden länsimaiden tavoin yksilöllisyyttä, kilpailukykyä ja tuloksellisuutta korostavana, mikä näkyy myös nuoren elämässä esimerkiksi

paineina koulutuksesta ja nopeasta siirtymisestä työelämään. Nopeasti muuttuva yhteiskunta luo jatkuvasti uusia haasteita aikuistumiselle. Individualistinen yhteiskunta odottaa nuoren tekevän valinnat itse ja kantavan niistä vastuun myös tilanteissa, joissa valinta on enemmänkin pakko kuin varsinainen valinta. Itsenäisyys näyttäytyy nuorille itselleen myös tärkeänä, mutta vaatii käytännössä myös sosiaalista (ja taloudellista) tukea, esimerkiksi perheeltä tai kavereilta. Myös perhetausta vaikuttaa nuoren aikuistumiseen. (Aapola & Ketokivi, 2005.)

Aikuisuutta kuvaillaan myös saavuttamattomana ihanteena ja siitä käytetään käsitteitä viivästynyt aikuisuus tai pidentynyt nuoruus (Aapola & Ketokivi, 2005.) Vaikka aikuisuuden materiaaliset ehdot, kuten koulutuksen päättäminen ja taloudellinen itsenäisyys ovat säilyneet samana, niistä on muodostunut vähemmän pysyviä ja ne ovat lykkääntyneet myöhemmälle elämään. Samalla aikuistumisessa korostuu materialististen määreiden ohi voimakkaasti henkinen kasvu ja kehitys. Johtuen kriteereiden muuttumisesta, aikuisuus voidaan saavuttaa elämän kuluessa yhä uudelleen ja uudelleen. (Aapola & Ketokivi, 2005.)

Pidentynyt nuoruus pitää sisällään nuoruuden vapauden ja aikuisuuden oikeudet itsenäisiin päätöksiin. Pidentynyttä nuoruutta voidaan pitää itsekkäänä ja hauskuutta korostavana ikävaiheena, mutta se voi merkitä myös epävarmuuden jatkumista liittyen esimerkiksi omaan identiteettiin, tulevaisuuteen ja siihen, mitä siltä haluaa. (Aapola & Ketokivi, 2005.) Nuoruuttahan on perinteisesti pidetty itsensä etsimisen vaiheena. Jo perinteisissä psykologisissa kehitysteorioissa (esim. Freud, Erikson) nuoruuden keskeisinä kehitystehtävinä nähtiin itsen ja identiteetin löytäminen. Näin ollen, nuoruuden pidentyminen voisi tarkoittaa myös identiteetin etsinnän pidentymistä. Nuoruuden pitkittymistä ja aikuisuuden viivästymistä kuvataan nimenomaan keskiluokkaiseksi aikuistumiseksi, jossa korostuu esimerkiksi korkeakoulussa opiskelu aikuisuutta viivyttävänä tekijänä. (Aapola & Ketokivi, 2005).

Peilattuna nuoruutta rooli- ja stressinäkökulmiin nuoren rooli yhteiskunnassa näyttäytyy psyykkistä kuormittuneisuutta aiheuttavana. Esimerkiksi Mirowskyn ja Rossin (1986) näkökulma sosiaalisten olosuhteiden vaikutuksesta hyvinvointiin, on nähtävissä pidentyneen nuoruuden vaiheessa. Pidentyneessä nuoruudessa kuormittuneisuus voi näkyä esimerkiksi heikkona sosioekonomisena asemana tai naimattomuutena. Normaalisuuskriteeri sen sijaan korostaa normien ja roolien yhteensopivuutta. Nuori aikuinen voi kokea omat roolinsa normista poikkeaviksi tai nähdä omat roolinsa ja normit epäselvinä, kuten Aapolan ja Ketokiven (2005) kuvauksessa. Nämä poikkeavuudet voivat aiheuttaa roolien epäselvyyttä, roolikonflikteja tai painetta liian voimakkaista roolivaatimuksista. (Mirowsky & Ross, 1986.) Pearlin (et al., 2005) teoriassaan korostaa nuoruuden kuormitusta aiheuttavina tiloina puutteita elämälle keskeisissä rooleissa sekä kyvyttömyyttä viedä

asiat loppuun. Aikuistuvan nuoren rooli voidaan siis kokea kuormittavana monista syistä, ja siksi nuorten elämänhallintaa on mielekästä tarkastella näistä teoreettisista lähtökohdista käsin.

Ehkä hieman negatiivissävytteistä sosiologista taustateoriaa vasten, Arnett (2005, 2014) on tuonut oman näkemyksensä esiin pitkittyneestä nuoruudesta ja orastavasta aikuisuudesta, jota myös Aapola ja Ketokivi (2005) osittain kuvailivat. Nuoruuden ja aikuisuuden väliin tullutta ikävaihetta orastavaa aikuisuutta voidaan kuvata viiden eri ominaisuuden tai ulottuvuuden kautta. Nämä ulottuvuudet ovat identiteetin etsintä, epävakaus, itsenäisyys, välitilassa olemisen tunne ja mahdollisuuksien monipuolisuus. (Arnett, 2005.)

Arnettin (2005) mukaan suuri osa identiteetin etsinnästä ja sen vakauttamisesta tapahtuu vasta aikuistumisen vaiheissa. Teoria kuvaa orastavan aikuisuuden vaihetta myös elämänvaiheista kaikkein epävakaisimmaksi monien siihen kuuluvien isojen muutosten vuoksi. Tämä epävakaisuus saattaa näkyä nuoressa masentuneisuutena tai ahdistuksena. Orastavan aikuisuuden elämänvaihe on vaihe, jossa yksilö saa rauhassa keskittyä itseensä, omiin toiveisiin ja unelmiin, vapaana omista vanhemmistaan, vielä ilman tulevaa omaa perhettään. Itseisyyden aikaa voidaan kuvata myös vapaudeksi sosiaalisesta kontrollista sosiaalisten suhteiden vakiintuessa vain merkityksellisiin ystävä ja perhesuhteisiin, ja muiden suhteiden merkityksen pienentyessä. (Arnett, 2005.)

Toisaalta aikuistuva nuori voi kokea olevansa välitilassa. Hän ei ole enää nuori, mutta ei myöskään koe itseään aikuiseksi. Aikuistuva nuori saattaa verrata omaa elämäänsä demografisiin normeina pidettyihin aikuisuuden määreisiin ja kokea painetta vielä saavuttamattomista etapeista. Nykyisin nuorten elämät piirtyvät hyvin erilaisiksi ja siksi perinteisiin aikuisuuden mittareihin vertaaminen voi olla hankalaa. Viimeisenä piirteenä orastavaa aikuisuutta kuvaa toiveikkuus tulevasta. Aikuistuvat nuoret ovat toiveikkaita ja optimistisia tulevaisuuttaan kohtaan. Kaiken kaikkiaan, nuoruuden pitkittyminen ja orastava aikuisuus näyttäytyy hyvin positiivisessa mielessä. Aikuisuutta ja aikuistumista koskevat arvot ovat jokseenkin muuttuneet. Aikuistuvat nuoret haluavat pitää kiinni vapaudestaan, eivätkä aikuisuuteen kuuluvat velvollisuudet houkuttele. (Arnett, 2005.)

Orastavan aikuisuuden teoria on saanut osakseen kritiikkiä siitä, että se koskettaisi vain ylempiä sosiaaliluokkia ja niitä nuoria, jotka menevät yliopistoon ja kouluttautuvat. Arnett (2014, 246) on vastannut tähän kritiikkiin ja tarkastellut sosiaaliluokkia orastavan aikuisuuden ulottuvuuksissa. Keskeistä tässä tarkastelussa oli, etteivät sosiaaliluokat juurikaan eronneet toisistaan vaan samanlaisuutta oli enemmän, kuin eroja. Verrattuna korkeassa sosiaaliluokassa oleviin, matalammissa sosiaaliluokissa nuoret kokivat oman tulevaisuutensa toiveikkaammin. He esimerkiksi kokivat oman tulevaisuutensa valoisampana verrattuna omien vanhempiensa elämään. (Arnett, 2014,

246.) Tämä saattaa tosin johtua myös osittain siitä, että korkeassa sosiaaliluokassa olevat asettavat tavoitteensa korkeammalle ja heidän vanhempiensa elämän kaltainen elämä näyttäytyy haastavampana saavuttaa verrattuna matalamman sosiaalisen aseman perheisiin. Kuitenkin sosiologien kuvaama aikuistuvien nuorien toivottomuus näyttäytyi Arnetin (2014, 246) aineistossa virheellisenä.

Matalissa sosiaaliluokissa itseen keskittyminen oli hieman vähäisempää kuin korkeammissa sosiaaliluokissa. Matalassa sosiaaliluokassa olevat kokivat myös olevansa jonkin verran masentuneempia ja vähemmän tyytyväisiä elämäänsä. Aikuistuvien nuorten emotionaalinen hyvinvointi oli siis tässä tarkastelussa hieman heikompi matalissa sosiaaliluokissa kuin korkeissa sosiaaliluokissa, mutta erot olivat hyvin pieniä. (Arnett, 2014, 248.) Tarkastelu oli tehty Amerikassa, jossa sosiaaliluokkien erot näkyvät selkeämmin kuin Suomessa, esimerkiksi sosiaalitukien ansiosta. On siis perusteltua pohtia myös sitä, näkyykö Suomessa eroja sosioekonomisissa asemissa orastavan aikuisuuden eri ulottuvuuksissa lainkaan tai ovatko ne kenties suurempia. Arnetin mukaan sosioekonominen asema ei kuitenkaan näyttäydy yhtä merkittävänä hyvinvoinnin ja kasvamisen taustatekijänä, kuin Mirowsky ja Ross (2003) sen näkevät.

Orastava aikuisuus voidaan sijoittaa psyykkisen kuormittuneisuuden sosiaalisten taustojen teoriaan. Ikä itsessään on jo yksi kuormittuneisuutta sosiaalisesti järjestävä kaava. Orastavan aikuisuuden mahdollisuudet ja toiveikkuus sopivat myös sosiaalisiin olosuhteisiin siten, että yksilöstä riippumattakin, sosiaaliset olosuhteet määrittävät voimakkaasti niitä mahdollisuuksia, joita yksilöllä elämässään on. Orastavaa aikuisuutta kuvailtiin välitilassa olemiseksi. Tällöin aikuisuuden erilaiset sosiaaliset normatiiviset kriteerit eivät vielä täyty. Pearlinin ja kollegoiden (2005; Pearlin & Schooler 1978) stressiteorian mukaisesti aikuistumisen vaiheissa voidaan nähdä puutteita hyvinvoinnille keskeisissä rooleissa, jotka voivat aiheuttaa kuormittuneisuutta. Myös nuoruuden ja orastavan aikuisuuden epävakaisuus ja monet muutokset voidaan nähdä sosiaalisten taustatekijöiden teoriassa siten, että useat muutokset voivat olla negatiivisesti yksilöön vaikuttavia, kuten esimerkiksi erot parisuhteista, luopuminen lapsuuden kodista tai työ- tai opiskelupaikan saamisen vaikeus.

Nuorten hyvinvoinnissa ja aikuistumisessa keskeisiä ovat vertaissuhteet. Arnett (2015, 224) kuvaa ystävyyssuhteiden merkitystä orastavassa aikuisuudessa uniikiksi. Lapsuuden perheestä on irrottauduttu, mutta uutta perhettä ei ole vielä muodostettu. Näin ollen ystävyys- ja vertaissuhteiden merkitys voi kasvaa. Vertaissuhteet voivat tarjota aikuistuville nuorille niin kutsuttua vertaistukea aikuistumiseen liittyvien muutosten keskellä. Kehityksellisestä näkökulmasta tarkasteltuna identiteetin muodostaminen on näyttäytynyt keskeisimpänä nuoruuden ja aikuistumisen kehitystehtävänä. Vertais- ja ystävyyssuhteet ovat merkityksellisiä identiteetin rakentumisen

kannalta. Arnetin (2015) mukaan orastavan aikuisuuden ystävyyssuhteita määrittää samankaltaisuus. Samankaltaisuus ystävien kesken tukee identiteetin rakentumista, mutta myös ystävyyssuhteiden säilymistä läpi orastavan aikuisuuden vaiheen ja sen jälkeen. Toisaalta ystävyyssuhteet voivat myös muuttua ja vaihtua, mikä saattaa heijastella muutoksia ystäviltä saatavan tuen tarpeessa esimerkiksi elämänmuutosten myötä. Ystävyyssuhteet nähdään yleisesti positiivisina, mutta niillä saattaa olla myös negatiivisia vaikutuksia aikuistuvan nuoren kehityksessä. (Arnett, 2015, 224.)

Vertaissuhteiden vaikutuksia ja merkitystä aikuistuvan nuoren hyvinvoinnille on tutkittu paljon. Finan ja kollegat (2018) tarkastelivat pitkittäistutkimuksessaan vertaissuhteiden merkitystä masennusoireiden ilmenemiseen nuorilla ja myöhemmin aikuistuvilla nuorilla. Heidän mukaansa ystäviltä saatu tuki oli yhteydessä matalaan masennusoireiluun teini-ikäisillä nuorilla. Nuoruudessa saatu ystävien tuki ei kuitenkaan suojannut masennusoireilta myöhemmin aikuistuessa, mikä kielii tutkijoiden mukaan siitä, että ystävyyssuhteet ovat muuttuvia, verrattuna perhesuhteisiin, joita pidetään yleisesti pysyvämpinä. (Finan, et al., 2018.) Myös vertaissuhteiden pysyvyyttä ja sen vaikutuksia hyvinvoinnille on tarkasteltu (Holt, Mattanah & Long, 2018). Turvallisena ja vakaana pidettyjen vertaissuhteiden on nähty olevan yhteydessä matalampiin masentuneisuuteen ja yksinäisyyden kokemuksiin, parempiin sosiaalisiin taitoihin ja myönteisempään asenteeseen avun hakemista kohtaan. Sosiaaliset taidot paranivat niillä, joilla kiintymys ja yhteenkuuluvuus vertaisiin parani tutkimuksen aikana. Tämä puolestaan voidaan nähdä auttavan yksilöä myös jatkossa sopeutumaan muiden joukkoon, mikä tukee hyvinvointia aikuistuessa. (Holt et al., 2018.) Vertais- ja ystävyyssuhteiden merkityksiin palataan uudelleen vielä liittyen nuorten alkoholinkäyttöön.

3. Elämänhallinnan tunne

Elämänhallinnan kokemus tai tunne määritellään uskomukseksi siitä, että yksilö pystyy itse vaikuttamaan oman elämänsä kulkuun ja päättämään sen suunnasta (Skaff, 1999). Elämänhallinnan tunnetta ja sen yhteyttä hyvinvointiin on tarkasteltu muun muassa stressiteorioita ja elämänkulun näkökulmaa yhdistävien lähestymistapojen kautta (esim. Skaff, 1999). Elämänhallinnan tunteen lähikäsitteitä ovat muun muassa minäpystyvyys, kontrollin sijainti (sisäinen vs. ulkoinen kontrolli), minä toimijana (*self-agency*), muovautuvuus (*adaptability*) sekä autonomia. Yksilöt, joilla on korkea elämähallinnan tunne, kokevat voivansa vaikuttaa sekä omaan käyttäytymiseensä, että ympäristön olosuhteisiin saavuttaakseen tavoitteensa. Verrattuna kontrollin käsitteeseen, elämänhallinnan tunteella viitataan laajempaan ja suhteellisesti pysyvämpään käsitykseen oman toiminnan vaikuttavuudesta elämän kulkuun. Tästä huolimatta myös elämänhallinnantunne nähdään elämänkulun ja -tilanteiden mukana muuttuvana yksilön ominaisuutena. Elämänhallinnan tunnetta ei siis voi nähdä pysyvänä piirteenä osana persoonaa, vaan elämän aikana muuttuvana yksilöllisenä resurssina, jota pystyy myös kehittää. (Clench-aas et al., 2017.)

Pearlinin ja Schoolerin (1978) elämänhallinnan rakenneteoriassa elämänhallinta koostuu erilaisista yksilön saatavilla olevista sosiaalisista ja psykologisista resursseista sekä selviytymiskeinoista. Sosiaalisina resursseina voidaan nähdä esimerkiksi kuuluminen yhteisöihin ja niistä saatava sosiaalinen tuki. Psykologiset resurssit kuvaavat yksilön omia ominaisuuksia tai piirteitä, jotka vaikuttavat elämänhallintaan. Elämänhallinnan tunne (*mastery*) on yhdenlainen psykologinen resurssi, samoin kuin esimerkiksi itsetunto tai minäpystyvyys. Varsinaiset selviytymis- tai elämänhallinnan keinot kuvaavat taas yksilön toimintaa ja sitä, miten esimerkiksi erilaisia rasitusta aiheuttavia tilanteita käytännössä ratkaistaan. Elämänhallinnan tunne tarkoittaa siis eri asiaa, kuin elämänhallinta toimintana. Elämänhallinnan kokemus tai tunne on osa isompaa elämänhallinnan käsitettä, joka voidaan jakaa toimintaan ja uskomuksiin, mutta jota määrittävät myös voimakkaasti erilaiset sosiaaliset rakenteet. On siis tärkeää erottaa elämänhallinnan käsite elämänhallinnan tunteen käsitteestä. (Pearlin & Schooler, 1978.)

Pearlin ja Schooler (1978) määrittelevät elämänhallinnan tunteen yksilön uskomukseksi siitä, että hänen oma elämänsä on hänen hallinnassaan. Vähäinen hallinnan kokemus sitä vastoin tarkoittaisi fatalistista uskoa johonkin itsen ulkopuoliseen, elämää määräävään voimaan tai esimerkiksi kohtaloon. (Pearlin & Schooler, 1978.) Elämänkulun teorioissa elämänhallinnan tunne on nähty psykososiaalisena resurssina tai pääomana hyvinvoinnille, joka kertyy elämän mennessä eteenpäin.

Hallinnan tunne määritellään yleisesti näissä teorioissa yksilön ymmärryksenä ja havaintona siitä, että he kykenevät hallitsemaan itse omaa elämäänsä. (Pearlin & Schooler, 1978; Hatch et al., 2007.) Elämänhallinnan tunne nähdään yksilön hyvinvointiin positiivisesti vaikuttavana, ja psyykkistä kuormittuneisuutta torjuvana tekijänä (Hatch et al., 2007; Bennetter et al., 2016; Ross & Sastry, 1999).

3.1 Elämänhallinnan tunne käsitteiden joukossa

Kontrollin ja hallinnan tunteen käsitteet ovat hyvin lähellä toisiaan. Kontrollin tunne on kuitenkin spesifimpi kokemus ja liitetään usein elämänhallinnan tunnetta tarkemmin johonkin tiettyyn rooliin. Elämänhallinnan tunteen voi nähdä kontrollin tunnetta laajempana, kokonaisvaltaisempana käsityksenä oman elämän hallinnasta. Vaikka hallinnan tunne on kontrollin kokemukseen verrattuna laajempi ja hitaammin muuttuva, se ei kuitenkaan ole yksilön pysyvä, tai piirteellinen ominaisuus, vaan elämän kuluessa muuttuva kehitettävissä oleva ominaisuus. (Skaff, 1999.)

Erilaisista kontrollin käsitteistä havaittu tai henkilökohtainen kontrolli vastaavat merkityksiltään parhaiten hallinnan kokemusta. Ross ja Sastry (1999) määrittelevät henkilökohtaisen kontrollin opituiksi oletuksiksi siitä, että seuraukset ovat riippuvaisia omista valinnoista ja toiminnasta. Ihmiset, joilla on korkea kontrollin tunne ovat aktiivisia toimijoita ja uskovat pystyvänsä hallitsemaan, kontrolloimaan ja muuttamaan ympäristöään. Havaitun kontrollin he määrittelevät tämän seurausten ja toiminnan välisen yhteyden kognitiiviseksi tiedostamiseksi. Kuten myös elämänhallinnan tunteessa, myös näissä kontrollikäsitteissä jatkumon toisessa päässä on voimattomuus, jolla tarkoitetaan uskomusta siihen, ettei oma toiminta vaikuta tapahtumien lopputulemiin, ja että elämänkulku on jonkin ulkopuolisen tahon määrittämää. (Ross & Sastry, 1999)

Henkilökohtainen ja havaittu kontrolli ovat siis hyvin samanlaisia käsitteitä, kuin elämänhallinnan tunnekin. Niitä myös mitataan kvantitatiivisesti usein samalla Pearlinin ja Schoolerin (1978) hallinnan kokemusta mittaavalla mittarilla (Ross & Sastry, 1999, Mirowsky & Ross, 2003.) Näitä käsitteitä voidaan siis poikittaistutkimuksissa pitää samaa tarkoittavina, sillä hallinnan tunteen pysyvyyttä ei pystytä mittaamaan yhdellä mittauskerralla. Useissa tutkimuksissa (Ross & Broh, 2000; Bovier, Chamot & Perneger, 2004) elämänhallinnan tunteen ja muiden kontrollin käsitteiden ja kontrolliuskomusten käsitteitä on käytetty myös toistensa synonyymeina ja ne määritellään täysin samalla tavalla uskomuksiksi oman toiminnan vaikuttavuudesta omaan elämään. Kontrollin kokemusta koskevissa tarkasteluissa käytetään myös samaa hallinnan tunteen mittaria, kuin tässä

tutkielmassa. Elämänhallinnan tunnetta ja kontrollin kokemuksia käsittelevässä tieteellisessä keskustelussa onkin siis tärkeä olla tarkkana, sillä samasta asiasta puhutaan useilla eri käsitteillä.

Elämänhallinnan tunteella, sekä kontrollilla on myös muita yhteisiä rinnakkaiskäsitteitä. Näistä käsitteistä yksi kuvaa kontrollin sijaintia, jolla tarkoitetaan uskomusta siitä, sijoittuuko oman elämän hallinta itsen ulko- vai sisäpuolelle. Toisin sanoen, uskooko yksilö elämänkulun määräävän jokin ulkoinen taho, vai onko tapahtumat seurausta omasta toiminnasta. (Mirowsky & Ross, 2003.)

Myös minäpystyvyyden käsite yhdistyy usein keskusteluihin kontrollin tunteesta. Minäpystyvyydellä tarkoitetaan uskomusta siitä, pystyykö yksilö suoriutumaan tietystä tehtävästä saaden aikaan halutun lopputuloksen (Mirowsky & Ross, 2003, 176) Minäpystyvyys on siis enemmän tiettyyn toimintaan tai toimintoon sidottu uskomus omista kyvyistä. Erona kontrollin tunteeseen, minäpystyvyys keskittyy uskomukseen siitä, pystyykö yksilö suorittamaan tietyn toiminnan, kontrolliuskomukset puolestaan määrittävät sitä, uskooko yksilö lopputuloksen olevan se, mihin tähdättiin. Esimerkiksi yksilö voi uskoa pystyvänsä kirjoittamaan pro gradu -tutkielmansa ja kokea hyvää minäpystyvyyttä, mutta uskoa, ettei tutkielman arvosana ole kuitenkaan toivotunlainen, eli hänen kontrolliuskomuksensa voi olla matala, vaikka minäpystyvyys olisi hyvä. Kontrolliuskomukset ovat minäpystyvyyttä laajempi käsitys omasta kyvykkyydestä ja näin ollen kontrollin tunne ja elämänhallinnan tunne voivat toimia myös perustana minäpystyvyydelle. Heikko elämänhallinnan tunne ja uskomus siitä, ettei omalla toiminnalla ole merkitystä lopputuloksiin, saattaa johtaa heikkoon minäpystyvyyteen. (Mirowsky & Ross, 2003, 175–180)

Kontrolliuskomukset liittyvät myös attribuutiotyyleihin ja erilaisiin tulkintakehyksiin. Yksilöllä on usein taipumus tulkita tapahtumia joko itselle edullisesti, tai itseä syyllistävästi. Defensiivisillä attribuutiotyyleillä tarkoitetaan itseä ja hyvinvointia suojelevia tulkintoja. Onnistumisten ajatellaan olevan omaa ansiota, ja epäonnistumiset yksilön ulkopuolisista tekijöistä riippuvia. Syyllistävät attribuutiotyylit toimivat puolestaan vastakkaisella tavalla. Onnistumiset ja positiiviset elämäntapahtumat tulkitaan tuuriksi tai hyväksi onneksi. Epäonnistumiset ovat puolestaan yksilön oma syy. (Mirowsky & Ross, 2003; Ross & Broh, 2000) Mirowsky ja Ross (2003) tarkastelivat näiden uskomuksien yhteyksiä masentuneisuuteen, ja saivat mielenkiintoisia viitteitä siitä, että molemmat attribuutiotyylit olivat yhtä voimakkaasti yhteydessä masentuneisuuteen ja avuttomuuteen. He siis esittävät kontrolliuskomusten olevan hyvinvoinnin kannalta keskeinen tekijä. (Mirowsky & Ross, 2003.)

Oli kyseessä sitten minäpystyvyys, elämänhallinnan tunne tai erilaiset kontrolliuskomukset, niiden kaikkien vastakohtana voidaan nähdä avuttomuuden tunne. Alhainen kontrollin tai elämänhallinnan

tunne on perinteisesti yhdistetty avuttomuuden tunteeseen. Avuttomuus voi olla niin kutsuttua opittua avuttomuutta, joka voi olla seurausta jatkuvista hallitsemattomista negatiivisista kokemuksista. Samaan tapaan myös uskomus oman toiminnan vaikuttavuudesta omaan elämään voi olla opittua. Mirowsky & Ross (2003, 179–181) korostavat, että elämänhallinnan tunne opitaan sosialisaatiossa ja siihen vaikuttavat voimakkaasti yksilön kokemukset omista vaikutusmahdollisuuksistaan ja olosuhteistaan.

Fishbein ja Ajzek (2010) esittävät laajasti tarkastellen rationaalisen tai perustellun toiminnan teorian, jonka mukaan toimintaa edeltävät intentiot. Intentioita puolestaan ohjaavat asenne, normit ja kontrollin kokemus. Näitä edeltävät niitä koskevat uskomukset. Sosiaaliset, tiedolliset ja yksilölliset taustatekijät vaikuttavat puolestaan näiden uskomusten taustalla. Teoria osoittaa, että kontrolli voidaan jakaa kontrolliuskomuksiin, kontrollin kokemukseen ja varsinaiseen kontrolliin, jotka vaikuttavat yksilöiden toimintaan. Kontrolliuskomukset ovat lähimpänä elämänhallinnan tunteen käsitettä kuvatessaan uskomuksia siitä, miten paljon yksilö kokee omaavansa valtaa vaikuttaa omaan elämäänsä ja ympäristöönsä. Havaitun tai koetun käyttäytymisen kontrollilla taas tarkoitetaan kontrollin tunnetta tiettyä toimintaa kohtaan ja on siten verrattavissa myös minäpystyvyyteen. Varsinainen kontrolli kuvaa yksilön kykyjä ja mahdollisuuksia suorittaa tietty toiminta. (Fishbein & Ajzek, 2010.) Rationaalisen toiminnan teoria tuo esiin sen, missä vaiheessa ja millä tavoin elämänhallinnan tunne vaikuttaa yksilön käyttäytymiseen. Kuten myös Mirowskyn ja Rossin (2003) näkemyksessä elämänhallinnan tunne, tai kontrolliuskomukset toimivat sosiaalisten olosuhteiden ja yksilön hyvinvoinnin välissä hyvinvointia suuntaavana tekijänä. Erona kuitenkin aiempaan käsitteellistämiseen, Fishbein ja Ajzek (2010) pitävät elämänhallinnan tunnetta ja kontrollin kokemusta eri asioina elämänhallinnan tunteen tavallaan edeltävän kontrollin kokemusta.

Käytettiin sitten mitä tahansa käsitettä elämänhallinnan tunteesta, havaittuun kontrolliin tai sisäisen kontrolliin nämä käsitteet ovat kaikki hyvin lähellä toisiaan eikä niiden pienet merkityserot välttämättä ole merkittäviä kvantitatiivisessa tutkimuksessa. Käsitteistä huolimatta tutkimuksissa on käytetty usein samaa määritelmää, joka on mielestäni keskeisempi, kuin se, mitä käsitettä käytetään. Tässä tutkielmassa elämänhallinnan tunnetta tarkastellaan havaittua kontrollia käsittelevän teoretisoinnin näkökulmasta, jonka vuoksi myös käsitteet näyttäytyvät synonyymeinä.

Nämä hallintaan ja kontrolliin liittyvät uskomukset ovat keskeisiä ihmisten emotionaaliselle hyvinvoinnille siksi, että nämä uskomukset välittävät Mirowskyn ja Rossin (2003) mukaan sosiaalisten olosuhteiden vaikutuksia hyvinvoinnissa. Hallintaan liittyvät uskomukset määrittävät sitä, millaiset olosuhteet luovat pahoinvointia tai kuormitusta. Tässä tutkielmassa tarkastellaan ehkä

hieman päinvastaisesti sitä, miten olosuhteiden luoma kuormittuneisuus puolestaan vaikuttaa hallinnankokemukseen ja yksilön toimintaan kuormituksen kanssa.

3.2 Elämänhallinnan tunne hyvinvoinnin resurssina

Pearlinin ja Schoolerin (1978) ajatusten pohjalta myös Mirowsky ja Ross (2003) painottavat teoriassaan sosiaalisten olosuhteiden vaikutusta yksilön hyvinvointiin ja psyykkisen kuormittuneisuuden kokemukseen. Elämänhallinnan tunteen rooli tässä teoriassa on välittää ja ohjata olosuhteiden vaikutusta hyvinvointiin yhdessä sitoutumisen, tuen, merkityksellisyyden ja normaalisuuden kokemusten kanssa. (Mirowsky & Ross, 1986.) Kontrolliuskomukset, tai elämänhallinnan tunne nähdään näistä hyvinvoinnin ja sosiaalisten olosuhteiden yhteyttä välittävistä tekijöistä keskeisimmäksi (Mirowsky & Ross, 2003, 122–125).

Elämänhallinnan tunne muodostuu opitun avuttomuuden kanssa samankaltaisesti. Avuttomuus nähdäänkin elämänhallinnan tunteen vastakohtana janan toisena ääripäänä. Elämän aikana koettujen onnistumisten ja epäonnistumisten summa määrittää sitä, kokeeko yksilö hallinnan vai avuttomuuden tunnetta omaa elämäänsä ja sen kulkua kohtaan. Keskeistä näissä kokemuksissa on, että yksilön yrittelijäisyys ja vaivannäkö on yhteneväinen toiminnan seurausten kanssa. Kovasta yrittämisestä huolimatta tulevat jatkuvat epäonnistumiset kehittävät hallinnan kokemusta avuttomuuden suuntaan, kun taas onnistumisen kokemukset opettavat korkeaa elämänhallinnan tunnetta. (Ross & Broh, 2000.)

Elämänhallinnan tunne on mukana määrittämässä tunteita ja mielialoja. Korkea elämänhallinnan tunne voimistaa itsevarmuutta ja toivoa. Matala elämänhallinnan tunne puolestaan saattaa saada kokemaan toivottomuutta ja epäonnistumisen pelkoa sekä riittämättömyyttä ja voimattomuutta. Mielialat vaikuttavat yksilön elämään ja toimintaan myös niin kutsutuissa neutraaleissa olosuhteissa, joissa stressiä ei juuri ole. Aikaisemmat elämän aikaiset epäonnistumiset tai onnistumiset ja niistä syntyvät tunteet ilmenevät tällä tavoin elämänhallinnan tunteessa. (Mirowsky & Ross, 2003, 195.)

Elämänhallinnan tunne vaikuttaa tunteiden lisäksi myös yksilön haluun ja motivaatioon toimia. Korkea elämänhallinnan tunne lisää yksilön tehokkuutta, sinnikkyyttä ja motivaatiota. Matala elämänhallinnan tunne puolestaan passivoi, jättäen yksilön voimattomaksi ja avuttomaksi. Jos omalla toiminnalla ei näe olevan merkitystä lopputuloksen kannalta, toiminnan mielekkyys luonnollisesti vähenee. Elämänhallinnan tunne näyttäytyy siis käsityksenä siitä, millä tavoin oma toiminta ja yrittäminen ovat yhteydessä toiminnan seurauksiin. (em. 195; Ross & Broh, 2000.) Elämänhallinnan

tunteen voi nähdä näiden ominaisuuksien perusteella olevan yhteydessä, tai samankaltainen myös itsekontrollin käsitteen kanssa (Baumeister, 2018, 173–200).

Näiden elämänhallinnan tunteen ohjaamien tulkintakehysten kautta ihmiset voidaan jakaa karkeasti vaikuttamaan pyrkiviin instrumentalisteihin, ja reaktiivisiin, passiivisiin ihmisiin. Sen lisäksi, että instrumentalistit ovat motivoituneita, toiveikkaita ja tehokkaita, he ovat valmiita toimimaan. Instrumentalistit vuorovaikuttavat aktiivisesti ympäristönsä kanssa ehkäistäkseen erilaisia stressi- ja kuormitustilanteita. He ovat myös passiivisia ihmisiä valmiimpia ja ratkaisukeskeisempiä selviytymään mahdollisista ongelmista. Passiiviset ihmiset puolestaan ajautuvat useammin ongelmiin ja havaitsevat ongelmat vasta, kun ne sattuvat kohdalle. Myös heidän tapansa selviytyä ongelmista on passiivinen. He saattavat esimerkiksi odottaa ongelman poistumista sen sijaan, että pyrkisivät ratkaisemaan sen itse. (Mirowsky & Ross, 2003, 195). Toisin sanoen, ne ihmiset, joilla elämänhallinnan tunne on matala ja kokevat olonsa avuttomiksi, kärsivät enemmän ja voimakkaammin, sekä selviytyvät tästä kärsimyksestä heikommin.

Koulumenestystä ja elämänhallinnan tunnetta tarkastellessaan Ross ja Broh (2000) ovat esittäneet, että instrumentalisti ihmisillä hyvät kokemukset kerryttävät elämänhallinnan tunnetta ja muita resursseja, taitoja ja tapoja, jotka auttavat heitä pärjäämään koulussa ja elämässä yleensäkin passiivisia ihmisiä paremmin Ajan kuluessa ja onnistumisten karttuessa entisestään, yksilön asema paranee. Näin ollen saavutusten ja elämänhallinnan välinen resiprokaalinen, toisiaan ruokkiva suhde syvenee.

Elämänhallinnan tunne nähdään subjektiivisena reflektiona objektiivisten olosuhteiden järjestämän vallan ja kontrollin jakautumisesta (Ross & Broh, 2000). Toisin sanoen, yksilön oma subjektiivinen käsitys siitä, miten paljon hänen asemassaan olevilla ihmisillä yleensä on varsinaista valtaa ja vaihtoehtoja, vaikuttaa hänen käsitykseensä omasta elämänhallinnan tunteestaan. Kyseessä on nimenomaan subjektiivisesti arvioidut käsitykset vallasta. Miten paljon yksilö kokee omaavansa valtaa vaikuttaa omiin olosuhteisiinsa. Sosiaaliset taustatekijät, kuten sosioekonominen asema, koulutus ja ikä ovat keskeisiä elämänhallinnan tunnetta, eli tätä vaikutusvaltaa määrittäviä tekijöitä (Ross & Broh, 2000; Mirowsky & Ross 2003, 195.) Vanhempien kasvatustyylit vaikuttavat yksilöiden lapsuuteen ja kasvamiseen. On havaittu, että kasvattaminen eroaa jonkin verran sosioekonomisen aseman mukaan. Matalammassa sosioekonomisessa asemassa olevat vanhemmat korostavat kasvatuksessaan yhtenäisyyttä ja tottelevaisuutta. Lapsen kuuluu tehdä, kuten sanotaan, Korkeammassa asemassa olevat vanhemmat puolestaan korostavat kasvatuksessaan yksilöllisyyttä ja itsenäisyyttä, henkilökohtaista vastuuta ja pärjäämistä. (Ross & Broh, 2000; Bornstein & Bradley, 2003.) Korkeassa sosioekonomisessa asemassa olevat vanhemmat siis kannustavat enemmän siihen,

että omalla toiminnalla on merkitystä, ja lapsen oma tekeminen on merkittävä elämää muokkaava tekijä. Voidaan siis ajatella, että lapset oppivat jo lapsuudessa vanhemmiltaan tietynlaiset uskomukset, jotka saattavat jatkua pitkälle aikuisuuteen hankaloittaen elämää.

Rossin ja Brohin (2000) tarkastelun tuloksissa keskeistä oli, että saavutukset ja hyvä elämänhallinta seuraavat ja vahvistavat toinen toisiaan. Epäonnistuminen puolestaan ruokkii avuttomuutta, josta seuraa tavalla tai toisella erilaisia epäonnistumisia ja kurjia kokemuksia. Nämä onnistumisen ja epäonnistumisen kehät vaikuttavat myös koulussa pärjäämisessä ja kouluttautumisessa ylipäätään. Koulussa enemmän onnistumisia saaneet lapset kokevat voimakkaampaa elämänhallinnan tunnetta, kuin ne, jotka eivät pärjää koulussa. (Ross & Broh, 2000.) Kun pohditaan sitä, että koulussa pärjäävät tietynlaiset oppilaat, se asettaa ihmisiä erilaisiin asemiin ja tuo esimerkin lailla esiin sen, miten elämänhallinnan tunne vaikuttaa myös sosioekonomisissa asemissa. Toisaalta myös esimerkiksi pärjääminen harrastuksissa tuo samanlaisia onnistumisen kokemuksia ja opettaa siten parempaa elämänhallinnan tunnetta.

Hallintauskomusten ja elämänhallinnan tunteen lisäksi sosioekonominen asema vaikuttaa myös niin kutsutun varsinaisen kontrollin kautta. Esimerkiksi Fishbein ja Ajzek (2010) huomioivat teoretisoinneissaan toimintaan vaikuttavan myös tilannetta edeltävän ja tilanteessa olevan kontrollin. Kyse on siitä, millaiset konkreettiset mahdollisuudet toiminnan toteuttamiseen on. (Fishbein & Ajzek, 2010). Tämän voi liittää aiemmin esitettyyn ajatukseen vallasta. Sosioekonominen asema rajaa konkreettisesti yksilön vaihtoehtoja toimia. Elämänkulun kontrolliteoria jakaa varsinaisen kontrollin primaariin ja sekundaariin kontrolliin. Ensimmäinen tarkoittaa ympäristön muokkaamista omien halujen mukaiseksi ja jälkimmäinen puolestaan yksilön sisäisten halujen muokkaamista ympäristöön sopivammiksi. (Heckhausen, Schulz & Bjork, 1995.) Matalan sosioekonomisen aseman voi täten nähdä (hallinnan tunteen) resurssien vähyytenä, jolloin ympäristön muokkaaminen voi olla haasteellista. Esimerkiksi matalammassa sosiaalisessa asemassa olevan perheen lapset asuvat yhteisissä huoneissa sisarustensa kanssa. Korkeammassa sosioekonomisessa asemassa oleva perhe muuttaa uuteen kotiin tai remontoi, jotta jokaiselle lapselle on oma huone ja yksityisyys. Kontrolli liittyy siis läheisesti myös vallan käsitteeseen.

Tutkielman taustateoriassa (Mirowsky ja Ross, 1986, 2003) kontrolliuskomukset nähdään tärkeimpänä sosiaalisten olosuhteiden ja yksilöllisen psyykkisen kuormittuneisuuden yhteyden välittäjänä. Kontrolliuskomusten on todettu monissa tutkimuksissa olevan psyykkiseltä kuormittuneisuudelta suojaava tekijä, kun taas avuttomuuden tunteen on todettu korreloivan kuormittuneisuuden kanssa. Verratessa avuttomuuden ja hallinnan tunteen korrelaatioita sosiodemografisiin tekijöihin on havaittu, että aiemmin teorian yhteydessä mainitut psyykkisen

kuormittuneisuuden neljä peruskaavaa ovat nähtävissä myös näissä korrelaatioissa. Erilaiset elämään negatiivisesti vaikuttavat elämäntapahtumat ja niin kutsutut krooniset stressitekijät koetaan enemmän psyykkistä kuormittuneisuutta lisäävänä, mikäli yksilö kuuluu matalampaan sosiaaliseen asemaan. (Mirowsky & Ross, 1986.) Tästä Mirowsky ja Ross (1986) käyttävät nimitystä matalan sosiodemografisen aseman kolmoiskuorma. Yksilöillä, joilla on matala sosiaalinen asema, kohtaavat enemmän ongelmia, heillä on voimakkaampaa avuttomuutta ja heikompaa hallinnan kokemusta ja lisäksi vähemmän sekä keinoja, että halua selvittää ongelmia. (Mirowsky & Ross, 1986; 2003, 210.) Sosiaalinen asema ei siis ole yhteydessä pelkästään kuormittuneisuuden kokemukseen, vaan myös sen hallitsemiseen ja siltä suojautumiseen.

Avuttomuuden tunne puolestaan altistaa kuormittuneisuudelle kahdella tavalla. Ensinnäkin avuttomuus on yksilöä masentava tunnekokemus, mutta se vaikeuttaa myös tehokkaiden selviytymiskeinojen ja ratkaisujen löytämistä ja käyttämistä (Mirowsky & Ross, 1986). Passiivisesti elämään reagoivat käyttävät usein niin sanottuja passiivisia selviytymiskeinoja, kuten esimerkiksi välttelyä tai alkoholinkäyttöä selvitäkseen vaikean tunteen ja kuormittuneisuuden kanssa, mutta pyrkimättä varsinaisesti muuttamaan tilannetta. Passiivisia selviytymiskeinoja käyttämällä ongelmat usein lisääntyvät, mikä lisää kuormittuneisuutta ja vähentää elämänhallinnan tunnetta. Lisäksi avuttomuuden tunne koetaan usein hallintaa pysyvämpänä tilana. (Mirowsky & Ross, 1986.) Avuttomuuden tunne määrittää siis tavallaan itse itseään muuttumattomaksi. Sosiaaliset olosuhteet eivät pelkästään vaikuta psyykkiseen kuormittuneisuuteen, vaan myös siihen, miten siitä selviäminen nähdään. Näin ollen, peilattuna tutkielman aiheisiin, esimerkiksi alkoholia paljon käyttävät, ja siitä ehkä riippuvaiset nuoret, eivät välttämättä koe pystyvänsä muuttaa toimintaansa, mutta eivät myöskään koe välttämättä tarvetta tai halua muutokseen.

Yksilöllinen psyykkinen kuormittuneisuuden kokemus näyttäytyy Mirowskyn ja Rossin (1986) teoriassa rakenteellisen epätasapainon seurauksena. Heidän näkökulmastaan yhteiskunta määrittelee normeja ja oletuksia yksilölle, mutta ei tarjoa resursseja tai keinoja saavuttaa näitä oletuksia. Tästä puhuessaan he tarkoittavat viidettä sosiaalisten olosuhteiden ja yksilöllisen kuormituksen kokemisen yhteyden välittävistä tekijöistä, normaalisuutta. Normit asettavat standardit yksilön elämälle yhtäältä ohjeiden ja toisaalta normatiivisen, oletetun käyttäytymisen muodossa. Normaalisuusoletus koskettaa esimerkiksi yksilön elämänkaarta, siihen kuuluvia rooleja, sekä toisaalta sitä, mikä ei ole normien mukaista ja hyväksyttyä. Roolit ja niihin liittyvät vaatimukset ja odotukset voivat lisätä kuormittuneisuutta rooliristiriitojen kautta, jolloin omat roolit koetaan ristiriitaisena esimerkiksi tiettyihin roolivaatimuksiin tai sosiaalisiin normeihin nähden. (Mirowsky & Ross, 1989; Skaff, 1999.)

Pearlinin sekä Mirowskyn ja Rossin näkökulmia on myöhemmin käytetty paljon elämänkulun ja elämänkaaren lähestymistavassa ja sitä käyttävissä tutkimuksissa. Elämänkulun näkökulmassa keskeinen ajatus on, että erilaiset hyvinvoinnin resurssit ja kuormittuneisuus muuttuvat elämänkaaren aikana ja ovat sosiaalisen ympäristön vaikutuksen alaisia, mutta myös tilanteista riippuvia. Koska elämänhallinnan tunteen nähdään kehittyvän elämänkaarella tapahtuvien kokemusten, epäonnistumisten ja onnistumisen summana elämänkaaren teoriat sopivat siihen hyvin. Kehitysteoreettisenakin näkemyksenä esitetty teoriasuuntaus tuo yhteen yksilöt ja yhteiskunnan tai yhteisön. Keskeisenä ajatuksena on, että roolit ja normit välittävät yksilön ominaisuuksien, asenteiden ja uskomusten (esim. hallinnan tunteen) suhdetta sosiaalisiin rakenteisiin, jotka kontrolloivat ja rajaavat yksilön toiminnan resursseja. Tätä voidaan pitää myös stukturalistisena toimintateoriana (Skaff, 1999).

3.3 Elämänhallinnan tunne keinona menestykseen ja hyvinvointiin.

Ross & Broh (2000) ovat tarkastelleet akateemista menestystä yhdessä elämänhallinnan tunteen, tai tarkemmin sanottuna havaitun kontrollin kanssa. Heidän mukaansa akateeminen menestys on yleisempää niillä, joilla on korkea elämänhallinnan tunne. Koska elämänhallinnan tunne kehittyy elämänkulun aikana koettujen onnistumisten ja epäonnistumisten myötä, myös akateeminen menestys vahvistaa hallinnan tunnetta. (Ross & Broh, 2000.) Akateemisen menestyksen yhteydet elämänhallinnan tunteeseen ovat hyvä esimerkki siitä, miksi sosioekonominen asema on keskeisessä osassa, kun tarkastellaan elämänhallinnan tunteen jakautumista. Menestys koulussa antaa yksilölle elämänhallinnan tunnetta tukevia onnistumisen kokemuksia ja kannustaa yksilöä näin hakeutumaan korkeampaan koulutukseen, saaden menestyessään entistä enemmän näitä rohkaisevia kokemuksia. Nuoret, jotka kuuluvat matalan sosioekonomisen aseman perheeseen, kokevat epäonnistumista suhteellisesti enemmän, kuin sosioekonomisesti korkeammassa asemassa olevan perheen lapset (Ross & Broh, 2000.)

Taustateorian pohjalta koulutus nähdään erityisen keskeisenä hyvinvoinnille, mikä puolestaan tuo esiin myös koulumenestyksen erot sosiaaliryhmittäin, näiden erojen ongelmallisuuden, sekä ongelmien kasautumisen. Yksinkertaistaen koulutetuille hyvä palkkaisille vanhemmille syntyvät lapset kokevat korkeampaa elämänhallinnan tunnetta, joka puolestaan motivoi yritteliäisyyteen ja tarjoaa onnistumisen kokemuksia enemmän, kuin matalapalkkaisten vanhempien lapsilla. Elämänhallinnan tunteen tarjoama yritteliäisyys ja sinnikkyys puolestaan tuovat elämän aikana

useampia onnistumisen kokemuksia, ja voimistaa hallinnan tunnetta entisestään ja näin edesauttaa menestystä myös tulevaisuudessa. (Mirowsky & Ross, 2003.)

Suuri osa elämänhallinnan tai kontrollin kokemuksen tutkimuksesta nuorilla sijoittuu pitkäaikaisesti tai vakavasti sairaisiin nuoriin (esim. Benetter et al., 2016) tai erilaisten vähemmistöjen, kuten etnisten tai seksuaalivähemmistöjen edustajiin. Esimerkiksi LGB-vähemmistöä koskevassa tutkimuksessa korkea elämänhallinnan tunne yhdistettiin selkeästi matalampaan masentuneisuuteen. (Spencer & Patrick, 2009.) Uhriutuminen, joka taustateoriankin mukaan nähdään yhtenä sosiaalisia tekijöitä ja hyvinvointia välittävistä tekijöistä (Mirowsky & Ross, 2003), on liitetty elämänhallinnan heikkenemiseen (Spencer & Patrick, 2009).

Bovier, Chamot ja Perneger (2004) tutkivat erilaisten ulkoisten ja sisäisten resurssien yhteyksiä mielenterveyteen. He tarkastelivat sisäisinä resursseina itsetuntoa ja elämänhallinnan tunnetta, joista jälkimmäinen osoittautui näistä kahdesta keskeisemmäksi mielenterveydelle. Ulkoisena resurssina oli sosiaalinen tuki. Tutkimuksesta selvisi elämänhallinnan tunteen yhdistyvän mielenterveyteen kolmella tavalla. Ensinnäkin elämänhallinnan tunne oli suoraan yhteydessä parempaan mielenterveyteen. Elämänhallinnan tunne toimi myös suojaavana tekijänä psyykkiseltä kuormittuneisuudelta tai stressiltä. Kaikilla stressitasoilla niillä, joilla elämänhallinnan tunne oli korkea, raportoivat parempaa mielenterveyttä, kuin he, joilla elämänhallinnan tunne oli matala. Tämä hallinnan tunteen suojaava vaikutus osoittautui myös sitä voimakkaammaksi, mitä enemmän stressiä koettiin tarkasteltaessa interaktiovaikutusta. Mitä voimakkaampaa stressiä koettiin, sitä voimakkaampi oli siis elämänhallinnan mielenterveyttä suojaava yhteys. Tämän kaltainen yhteys löytyi myös itsetunnon kohdalla, mutta ei sosiaalisessa tuessa. Tuloksista nostettiin esiin mielenkiintoinen elämänhallinnan tunteen ja sosiaalisen tuen väliseen yhteyteen liittyvä seikka. Tutkimus tarjosi viitteitä siitä, että sosiaalisen tuen positiivinen yhteys mielenterveyteen olisi elämänhallinnan tunteen välittämää. Tarkasteltaessa sosiaalisen tuen yhteyttä mielenterveyteen, yhteys katosi, kun malliin lisättiin sisäiset resurssit. Sen lisäksi, että elämänhallinnan tunne on suoraa positiivisesti yhteydessä mielenterveyteen, se näyttää suojaavan yksilön mielenterveyttä stressiltä sitä voimakkaammin, mitä voimakkaampaa stressiä koetaan. Lisäksi elämänhallinta näyttäisi välittävän ulkoisten resurssien, kuten sosiaalisen tuen vaikutusta mielenterveyteen. (Bovier et al., 2004.) Näin ollen elämänhallinnan tunne näyttäytyy taustateoriankin mukaisesti erittäin keskeisenä tekijänä stressistä ja kuormittuneisuudesta selviämisessä.

Elämänhallinnan tunnetta on käytetty tutkimuksessa usein välittävänä tekijänä. Kanadalaistutkimuksessa elämänhallinnan tunnetta käytettiin yhtenä psyykkisen kuormittuneisuuden määrittäjistä psyykkisen kuormittuneisuuden ja esimerkiksi heikon fyysisen terveyden tai kroonisen

päivittäisen stressin välisessä yhteydessä. Tutkimuksessa nousi esiin, että korkea elämänhallinnan tunne oli sekä suoraa, että moderoivasti yhteydessä depressiivisiin oireisiin. Tutkimuksen mukaan elämänhallinnan tunne muokkasi heikon fyysisen terveyden ja kroonisen päivittäisen stressin yhteyttä psyykkiseen kuormittuneisuuteen. Sukupuoli näyttäytyi tutkimuksessa myös jonkin verran elämänhallinnan tunnetta määrittävänä tekijänä. Elämänhallinnan tunteen yhteys vähäisempiin depressiivisiin oireisiin nousi esiin molemmilla sukupuolilla, mutta naisilla sen merkitys ja rooli oli isompi. Otettaessa mukaan tarkasteluun myös sosiaalinen tuki, tulokset osoittivat sosiaalisen tuen olevan suoraa yhteydessä vähäisempään kuormittuneisuuteen miehillä, kun taas naisilla tämä yhteys kulki elämänhallinnan tunteen kautta. (Gadalla, 2009.)

Elämänhallinnan tunteen ja kuormittuneisuuden, sekä sosiaalisten olosuhteiden väliset yhteydet voidaan tiivistää siten, että kuormittuneisuutta on eniten niillä, joilla on vähiten resursseja sen kanssa kamppailemiseen. Elämänhallinnan tunne on keskeinen resurssi psyykkistä kuormittuneisuutta vastaan. Matala elämänhallinnan tunne viittaa usein korkeaan kuormittuneisuuteen, mutta myös heikompiin kykyihin selviytyä kuormituksesta. Matala elämänhallinnan tunne ruokkii epäonnistumisen kokemuksia passivoidessaan yksilön toimintaa. Kuormittuneisuus usein lisääntyy ajan saatossa ja kasautuu tietyille ihmisille. Nämä ihmiset ovat usein ihmisiä, jotka kuuluvat matalampiin sosioekonomisiin asemiin.

4. Alkoholinkäyttö

Alkoholinkäytön kokonaiskulutuksen on todettu monissa tutkimuksessa laskeneen merkittävästi viime vuosikymmenten aikana (Raitasalo &Simonen, 2011; Hallgren, Håkan & Andreasson, 2012, Härkönen & Mäkelä, 2018). Alkoholinkäyttö heikentää merkittävästi etenkin nuorten psyykkistä ja fyysistä terveyttä. Varsinkin kerralla suurien määrien nauttiminen altistaa terveydellisten ongelmien lisäksi onnettomuuksille (Härkönen & Mäkelä, 2018.) Tässä luvussa käsitellään aikuistuvien nuorten alkoholinkäyttöä ja siihen liittyviä asenteita. Taustateorian ohjaamana esitellään myös sosiaalisten luokkien mahdollisia vaikutuksia alkoholinkäyttöön. Lisäksi nostetaan esiin tutkimusta alkoholinkäyttöön, elämänhallinnan tunteeseen ja hyvinvointiin liittyen.

Alkoholia voidaan tarkastella aikuistumiseen ja nuoruuteen liittyvänä riskikäyttäytymisenä. Päihdelinkki -sivuston mukaan alkoholin riskikäytön rajojen ylittyessä puhutaan alkoholin ongelmakäytöstä, jolloin alkoholinkäytöstä voi suurella todennäköisyydellä syntyä haittoja käyttäjälle. Riskirajat ovat määritelty miehille ja naisille erikseen. Riskirajoja on jaoteltu myös eri riskien tasoihin. Miehille korkein riskin taso on noin kolme 23–24 annosta viikossa. Naisilla korkean riskin taso täyttyy jo 12–16 annoksesta viikossa. (Seppä, päihdelinkki.fi,18.1.2021.) Korkeimman riskin taso tarkoittaa alkoholinkäytön hälyttävää tasoa, jolloin alkoholinkäyttöön tulisi viimeistään puuttua. Perusteena näiden annosmäärien hälyttävyydelle on sairastuneisuuden lisääntyminen ja kuolleisuusriskin kasvu. (Alkoholiongelmaisen hoito. Duodecim. käypähoito.fi, 7.3.2021.) Kohtalainen riski alkoholin haittoihin on, mikäli alkoholia kuluu miehillä 14 annosta viikossa. 0–2 annosta päivässä merkitsee vähäisen riskin tasoa. Naisilla kohtalainen riski on seitsemässä viikkoannoksessa ja vähäinen riski 0–1 annosta päivässä. Alkoholinkäytössä keskeistä on huomioida myös erilaiset yksilölliset tekijät esimerkiksi oma kehon koko, ikä, elämäntilanne ja mahdolliset lääkehoidot tai raskaus. Suositukset on koottu terveille työikäisille aikuisille. Ongelmakäytön seulontarajana AUDIT-kyselyssä voidaan pitää miehillä 8 pistettä ja naisilla 6 pistettä. (Alkoholiongelmaisen hoito. Duodecim. käypähoito.fi, 7.3.2021.)

Maailman terveysjärjestön (WHO) tautiluokitusjärjestelmä (*International Classification of Diseases*) ICD– 10 diagnoosiluokitus jakaa alkoholin ongelmakäytön kolmeen asteeseen. On olemassa pelkkää riskikäyttöä, jossa tarkastellaan juomisen määriä, jolloin palataan aiemmin esitettyihin alkoholinkäytön riskirajoihin. Riskikäyttö on siis juomista näissä rajoissa tai niiden yli. Toiseksi tasoksi määritellään alkoholin haitallinen käyttö, jolloin alkoholin käytöstä on tullut jotain todistettavissa ja määriteltävissä olevaa fyysistä tai psyykkistä terveydellistä haittaa tai vauriota,

mutta alkoholiin ei ole riippuvuutta. Kolmantena ongelmakäyttönä on edellisiä vakavampi alkoholiriippuvuus, jota määrittää pakonomainen tarve juoda, heikentynyt kyky kontrolloida omaa juomista, jatkuva käyttö haitoista huolimatta ja juomiseen keskittyminen niin, että muut asiat elämässä jäävät toissijaisiksi. (Alkoholinkäytön ongelmakäytön määritelmät ja diagnoosit. Duodecim, käypähoito.fi, 19.1.2021; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2011; World Health Organization 1998.) On melko selvää, että alkoholiriippuvuus on ongelmallista alkoholinkäyttöä, mutta esimerkiksi riskirajojen kohdalla korostettiin myös yksilöllisyyttä alkoholin kohtuullisen käytön määrittämisessä. (Seppä, Päihdelinkki.fi, 19.1.2021).

Kohtuullinen juominen voi nuorilla aikuisilla olla joustavampi käsite, kuin myöhemmin elämässä (Cunningham et al., 1999). Elämänvaiheeseen kuuluva vapaus antaa vapautta myös alkoholinkäytössä. Vastuut ja velvollisuudet ovat pienempiä, jolloin myös mahdolliset sosiaaliset haitat alkoholinkäytössä saattavat jäädä pienemmiksi. Alkoholinkäyttö voidaan nähdä osana aikuistumiseen kuuluvaa riskikäyttäytymistä (Aapola & Ketokivi, 2005) tai identiteetin etsintää (Arnett 2005)

4.1 Alkoholi ja aikuistuva nuori

Iän ja sukupolvien järjestäessä elämää, ne järjestävät myös juomistottumuksia elämänvaiheen, mutta myös sosiaalisten olosuhteiden pohjalta. Härkönen ja Mäkelä (2018) ovat kuvanneet nuorten juomistottumuksia ja niiden muutoksia. Heidän mukaansa yhä suurempi osa alaikäisistä nuorista, mutta myös nuorista aikuisista on raittiita eivätkä käytä alkoholia lainkaan. Vaikka humalajuominen on vähentynyt, se on kuitenkin edelleen suomalaisten nuorten tapa juoda alkoholia. Alaikäisten keskuudessa nuorten poikien alkoholinkäyttö saattaa olla jonkin verran tyttöjä harvinaisempaa. Kuitenkin kahdenkymmenen ylittäneiden ikäryhmissä miesten juominen on yleisempää. Poikien alkoholinkäyttö nousee jyrkästi viidestätoista ikävuodesta ylöspäin. Vuonna 2016 kaikista säännöllisesti, eli vähintään viikoittain alkoholia käyttävistä naisista 30 prosenttia oli 55–65-vuotiaita. Vähintään viikoittain juovista miehistä 70 prosenttia kuului ikävuosiin 28–60. Iän mukaan tarkasteltuna näitä voidaan pitää säännöllisen alkoholinkäytön huippuina. (Härkönen & Mäkelä, 2018.)

Vaikka alaikäisten nuorten juominen on laskenut voimakkaasti jo viimeisten vuosikymmenten ajan, se on yhä nuorten keskuudessa eniten käytetty päihde. Nuoret juovat humalanhakuisesti, suuria kerta-annoksia (Savolainen et al., 2020). Samaan aikaan, kun nuorten juomisen on todettu laskevan

keskimääräisesti nuorta kohden ja raittiiden osuuden kasvavan, alkoholinkäyttöön liittyvät sairaalatapaukset, kuten alkoholimyrkytykset ovat lisääntyneet. Näyttäisi siis siltä, nuorten juominen väestötasolla polarisoituu siten, että tietyt nuoret juovat entistä enemmän (Hallgren, Håkan & Andreasson, 2012).

Myös nuorten alkoholinkäyttöä koskevat asenteet ovat muuttuneet viime vuosikymmeninä eikä alkoholinkäyttöä nähdä enää samalla tavalla siistinä varsinkaan alaikäisten nuorten keskuudessa (Raitasalo & Simonen, 2011). Alaikäisten nuorten asenteissa ja käyttäytymisessä on alkoholinkäytön lisäksi nähty samansuuntaisia muutoksia myös esimerkiksi rikollisuudessa ja seksikäyttäytymisessä. Nuorten uusi sukupolvi näyttäytyy nyt entistä kunnollisemmalta, kiltimmältä ja tunnollisemmalta. Tähän on syynä esitetty esimerkiksi entistä kovempi kilpailu työn ja koulutuksen saamisessa, sekä sosiaalisen median tuomasta uudenlaisesta paineesta. (Raitasalo, Tigersted & Simonen, 2018.) Peilattuna Arnettin orastavan aikuisuuden teoriaan on mahdollista, että identiteetin etsintä ja kokeileminen ovat jäämässä kokonaan orastavan aikuisuuden elämänvaiheeseen nuorten keskittyessä tiiviisti tulevaan.

Arnett (2005) on orastavan tai viivästyneen aikuisuuden teoretisoinnissaan esittänyt myös hypoteeseja siitä, miten viivästyneen aikuisuuden ulottuvuudet saattaisivat liittyä nuorten päihteiden käyttöön. Identiteettiään voimakkaammin etsivät nuoret saattavat hänen mukaansa käyttää päihteitä todennäköisemmin kahdesta syystä. Ensinnäkin identiteettiään etsivät saattavat olla uteliaampia ja haluta erilaisia kokemuksia, joihin päihteet tarjoavat yhden mahdollisuuden. Toisaalta identiteetin etsintä voi olla kuormittavaa ja vaikeaa, jolloin erilaiset päihteet, kuten alkoholi voi tarjota helpotusta. Orastavan aikuisuuden epävakaus saattaa myös lisätä päihteiden käyttöä. Mitä enemmän isoja muutoksia esimerkiksi asumisessa, rakkaudessa ja työn tai koulutuksen saamisessa aikuistuva nuori kokee, sitä houkuttelevampina päihteet näyttäytyvät. (Arnett, 2005.)

Identiteetin etsinnän ja elämän epävakaisuuden lisäksi aikuistuvien nuorten elämässä oleva vapaus ja itsenäisyys sekä sosiaalisen kontrollin merkitysten väheneminen tarjoavat mahdollisuuksia päihteiden käytölle. Tällä tavoin ajateltuna mitä enemmän aikuistuva nuori keskittyy itseensä ja mitä pienemmäksi hän kokee ympärillä olevan sosiaalisen kontrollin, sitä enemmän hän käyttäisi päihteitä. Toisaalta aikuistuva nuori voi kokea olevansa nuoruuden ja aikuisuuden välimaastossa kuulumatta kumpaankaan, mikä voi johtaa masentuneisuuteen tai ahdistuneisuuteen. Alkoholin ja muiden päihteiden käyttö näyttäytyy myös hyväksyttävämpänä käytöksenä orastavassa aikuisuudessa, kuin aikuisuuden saavuttaneilla. Siksi aikuistuessa alkoholinkäyttö saattaa olla suurempaa, kuin aikuisuudessa. Toiveikkuus ja optimistisuus, sekä puolestaan pessimismi ja toivottomuus voivat

molemmat aiheuttaa aikuistuvassa nuoressa halua käyttää päihteitä. Ensimmäisessä päihteet tuovat lisää elämäniloa ja jälkimmäisessä sitä käytetään itselääkintätarkoituksessa. (Arnett, 2005.)

Arnettin (2005) orastavan aikuisuuden teoria ja sen tarjoamat näkemykset alkoholinkäyttöön mukailevat sosiaalisten taustatekijöiden teoriaa. Aiemmin tekstissä nuoruutta ikävaiheena kuvattaessa esitettiin Arnettin teorian ulottuvuuksia ja niiden suhdetta sosiaaliluokkiin. Jos esimerkiksi tarkastellaan välitilassa olemista ja siihen liittyvää mahdollista psyykkistä kuormittuneisuutta, matalissa sosiaaliluokissa koettiin korkeampaa masentuneisuutta ja vähemmän tyytyväisyyttä elämään. Erot olivat pieniä, mutta niitä oli. Samaan tapaan psyykkisen kuormittuneisuuden taustatekijänä oleva sosioekonominen asema on yhteydessä suurempaan alkoholinkäyttöön. (Grittner et al., 2012; Mäkelä, 2018b.) Arnettin (2014) mukaan alemmassa sosiaaliluokassa olevat aikuistuvat nuoret kokivat myös voimakkaampaa toiveikkuutta. Arnettin (2005) artikkelin esittämien hypoteesien pohjalta, myös toiveikkuus ja elämänilo voivat olla syitä juoda alkoholia. Aikuistuvilla nuorilla sosiaalisten olosuhteiden merkitykset voivat olla isompia kuin muissa ikäryhmissä, jolloin matalampien sosiaalisten asemien nuoret olisivat ääripäissä. Alkoholia käytetään sekä toiveikkaana että masentuneena. Elämänhallinnan tunne näyttäytyy tässä merkittävänä määrittävänä tekijänä.

Vaikka nuorten juominen on merkittävästi vähentynyt viime vuosikymmenten aikana, pidemmällä aikavälillä tarkasteltuna nuorten aikuisten juomisen on nähty lisääntyvän. Tämä koskee etenkin nuoria naisia. Artikkelissa käsiteltiin nuorten täysi-ikäisten naisten käsityksiä humalasta ja alkoholinkäytöstä. Niissä havaittiin selkeä muutos. Alkoholinkäytön vieroksumisesta ja hallinnan menettämisen pelosta on siirrytty sen tavoitteluun. Naisilla on lupa humaltua, eikä sitä pidetä enää yhtä pahana asiana. Kontrollin menettäminen omasta käytöksestä on sallittua. (Raitasalo &Simonen 2011.)

Mäkelän (2018a) tarkasteluissa havaitaan 15–29-vuotiaiden raittiiden naisten (ja miestenkin) määrän kääntyneen kasvuun vuonna 2000. Suurkäyttökertojen määrää vuosittaisen skaalauksen avulla tarkasteltuna havaitaan, että naisilla suurkäyttökertojen, eli 8 alkoholiannosta tai enemmän, määrä on ollut reippaassa nousussa vaihtelusta huolimatta vuoteen 2008 asti. Vuodesta 2008 lähtien se näyttää kuitenkin olleen laskussa. Samaan aikaan pienkäyttökerrat (1–4 annosta) ja keskikäyttökerrat (5–7 annosta) ovat vähentyneet. Alkoholinkäytön useus on naisilla Mäkelän (2018a) mukaan ollut dramaattisessa nousussa suhteessa matalaan lähtötasoon. Kuitenkin 15–29-vuotiaiden naisten viikoittain alkoholia käyttävien osuus on laskenut tai pysynyt lähes samana vuodesta 1992. (Mäkelä, 2018a.) Alkoholinkäytön lisääntyminen naisilla tarkoittaa siis määrien ja useuden selkeää kasvua laajalla aikavälillä 1968–2016 tarkasteltuna. Kuitenkin vuodesta 2008 suurkäyttömäärät näyttävät

olevan Mäkelän (2018a) tarkastelujen mukaan enemmän tai vähemmän laskussa. Huomioitavaa on myös, että Raitasalon ja Simosen alkoholiin liittyviä asenteita koskeva julkaisu, saattaa olla jonkin verran vanhentunut nuorten suosiessa nykyisin yhä enemmän raittiutta.

Rahapeliongelmat ja verkkoyhteisöt -hankkeen julkaisussa on käsitelty addiktiivista käyttäytymistä ja sen yhteyksiä psyykkiseen kuormittuneisuuteen sekä sitä, miten vertaisryhmiin identifioituminen muuttaa tätä yhteyttä. Addiktiivisista käyttäytymismuodoista tutkittiin neljää eri tyyppiä, runsasta juomista, huumeiden käyttöä, uhkapelaamista ja internetin käyttöä. Vertaissuhteiden merkitys näille yhteyksille vaihteli addiktiivisten käyttäytymistyyppien mukaan. (Savolainen et al., 2018.) Runsas alkoholinkäyttö oli yhteydessä voimakkaampaan vertaisryhmään identifioitumiseen, joka oli matalampaan kuormittuneisuuden kokemukseen. Muissa addiktiivisen käyttäytymisen tyypeissä identifioituminen vertaisryhmään oli matalampaa, ja yhteydessä korkeampaan psyykkiseen kuormittuneisuuteen. Alkoholinkäytön positiivinen yhteys hyvinvointiin saattaisi olla voimakkaasti sosiaalisten suhteiden selittämää. (Savolainen et al., 2018.) Saman suuntaisia tuloksia on saatu myös muissa tutkimuksissa. Esimerkiksi ystävyyden on todettu suojaavan alkoholinkäytön yhteyttä matalaan psyykkiseen hyvinvointiin. Aikuistuvien nuorten alkoholinkäyttöä kuvaakin tavallisesti se, että sitä käytetään paljon kerralla, yhdessä ystävien kanssa. Alkoholinkäytön voi nähdä syventävän olemassa olevia ystävyyssuhteita ja laajentavan ystävyyspiirejä. (Stogner et al., 2015.)

Osa tutkimustuloksista kuitenkin osoittaa, että alkoholi saattaa vaikuttaa myös negatiivisesti sosiaalisiin suhteisiin (Härkönen Warpenius & Mäkelä, 2018; Yao & Zhong, 2014). Alkoholinkäytön tuomien koettujen haittojen tarkasteluissa on noussut esiin, että suomalaisnuoret kokevat alkoholinhaittoja enemmän verrattuna muihin ikäryhmiin (Härkönen, Warpenius & Mäkelä, 2018). Mielenkiintoista oli, että merkittävä osa alkoholin tuomista haitoista oli juuri sosiaalisia ja kohdistuivat usein ongelmiin joko perheessä, parisuhteissa, ystävyyssuhteissa tai muissa sosiaalisissa suhteissa. Eniten raportoitiin katumusta humalassa sanotuista tai tehdyistä asioista. Myös riitoja raportoitiin. Kuten on todettu, nuorilla humalajuominen on yleisempää kuin muissa ikäryhmissä. Näin ollen myös ylilyöntejä syntyy helpommin. (Härkönen et al., 2018.) Koska nuorille vertaissuhteet ja sosiaalinen elämä on erityisessä arvossa (Arnett, 2005), myös siihen humalan myötä tulevat kolhut voivat tuntua isommilta kuin vanhemmiten. Esimerkiksi Savolainen väitöskirjassaan (2020) kuvaa tutkimusten pohjalta (esim. Savolainen et al., 2018) vertaissuhteiden olevan nuorten alkoholinkäyttöön voimakkaimmin ja pysyvimmin vaikuttava tekijä.

Nykypäivänä sosiaalisuus ei tarkoita enää pelkästään fyysisessä ympäristössä olevia sosiaalisia suhteita, vaan sosiaalinen media on iso osa varsinkin nuorten elämää ja siihen kuuluvia sosiaalisia verkostoja. Runsaan alkoholinkäytön ja sosiaalisen median välistä yhteyttä on tutkittu

Rahapeliongelmat ja verkkoyhteisöt -hankkeen julkaisuissa (Savolainen et al., 2020). Vaikka esimerkiksi Suomessa alkoholimainonta on melko tarkoin säädeltyä, nuoret ja nuoret aikuiset voivat itse tuottaa alkoholikeskeistä sisältöä sosiaaliseen mediaan, ja siten mahdollisesti kannustaa myös muita käyttämään alkoholia. Savolaisen ja kollegoiden tutkimuksen mukaan Suomessa facebookin, instagramin ja pikaviestintäsovellusten käyttäminen oli yhteydessä korkeampaan alkoholinkäyttöön nuorilla aikuisilla. (Savolainen et al., 2020.) Toisin sanoen, alkoholinkäytön sosiaalisuus ei rajoitu pelkästään porukkaan, jonka kanssa juodaan, vaan alkoholinhuuruinen ilta saatetaan haluta jakaa myös muille sosiaalisen median alustojen kautta.

Rinker, Krieger ja Neighbors (2016) katsausartikkelissaan tarkastelivat sosiaalisten verkostojen ominaisuuksia ja alkoholin käyttöä yliopisto-opikelijoilla. Katsauksen mukaan ylipisto-opiskelijat, joilla on tiiviimpi sosiaalinen verkosto, käyttävät alkoholia runsaammin (Rinker et al., 2016). Mikäli tiiviissä sosiaalisessa verkostossa alkoholia käytetään enemmän ja alkoholin positiivisia vaikutuksia selitetään sen sosiaalisuudella, voidaan kysyä, syntyykö tiivis ryhmä ensin vai lähentääkö alkoholi mahdollisesti verkoston jäseniä. Myös muut sosiaalisen verkoston ominaisuuksista vaikuttavat siihen, millaista roolia alkoholi näyttelee. Esimerkiksi se, miten paljon aikaa verkostossa viettää, miten keskeinen oma rooli verkostossa on, miten vastavuoroisia verkoston sisäiset suhteet ovat ja millaisia normeja verkosto noudattaa. Normit ovat ikään kuin sääntöjä ja tapoja, joita ryhmän tai verkoston jäsenet noudattavat (Mirowsky & Ross, 2003). Normina voidaan nähdä esimerkiksi se, miten nuoret suhtautuvat alkoholiin ja sen käyttämiseen. Toisille normi on juoda itsensä humalaan joka viikonloppu ja ne, jotka poikkeavat tästä normista, eivät kuulu verkostoon. Toisille taas raittius on normi, jolloin itsensä humalaan juovat ovat niitä ”muita”. Katsauksen mukaan tiiviissä, keskeisessä ja vastavuoroisessa sosiaalisessa verkostossa alkoholia käytetään tavallisesti enemmän (Rinker et al., 2016).

Sosiaalisuutta ja sen vaikutuksia yksilön toimintaan, kuten alkoholinkäyttöön, voidaan tarkastella valinnan ja sosialisaation kautta. Teoriassa keskeiseksi nousee ajatus sosiaalisten verkostojen valinnasta, joka tapahtuu usein jonkinlaisen samanlaisuuden periaatteiden mukaisesti. Samankaltaiset, alkoholinkäytölle myönteisemmät ihmiset löytävät toisensa, kun taas ne, joita alkoholinkäyttö ei kiinnosta, löytävät puolestaan toisensa. Sosialisaatiolla viitataan niihin vaikutuksiin, joita sosiaalisella verkostolla on. Valinta ja sosialisaatio ovat myös vastavuoroisessa suhteessa toisiinsa. Nuoret, jotka kuuluvat runsaammin alkoholia käyttäviin sosiaalisiin verkostoihin valitsevat myös todennäköisemmin ympäristöjä ja tilanteita, joissa alkoholia käytetään. Tämä valinnan tekeminen vahvistaa näitä sosiaalisia suhteita ja mahdollisesti laajentaa samankaltaisten verkostoa. (Rinker et al., 2016.) Sosiaalisten suhteiden merkitys nuorten aikuisten alkoholinkäytössä

on tämän kirjallisuuden pohjalta merkittävä. On hyvä tiedostaa se, että alkoholinkäytöllä voi olla myös positiivisia merkityksiä hyvinvoinnille, jotka selittyvät juuri sosiaalisten suhteiden kautta (Esim. Savolainen et al., 2018).

4.2 Alkoholinkäyttö, sosioekonominen asema ja stressinäkökulma

Pearlin ja Radabaugh (1976) ovat jo puoli vuosisataa sitten tarkastelleet alkoholin käyttöä osana elämänhallintaa yhteydessä sosiaalisiin olosuhteisiin. He osoittivat tutkimuksessaan, että ahdistuksella (vrt. kuormittuneisuudella) on yhteys alkoholin käyttämiseen selviytymiskeinona. Sosiaalisten resurssien, kuten esimerkiksi taloudellisten resurssien, vähyyden havaittiin lisäävän alkoholinkäyttöä selviytymiskeinona. Hallinnan tunteen (ja itsetunnon) havaittiin olevan tätä yhteyttä välittäviä. Mitä enemmän ahdistusta ja mitä matalampi hallinnan tunne, sitä todennäköisemmin selviytymiskeinona turvauduttiin alkoholiin. (Pearlin & Radabaugh, 1976.)

Alkoholinkäyttö on yhdistetty tutkimuksessa myös sosioekonomiseen asemaan. Alkoholia käytetään huomattavasti enemmän matalammassa sosioekonomisessa asemassa olevien keskuudessa. Matalampi sosioekonominen asema altistaa ihmisiä useammille ulkoisille ja sisäisille stressitekijöille, jotka puolestaan voivat kasaantua. Näin matala sosioekonomisessa asemassa olevat kokevat hyvinvointinsa matalammaksi ja heillä on vähemmän resursseja suojautua alkoholin negatiivisilta vaikutuksilta. (Grittner et al., 2012.)

Mäkelä (2018b) on tarkastellut suomalaisten juomista myös sosioekonomisen aseman välittämänä. Esimerkiksi alkoholiin liittyvät kuolemat ilmentävät selkeästi eroja eri sosioekonomisten luokkien välillä. Vaikka alkoholikuolemat ovat olleet laskussa vuodesta 2006–2007 alkaen, vuonna 2014 alimmassa tuloluokassa olevia 25-vuotta täyttäneitä miehiä kuoli noin 350/ 100 000 tuhatta henkeä kohden. Sama luku ylimmällä tulotasolla oli 65–70 miestä 100 000 henkeä kohden. Naisilla vastaavat lukemat ovat alimmassa tulotasossa 85 /100 000 henkilöä kohden ja ylimmässä vain 20 alkoholiin liittyvää kuolemantapausta 100 000 henkeä kohti. (em. 169). Kun on tarkasteltu alkoholinkäytön vakavia haittoja, kuten kuolemia, on nostettu esiin alkoholihaittojen paradoksi. Tällä paradoksilla tarkoitetaan sitä, että erot alkoholinkäytön haitoissa ovat suuremmat, kuin niitä selittävissä juomistavoissa ja alkoholinkulutuksessa (Bellis et al., 2016). Tämän kaltainen paradoksi saattaisi viitata esimerkiksi siihen, että sosioekonomisia eroja alkoholikuolemissa selittää juomis- ja kulutustapojen lisäksi jokin muu muuttuja.

Mäkelän (2018b) mukaan suomalaisten tapa juoda ja käyttää alkoholia on selkeästi humalahakuinen. Vaikka alkoholin kokonaiskulutus onkin laskenut, suurin osa noin 78 prosenttia kaikesta juodusta alkoholista on joko runsasta keskimääräistä juomista tai humalajuomista. Sosioekonominen asema ja sen tuomat erot näkyvät myös näissä juomistavoissa. Alkoholin suurkulutus ja humalajuominen ovat moninkertaisia alemmissa luokissa verrattuna korkeampiin tuloluokkiin. Erot luokkien välillä ovat kasvaneet entisestään, varsinkin kun tarkastellaan suuria kerta-annoksia ja suurkuluttamista. (Mäkelä 2018b.) Samankaltainen kehitys oli havaittavissa nuoria koskeneessa Hallgrenin ja kollegoiden tutkimuksessa 2012, jossa enemmän alkoholia käyttivät matalassa sosioekonomisessa olevat nuoret.

Erot juomistottumuksissa sosioekonomisten asemien välillä heijastelevat yleisiä väestössä esiintyviä terveyseroja siitäkin syystä, että humalaan juominen ja suurkulutus, jotka ovat siis yleisempiä matalissa sosioekonomisissa asemissa, ovat myös terveydelle haitallisempia. Iän myötä erilaiset fyysiset sairaudet, kuten sydän- ja maksasairaudet vaivaavat erityisesti suurkuluttajia. (Mäkelä 2018b.) Nuorten tavan käyttää alkoholia voi nähdä heijastelevan myös jonkin verran matalan sosioekonomisen aseman omaavien alkoholinkäyttöä siinä mielessä, että humalajuominen on yleistä. Alkoholinkäyttö ja matala sosioekonominen asema ovat selkeästi yhteydessä toisiinsa. Kuten aiemmin on todettu, myös matala elämänhallinnan tunne on yhteydessä näihin tekijöihin.

Alkoholia voidaan käyttää matalan sosioekonomisen aseman luomista paineista selviytymiseen. Alkoholi madaltaa koettua stressiä fyysisesti ja psyykkisesti (Pearlin & Radabaugh, 1976). Alkoholia selviytymiskeinona on tarkasteltu tutkimuksessa paljon stressiteoreettisesta näkökulmasta (esim. Corbin, Farmer & Nolen-Hoekesma, 2013; Holahan et al., 2001). Alkoholinkäyttö stressistä selviytymiseen yhdistyy vältteleviin ja emotionaalisiin selviytymiskeinoihin, joita tavallisesti kirjallisuudessa on pidetty yksilöä passivoivina ja epäedullisina selviytymiskeinoina. Kun alkoholia käytetään selviytymiskeinona, tarkoituksena on usein säädellä, paeta tai välttää epämiellyttäviä affekteja eli mielialoja ja vähentää ahdistuneisuutta ja jännittyneisyyttä. (Holahan et al., 2001).

Corbin, Farmer ja Nolen-Hoekesma (2013) esittävät artikkelissaan, että alkoholin humalluttavat vaikutukset motivoivat alkoholinkäyttöön selviytymiskeinona, jolloin alkoholia käytetään itselääkinnällisissä tarkoituksissa jännittyneisyyden ja kuormittuneisuuden kokemuksiin. Vaikka alkoholinkäytöstä on hyötyä stressin lievittäjänä, sen käyttäminen kuormittuneisuudesta selviytymiseen ei ole ongelmatonta (Corbin et al., 2013). Alkoholinkäyttö selviytymiskeinona passivoi tai vähentää adaptiivisia ja ratkaisukeskeisiä selviytymiskeinoja, jolloin alkoholin käyttäminen tapana selviytyä voimistuu (Holahan et al., 2001). Monissa tutkimuksissa alkoholinkäyttö selviytymiskeinona on yhdistetty psyykkisen pahoinvoinnin eri muotoihin ja

alkoholiin liittyviin ongelmiin, kuten riippuvuuksiin (Holahan et al, 2001; Corbin et al., 2013; Cooper, 1994; Pearlin et al., 2005).

Stressiteoreettinen näkökulma alkoholinkäyttöön selittää osittain sitä, miksi esimerkiksi alemmissa sosiaaliluokissa alkoholia käytetään runsaammin. Korkea koettu kuormittuneisuus voi johtaa alkoholinkäyttöön oletuksena, että alkoholi lieventää kuormittuneisuutta. Myös nuoruuteen kuuluva epävarmuus ja identiteetin etsintä voivat aiheuttaa kuormittuneisuutta ja rohkaista alkoholinkäyttöön (Arnett 2014). Alkoholinkäyttöön selviytymiskeinona palataan tutkielman pohdinnassa tarkemmin alkoholin ongelmallisuuteen liittyen.

4.3 Alkoholi, elämänhallinnan tunne ja psyykkinen kuormittuneisuus

Mäkelä, Raitasalo ja Walhbeck (2015) ovat tutkineet alkoholinkäytön ja mielenterveyden välistä yhteyttä ja toteavat, että humalajuominen ja alkoholiongelmat ovat yhteydessä heikompaan mielenterveyteen. Sen sijaan kohtuullinen alkoholinkäyttö näyttäisi olevan yhteydessä parempaan mielenterveyteen. Liikakäyttö yhdistyy psyykkiseen kuormittumiseen ja mielenterveyshäiriöiden riskeihin. Sosiaalinen tuki ja hyvä sosioekonominen asema näyttävät muuttavan näitä yhteyksiä. He ovat tutkimuksessaan tarkastelleet myös elämänhallinnantunteen roolia tässä yhteydessä, vaikkakin käyttävät siitä termiä minäpystyvyys. Alkoholin kohtuullisella käytöllä todettiin olevan sosiaalisuuden suojaama positiivinen yhteys minäpystyvyyden tunteeseen, eli tässä elämänhallinnan tunteeseen. Humalajuominen useammin kuin kerran kuukaudessa heikensi kuitenkin elämänhallinnantunnetta. Tutkimuksen mukaan kuormittuneisuus ja tyytymättömyys elämään oli korkeampi, kun Audit- mittarin tulos oli miehillä yli kuusi pistettä. (Mäkelä et al., 2015.)

Samanlaisia viitteitä tarjoaa myös tutkimus, jossa tarkasteltiin alkoholin ongelmakäytön mahdollisia kausaalisia vaikutuksia psyykkisen kuormittuneisuuden määrään. Niillä vastaajilla, jotka määrittelivät itsensä ongelmajuojiksi, oli myös korkeimmat kuormittuneisuuspisteet. Nämä vastaajat raportoivat myös viisitoista prosenttia todennäköisemmin mielenterveytensä huonoksi, kuin muut vastaajat. (Mentzakis et al., 2016.) Artikkelissa tarjottiin myös mielenkiintoisia eri kirjallisuudessa ja tutkimuksissa esitettyjä mahdollisia selityksiä yhteyden syille. Alkoholin runsas käyttäminen saattaa mahdollisesti aktivoida tai muuttaa geneettisiä tai aivojen välittäjäaineiden toimintaan liittyviä prosesseja, jotka vaikuttavat mielenterveyteen. Toisaalta alkoholi voi aiheuttaa metabolisia muutoksia kehon toiminnassa, jotka saattaisivat lisätä mielenterveyden ongelmien riskejä ja psyykkistä kuormittuneisuutta. Viimeisenä selityksenä esitettiin epäsuora yhteys alkoholin

ongelmakäytön ja psyykkisen kuormittuneisuuden välillä. Ongelmajuominen saattaa vaikuttaa negatiivisesti yksilön sosioekonomisiin olosuhteisiin, jolloin psyykkinen kuormittuneisuus helposti lisääntyisi (Mentzakis et al., 2016.) Viimeinen selitys on myös samansuuntainen tutkielman teorian kanssa.

Norjassa tehdyssä tutkimuksessa tarkasteltiin juomistottumuksia, psyykkistä kuormittuneisuutta ja elämänlaatua. Heidän tuloksensa olivat myös samansuuntaisia. Eniten alkoholia käyttävillä myös psyykkinen kuormittuneisuus oli korkeimmillaan. Elämänlaatu oli puolestaan heikoimmillaan sosiaalisten suhteiden, ympäristön sekä psyykkisen alueella. Kevyesti ja kohtalaisesti alkoholia nauttivat vastaajat raportoivat parasta elämänlaatua ja matalinta psyykkistä kuormittuneisuutta. Ne, jotka eivät nauttineet alkoholia ollenkaan kokivat elämänlaatunsa hyväksi, mutta kokivat fyysisen terveytensä heikommaksi. (Mathiesen et al., 2012.)

Koska koronapandemia on myös ajankohtainen aihe, on mielenkiintoista tarkastella psyykkisen kuormittuneisuuden ja alkoholin käytön yhteyksiä myös sen näkökulmasta. Tutkimuksessa tarkasteltiin yliopisto-opiskelijoita kampusten sulkemisen aikana. Tulokset osoittivat, että kampusten sulkeminen lisäsi opiskelijoiden alkoholinkäyttöä. Myös tässä tutkimuksessa korkea psyykkinen kuormittuminen oli yhteydessä korkeaan alkoholinkäyttöön. Korkean sosiaalisen tuen saamisen havaittiin olevan yhteydessä matalampaan alkoholinkäyttöön. Siitä huolimatta sosiaalinen tuki ei moderoinut yhteyttä alkoholinkäytön ja psyykkisen kuormittuneisuuden välillä. (Lechner et al.,2020.) Pandemian aikana tehty alkoholitutkimus on mielenkiintoinen myös siitä syystä, että alkoholinkäytön sosiaalisuus on vähintäänkin eri muotoista ja kapeampaa verrattuna normaaliolosuhteissa tehtyihin tarkasteluihin.

Oksanen kollegoineen (2020c) tarkasteli psyykkisten stressitekijöiden yhteyttä alkoholinkäyttöön koronapandemian aikana. Tulokset osoittivat, että noin neljäsosalla suomalaisista alkoholinkäyttö lisääntyi pandemian aikana. Ennen pandemiaa koettu kuormittuneisuus ennusti alkoholinkäytön lisääntymistä pandemian aikana. Mielenkiintoista oli, että yleisintä alkoholinkäytön lisääntyminen oli alle 30-vuotiailla aikuisilla. (Oksanen et al., 2020c.) Pandemiaan liittyvien tarkasteluiden pohjalta voidaan todeta ulkoisten stressitekijöiden lisäävän alkoholinkäyttöä osalla ihmisistä. Näillä ihmisillä resurssien tai pystyvyyden tunteen puute voivat olla välittävinä tekijöinä siinä, miten stressitekijöistä selviydytään.

Sosiaalipsykologisissa ja sosiologisissa tarkasteluissa elämänhallinnan tunnetta tarkastellaan lähinnä juuri sosiaalisesta näkökulmasta. Alkoholinkäyttöä ja elämänhallinnan tunteen yhteyksiä on kuitenkin muiden tieteenalojen toimesta tarkasteltu myös geneettisestä näkökulmasta. Kiecolt, Aggen

ja Kenneth (2013) ovat julkaisseet kaksostutkimuksen, jossa on tarkasteltu geenien ja ympäristön yhteyksiä alkoholiriippuvuuteen ja elämänhallinnan tunteeseen. Elämänhallinnan tunne on yhdistetty tutkimuksissa usein vähäisempään alkoholinkäyttöön ja alkoholiriippuvuuteen ja parempaan hyvinvointiin. Tutkimuksen mukaan noin 67 prosenttia elämänhallinnan tunteen ja alkoholiriippuvuuden välisestä yhteydestä selittyi geeniperimällä. Tutkimuksen tulokset viittaisivat siis siihen, että alkoholiriippuvuudella ja matalalla elämänhallinnan tunteella olisi yhteistä geneettistä taustaa. Tutkimuksen mukaan koko elämänhallinnan tunteesta kolmannes selittyi geeneillä, ja loput ympäristövaikutuksella. (Kiecolt et al. 2013.) Vaikka elämänhallinnan ja alkoholiriippuvuuden mahdollinen yhteinen geneettinen tausta ei tarjoa sosiaalitieteelliseen tutkielmaan sinänsä mitään, se on mielenkiintoinen erilainen tulokulma aiheeseen. Tämänkin tutkimuksen pohjalta voidaan myös todeta, että elämänhallinnan tunne on lähinnä ympäristön muokkaama opittu käsitys, kuten taustateoriakin esittää.

Ahdistuneisuusherkkyyttä ja ahdistusta koskevia hallinnan kokemuksia on tutkittu alkoholinkäyttöön liittyen. Herkkyys ahdistuneisuudelle altistaa alkoholin riskikäytölle, kuten isoihin kerta-annoksiin ja/tai useuteen. Ahdistuneisuusherkkyydellä saattaa olla myös niin kutsuttu negatiiviinen vahvistamisreaktio. Ahdistusherkille ihmisille alkoholin tuomat vaikutukset voivat olla voimakkaammat, mikä puolestaan voi vahvistaa alkoholin riskikäyttöä. Tutkimuksen mukaan ne ahdistuneisuusherkät ihmiset, jotka kokevat, etteivät pysty säädellä tai hallita omaa ahdistustaan, juovat muita useammin. Niillä ihmisillä, joilla tämä kontrollin kokemus oli kohtalainen tai korkea, yhteyttä alkoholin ja kontrollin välillä ei löydetty. (Kearns et al., 2018.) Tämä tutkimus tuo hyvin esiin sen, miten keskeisiä kontrollin kokemukset ja siten myös kokonaisuutena elämänhallinnan tunne ovat yksilön käyttäytymisessä ja hyvinvoinnissa. Laajemmasta näkökulmasta tarkasteltuna näyttäisi, että elämänhallinnan tunne määrittää sitä, miten yksilö reagoi ja toimii haastavissa tilanteissa. Jos pohditaan esitettyä tutkimusta tämän tutkielman raameissa, herkkyys ahdistuneisuudelle voidaan nähdä myös herkkyytenä tai riskinä suuremmalle psyykkiselle kuormittuneisuudelle. Ahdistuneisuuteen kohdistuva kontrollinkokemus voidaan laajentaa elämänhallinnan tunteeksi. Näiden pohdintojen pohjalta voisi siis hypoteettisesti olettaa matalan elämänhallinnan tunteen ja korkean psyykkisen kuormittuneisuuden olevan yhteydessä runsaaseen alkoholinkäyttöön.

Alkoholin juomiseen kohdistuvaa kontrollinkokemusta voidaan tarkastella myös niin kutsutun koetun käyttäytymisen kontrollin käsitteen avulla, jolloin kontrollin kokemus kohdistuu yksilön omaan käyttäytymiseen. Pitkittäistutkimuksessa tarkasteltiin 14- ja 17-vuotiaita nuoria. Ensinnäkin tutkimuksessa todettiin, että alkoholin käyttö tai kokeilut 14-vuotiaana olivat yhteydessä runsaaseen juomiseen 17 vuoden iässä. Tutkimuksessa todettiin myös vertaissuhteiden merkitys

alkoholinkäytölle alaikäisenä. Matala koettu käyttäytymisen kontrolli lisäsi tutkimuksen mukaan todennäköisyyttä alkoholin käytölle. Mielenkiintoista oli, että matala kontrolli nuorempana ei selittänyt runsasta alkoholinkäyttöä myöhemmin, mutta selitti käyttöä tytöillä tupakoinnin ja laittomien huumeiden kohdalla. (Adalbjarnardottir & Rafnsson, 2001.) Alkoholi näyttäytyy siis jokseenkin erilaisena päihteenä verrattuna muihin. Keskeistä on, että tupakoinnin ja huumeiden kohdalla yhteydet kontrolliin näyttäytyi sukupuolitetusti vain tytöillä.

Elämänhallinnan tunteen voi nähdä hyvin keskeisenä määrittäjänä siinä, miten erilaiset fyysiset, sosiaaliset ja psyykkiset tilat ja tilanteet vaikuttavat yksilön käyttäytymiseen ja hyvinvointiin. Korkean elämänhallinnan tunteen voi nähdä yhdistyvän kontrollin kokemuksiin omaa ahdistusta tai alkoholinkäyttöä kohtaan, mikä tukee hyvinvointia. Matala elämänhallinnan tunne on puolestaan yhdistetty korkeaan psyykkiseen kuormittuneisuuteen, psyykkisiin ongelmiin ja korkeaan alkoholinkäyttöön monella tasolla. Miten nämä kaikki kolme muuttujaa ovat yhteydessä toisiinsa?

5. Tutkimuskysymykset

Tämän tutkielman keskeisenä tavoitteena on selvittää, miten alkoholinkäyttö on yhteydessä nuorten aikuisten elämänhallinnan tunteeseen. Koska stressi ja siitä selviytyminen ovat tämän kysymyksen teoreettisessa taustassa keskeisessä osassa, kysyn tutkielmassani myös sitä, miten psyykkinen kuormittuneisuus liittyy alkoholinkäytön ja elämänhallinnan tunteen väliseen yhteyteen. Tätä tutkin yksinkertaisen moderaatioanalyysin avulla.

Tutkimuskysymykseni tässä tutkielmassa ovat seuraavat:

1. Miten alkoholinkäyttö on yhteydessä elämänhallinnan tunteeseen?
2. Miten kuormittuneisuus on yhteydessä elämänhallinnan tunteeseen?
3. Moderoiko psyykkinen kuormittuneisuus alkoholinkäytön ja elämänhallinnan välistä yhteyttä?

6. Aineisto ja menetelmät

6.1 Aineisto

Tutkielmani aineistoksi valikoitui alkoholitutkimussäätiön rahoittaman tutkimushankkeen *Rahapeliongelmat ja verkkoyhteisöt* -tutkimushankkeen keräämä *YouGamble*-aineisto (Oksanen, Sirola, & Kaakinen, 2020). Osallistujien rekrytoinnista vastasi Survey Sampling International. Yhteensä 1200 vastaajan aineisto vastasi taustatekijöiden (ikä, sukupuoli ja asuinalue) osalta suomalaisten 15–25-vuotiaiden nuorten populaatiota. Osallistujat olivat 15–25-vuotiaita keski-iän ollessa 21.29. Aineiston sukupuolijakauma oli tasavertainen miesten (50 %) ja naisten (50 %) osalta. (Oksanen et al., 2019). Projektin tarkoituksena oli selvittää erityisesti nuorten aikuisten sosiaalisen median käyttöä uhkapelaamiseen liittyen, ja miten uhkapelaamiseen liittyvät verkkoyhteisöt vaikuttavat näiden nuorten uhkapelaamiseen kohdistuviin asenteisiin ja käyttäytymiseen. (Oksanen et al., 2020a.)

Aineisto kerättiin Suomessa vuonna 2017 strukturoidun verkkokyselylomakkeen avulla. Keskimääräinen vastausaika oli 15.50 minuuttia. Kyselyn mittarit koskivat muun muassa alkoholin ja huumeiden käyttöä, uhkapelaamista, sosiaalisen median käyttöä, psyykkistä kuormittuneisuutta ja erilaisia hyvinvoinnin resursseja tai riskejä kuvaavia mittareita. (Savolainen et al., 2018.) Nettikyselyn avulla tavoitettiin aiempaa paremmin myös velkaongelmien kanssa kamppailevat nuoret (Oksanen et al., 2019). Omien tutkimuskysymysteni kannalta keskeisiä mittareita ovat alkoholin ongelmakäytön, elämänhallinnan tunteen ja psyykkisen kuormittuneisuuden mittarit.

Tutkimus hyväksyttiin Tampereen alueen tutkimuseettisen toimikunnan toimesta vuonna 2016. Kyselyyn vastaaminen oli vapaaehtoista, ja vastaajille tiedotettiin tutkimuksen tarkoitus ja tavoitteet. Vastaajilta ei kerätty henkilöllisyystietoja ja vastaukset annettiin anonyymisti. (Oksanen et al., 2019.)

6.2 Muuttujat

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa käytetään erilaisia tunnuslukuja muuttujien kuvaamiseen. Sijaintiluvuiksi kutsuttuja lukuja ovat esimerkiksi keskiarvo, moodi ja mediaani, jotka kaikki kuvaavat tavallaan aineiston keskimääräistä arvoa hieman eritavoin. Määrällisille, jatkuviksi luokiteltaville muuttujille yleisimmin käytetty arvo on kuitenkin keskiarvo. Keskiarvosta puhuttaessa

tarkoitetaan sitä arvoa, joka saadaan, kun lasketaan yhteen kaikki aineistosta saadut muuttujan arvot ja jaetaan ne muuttujien lukumäärällä. Keskiarvo antaa siis suhteellisen tarkan keskiluvun, mutta on herkkä poikkeaville havainnoille, joten siihen tulee suhtautua varauksella. (Karjalainen, 2010, 87–88) Sijaintilukujen lisäksi tutkimuksessa käytetään hajontalukuja, jotka kuvaavat sitä, miten aineiston havaintoarvot jakautuvat. Tällaisia lukuja ovat esimerkiksi vaihteluväli ja keskihajonta, joista jälkimmäinen on tärkeimpänä pidetty. Keskihajonta ottaa huomioon koko aineiston ja kuvaa siis sitä, miten havainnot ryhmittyvät keskiarvonsa ympärille (em.97). Toisin sanoen, keskihajonnalla tarkoitetaan sitä, miten paljon keskimäärin havaintoarvot poikkeavat keskiarvostaan. Mitä suurempi keskihajonta on, sitä laajemmalle alueelle havaintoarvot keskittyvät.

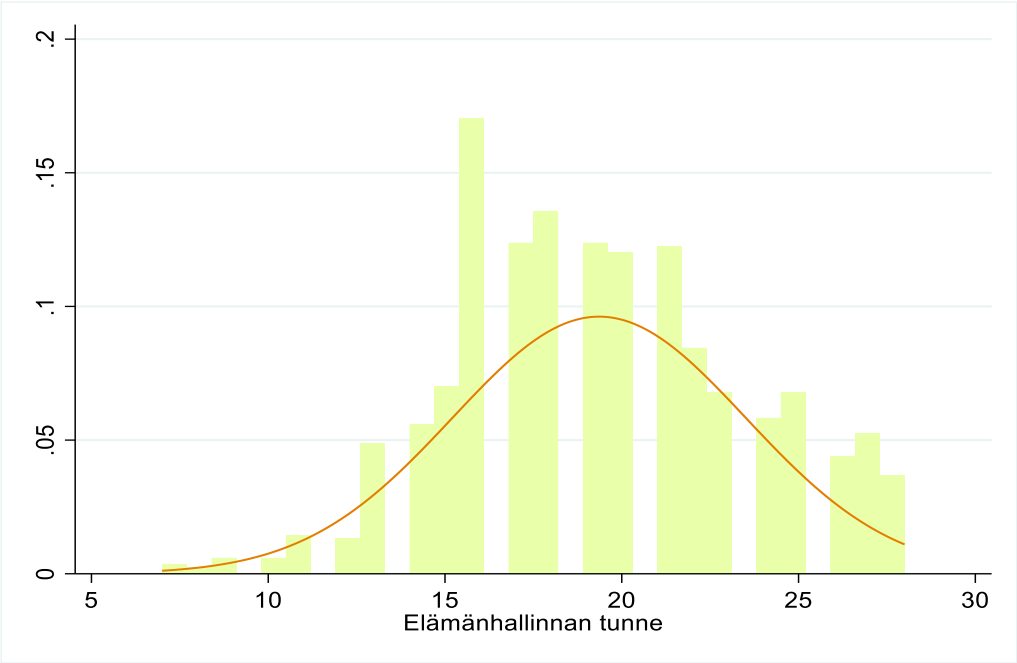
Usein mittarin eri kysymyksistä on tarkoitus koota yksi asiaa paremmin mittaava summamuuttuja. Summamuuttujien kohdalla tarkastellaan niiden luotettavuutta, eli reliabiliteettia mittareina tarkastelemalla Cronbachin alfan kerrointa. Kerroin saa arvot 0–1. Mitä lähemmäs arvoa yksi päästään, sitä luotettavampana mittaria voidaan pitää. Sosiaalitieteissä summamuuttujaa voidaan pitää luotettavana, mikäli se ylittää arvon 0,6. (Gliem & Gliem, 2003.) Tutkielman summamuuttujissa käytetyt alkuperäisten mittareiden muuttujat löytyvät liitteestä 1.

Elämänhallinnan tunne

Tässä tutkielmassa selitettävänä muuttujana on elämänhallinnan tunne. Elämänhallinnan tunnetta mitattiin kyselyssä Pearlinin ja Schoolerin (1978) luomalla ”*sense of mastery*” -mittarilla, joka koostuu seitsemästä eri väittämästä, Väittämiin vastataan asteikolla yhdestä (täysin samaa mieltä) neljään (täysin erimieltä). Väittämät käsittelivät uskomuksia siitä, pystyykö omalla toiminnalla vaikuttamaan omaan elämään vai näyttäytyykö elämän kulku yksilön omista toimista riippumattomana. Väittämissä sivuttiin myös esimerkiksi avuttomuuden ja päättäväisyyden kokemuksia. Elämänhallintaa kokevista seitsemästä väittämästä muodostettiin kokonaisvaltaisemmin elämänhallinnan tunnetta kuvaava summamuuttuja. Väittämät kuusi ja seitsemän mittaavat elämänhallinnan tunnetta muista väittämistä poikkeavan suuntaisesti, joten kyseiset väittämät koodattiin uudelleen, jotta ne pystyttiin laskemaan yhteen muiden kanssa.

Elämänhallinnasta luotu summamuuttuja voi saada arvot 7–28 korkeampien pistemäärien tarkoittaessa parempaa elämänhallintaa. Muuttujan keskiarvoksi saatiin summataulukolla 19,36, mikä tarkoittaa sitä, että keskimäärin nuoret kokevat elämänhallintansa keskinkertaiseksi. Keskihajonta on 4,15, mikä tarkoittaa, että elämänhallinnan tunteen havaintoarvot poikkeavat toisistaan keskimäärin tämän verran. Elämänhallinnan muuttujalle on saatu cronbachin alfan, eli mittarin luotettavuuden arvoksi 0,79, joka viittaisi summamuuttujan olevan luotettava keino

tarkastella elämänhallinnan kokemusta. Alla olevasta elämänhallinnan tunteen muuttujasta tehdystä histogrammista huomataan, että suurin osa vastaajista on arvioinut elämänhallinnan tunteensa pistein 16/28, eli hieman keskiarvoa matalammalla. Histogrammin tarkoitus on osoittaa myös tarkasteltavan selitettävän muuttujan jakautuminen normaalijakaumalla. Kuten kuvasta nähdään, elämänhallinnan tunne jakautuu normaalijakauman kaltaisesti siten, että suurin osa vastauksista on keskivaiheilla ja vähenevät ääripäihin mentäessä.



Kuvio1. Selitettävän muuttujan jakautuminen normaalijakaumalle, eli histogrammi.

Alkoholinkäyttö

Alkoholinkäyttöä on tarkasteltu monissa *rahapeliongelmat ja verkkoyhteisöt* -hankkeen julkaisemissa tutkimuksissa (esim. Savolainen et. al., 2018, 2020). Mittarina käytetty *Alcohol Use Disorders Identification Test* (AUDIT-C) on myös kansainvälisesti, sekä laajalti terveydenhuollossa käytetty mittari, jonka tarkoituksena on nopeasti ja tehokkaasti kartoittaa alkoholin ongelmakäyttöä (Bush et al., 1998). Mittarissa kysytään kolme kysymystä liittyen alkoholinkäyttöön, sen määriin ja useuteen. Näistä kysymyksistä muodostetaan summamuuttuja, joka aikaisemmissa tarkasteluissa (Savolainen et al., 2018, 2020) on osoitettu realiaabeliksi (Cronbachin alfa 0,82). Myös omissa tarkasteluissani alphan arvo oli 0,82. Jokaiseen kysymykseen vastataan asteikolla 0–4, joista jokainen vastaus antaa pistemäärän. Kolmen kysymyksen mittarista saatujen vastausten pistemäärät voidaan laskea yhteen, jolloin mittarista saadut arvot vaihtelevat 0–12 pisteen välillä. Korkea pistemäärä kertoo kasvaneesta

riskistä sille, että alkoholinkäyttö on ongelmallista. Tässä aineistossa summamuuttujan keskiarvo 3,36 ja keskihajonta 2,69. Alkoholinkäyttö on siis aineistossa kohtalaista, vaikka hajontaa on jonkin verran.

Psyykkinen kuormittuneisuus

Psyykkistä kuormittuneisuutta tarkasteltiin tässä kyselyssä paljon käytetyn General Health Questionnaire (GHQ-12) -mittarin avulla. Mittari koostuu kahdestatoista masentuneisuutta, ahdistuneisuutta, sosiaalisia suhteita ja stressiä vastaushetkellä mittaavasta kysymyksestä, joiden tarkoituksena on mitata yksilön riskiä mielenterveyden ongelmiin ja psyykkisiin häiriöihin. Kysymyksiin vastataan asteikolla 0–3 jälkimmäisen kuvaavan voimakkainta kuormittuneisuutta. Kuten aiemmistakin mittareista, myös tästä luodaan summamuuttuja, joka voi jatkuvana saada arvot 0–36, jolloin korkea arvo kertoo voimakkaasta psyykkisestä kuormittuneisuudesta. Cronbachin alfa -testissä mittarin reliabiliteettiarvoksi saatiin 0,88, mikä tarkoittaa, että mittari on hyvin luotettava. Psyykkisen kuormittuneisuuden keskiarvo aineistossa oli 15,21 ja keskihajonta 7,00.

Demografisina taustamuuttujina tässä tarkastelussa käytettiin ikää ja sukupuolta. Ikää tarkasteltiin syntymävuodesta luodulla mittarilla. Vastaajien iän keskiarvo oli -21,29 vuotta, (keskihajonta = 2,85) Suurin osa vastaajista (noin 70 %) oli yli 20-vuotiaita, mikä puolestaan sopii omaan tutkielmaani hyvin, sillä se keskittyy aikuistuvien nuorten hyvinvointiin. Sukupuoli sen sijaan jakautuu aineistossa tasan puoliksi miehiin ja naisiin.

Taulukko1. Muuttujien keskiarvot ja keskihajonnat.

Muuttuja	Havaintoja	Keskiarvo	Keskihajonta	Min	Max
Elämänhallinnan tunne	1200	19,36	4,15	7	28
Alkoholin käyttö	1200	3,36	2,69	0	12
Psyykkinen kuormittuneisuus	1200	15,21	7,00	0	39
Ikä	1200	21,29	2,85	15	25

6.3 Lineaarinen regressioanalyysi

Ennen varsinaista lineaarista regressioanalyysia on hyvä tarkastella muuttujien välisiä korrelaatioita, eli riippuvuutta toisistaan. Muuttujien välistä riippuvuutta voidaan tarkastella hajontakaavioiden avulla. Hajontakaaviossa havaintoarvot asetetaan koordinaatistoon, ja kuvion perusteella pystytään silmämääräisesti päättelemään, onko muuttujien välillä mahdollisesti riippuvuutta. Mikäli havaintoarvot asettuvat koordinaatistoon satunnaisesti, ilman säännönmukaisuuksia, muuttujien välistä riippuvuutta ei välttämättä ole. (Karjalainen, 2010.)

Tarkemmin riippuvuuden voimakkuutta ja suuntaa pystytään tarkastelemaan korrelaatiokertoimella, kuten esimerkiksi Pearsonin tulomomenttikerroin, joka kuvaa pelkästään lineaarista riippuvuutta. Se siis kertoo, kuinka hyvin havaintoarvot osuvat suoralle. Korrelaatiokerroin kuvaa korrelaation voimakkuutta välillä –1 ja 1. Mitä lähempänä yhtä korrelaation arvo on, sitä voimakkaampi korrelaatio muuttujien välillä on, arvon yksi kuvatessa täydellistä korrelaatiota. Miinus tai plus -etumerkki puolestaan merkitsee yhteyden suuntaa. Miinusmerkki tarkoittaa, että yhteyttä kuvaava lineaarinen suora on laskeva, jolloin muuttujan arvon noustessa, toisen arvo pienenee. Positiivinen arvo kertoo muuttujien kulkevan samansuuntaisesti. (Karjalainen, 2010, 124–129.)

Mitä lähempänä korrelaatiokerroin on nollaa, sitä pienempi lineaarinen riippuvuus on. Nollakerroin ei kuitenkaan väistämättä tarkoita riippumattomuutta, sillä riippuvuus voi olla myös ei-lineaarista. Voimakkaaksi riippuvuus voidaan määritellä, mikäli kertoimen arvo ylittää 0,7. Kohtalainen riippuvuus osuu välille 0,3–0,7. Sen alapuolella olevat korrelaatiokerrointen arvot nähdään käytännössä riippumattomuutena. Korrelaatiokertoimia tarkastellessa on kuitenkin keskeistä muistaa, etteivät voimakkaatkaan korrelaatiot välttämättä merkitse riippuvuutta, tai syy-seuraussuhdetta, vaan selittävänä tekijänä voi olla jokin kolmas muuttuja, tai selittäviä tekijöitä voi olla useita. (Karjalainen 2010, 124–129.) Voisi siis myös päätellä, ettei puolestaan pienetkään korrelaatiot kerro täysin muuttujien välisestä riippumattomuudesta.

Kun korrelaatioita on tarkasteltu, voidaan siirtyä tarkastelemaan entistä tarkemmin riippuvuuksien laatua lineaarisen regressioanalyysin avulla. Lineaarinen regressioanalyysi on menetelmä, jonka avulla voidaan tarkastella yhden tai useamman muuttujan vaikutuksia selitettävänä olevaan muuttujaan. Menetelmässä lineaarisuus kuvaa selittävän ja selitettävän muuttujan yhteyttä ja tarkoittaa sitä, että toisen arvon muuttuessa, toisen arvo muuttuu. Muuttujien välinen yhteys voi olla positiivinen, jolloin muuttujat muuttuvat samaan suuntaan, eli muuttujan arvon kasvaessa myös

toisen arvo kasvaa. Yhteys voi olla myös negatiivinen, joka tarkoittaa sitä, että toisen arvon noustessa toisen arvo laskee. (Jokivuori & Hietala, 2007.)

Muuttujan tuomaa muutosta toiseen muuttujaan kutsutaan regressiokertoimeksi, joka kertoo paljonko selittävän muuttujan muutos muuttaa selitettävää muuttujaa keskimäärin (Karjalainen 2010, 138). Lineaarisen regressioanalyysin tulokset raportoidaan tutkimuksessa vakioimattomien regressiokerrointen (B) ja vakioitujen regressiokerrointen (β) avulla. Regressiokerroin B osoittaa, miten paljon selitettävän muuttujan arvo muuttuu, kun selittävän muuttujan arvo nousee yhdellä yksiköllä. Mikäli tämä arvo on negatiivinen, selitettävä muuttuja pienenee. Jos regressiokerroin on positiivinen, selitettävän muuttujan arvo kasvaa. B- ja β- kerrointen erona on, että β-kerroin osoittaa tuloksen standardoidusta aineistosta ja saa arvoja vain välillä -1 ja 1 (Hayes 2018, 44). Vakioimisen ansiosta β -kerroin mahdollistaa muuttujien välisten yhteyksien voimakkuuksien vertailun. Näin ollen muuttujan yhteyttä selitettävään muuttujaan pystytään vertaamaan muiden analyysissa mukana olevien muuttujien ja selitettävän muuttujan välisiin yhteyksiin. (Nimon & Oswald, 2013.) Lineaarisessa regressioanalyysissa selitettävän muuttujan tulee olla jatkuva, vähintään välimatka-asteikollinen muuttuja. Selittävinä muuttujina voidaan käyttää myös kategorisia muuttujia. (Jokivuori &Hietala 2007,41). Omassa tutkielmassani selitettävänä muuttujana oleva elämänhallinnan tunne määritellään jatkuvana, joten menetelmä sopii tarkasteluun hyvin.

Lineaarisessa regressioanalyysissa on kuitenkin vaatimuksia ja seikkoja, jotka tulee huomioida ennen varsinaisen analyysin aloittamista. Koska kyseessä on lineaarinen regressioanalyysi, tulee ennen analyysia varmistaa, että muuttujien välinen yhteys on lineaarinen. Tämä voidaan selvittää hajontakuvion avulla. Hajontakuvion avulla saadaan tarkasteltua myös, ja tarvittaessa poistettua mahdolliset poikkeavat havainnot, jotka voivat vaikuttaa analyysiin virheellisesti. (Jokivuori & Hietala 2007,42.) Sirontakuvion avulla pystytään tarkastelemaan myös sitä, onko muuttujan arvojen hajonta keskiarvosta vakio, vai vaihteleeko se selittävän tekijän eri arvoilla. Lineaarinen regressioanalyysi olettaa yhteyden homoskedastiseksi, eli virhetermien varianssin olevan vakio. Toisin sanoen analyysi olettaa, että muuttujan varianssi, eli vaihtelu on toisen muuttujan arvoissa keskimäärin saman verran. (Karonen & Lehti, 2020.)

Kolmas analyysin vaatimus koskee niitä malleja, joissa selittäviä muuttujia on useampia. Selittävät muuttujat eivät saa korreloida keskenään, vaan yhteyksien tulee olla selitettävänä olevaan muuttujaan kohdistuvia. Toisin sanoen, selittävät muuttujat eivät saa mitata samaa asiaa. Yhteiskuntatieteissä ja ihmistieteissä ei välttämättä kollineaarisuutta saada täysin poistettua, sillä tutkimuksessa on huomioitava myös selitettävän ilmiön luonne. Monet seikat vaikuttavat toisiinsa ja omaavat

mahdollisesti myös samoja taustatekijöitä. Selitettävän jatkuvan muuttujan tulee olla aineistossa normaalisti jakautunut. (Jokivuori & Hietala 2007, 42–43.)

Regressiomallin selittävää voimaa voidaan tarkastella mallin korjatun selitysasteen (R^2) avulla, joka kertoo, kuinka luotettavana mallin laskemia ennusteita voidaan pitää. Mitä korkeampi mallin selityskerroin tai selitysaste on, sitä luotettavampana mallia voidaan pitää. Selitysaste esitetään prosentteina. Useamman selittävän muuttujan lisääminen malliin usein nostaa selitysastetta. (Karjalainen, 2010, 138–139.)

Mallin tarjoamia lukuja yhteyksille arvioidaan myös tilastollisilla merkitsevyyksillä. Tilastollisissa testeissä, joita myös kvantitatiiviset tutkimukset tavallaan ovat testaavat tiettyjä oletuksia, eli hypoteeseja. Merkitsevyystaso liittyy tuloksista tehtyihin hypoteeseja koskeviin päätelmiin. Nollahypoteeseiksi, eli niin sanotuiksi vastahypoteeseiksi kutsutut oletukset tarkoittavat usein vastakkaista oletusta tutkimuksen varsinaiselle hypoteesille. Esimerkiksi jos tarkastellaan, onko alkoholinkäytöllä yhteyttä elämänhallinnankokemukseen, hypoteesina on, että yhteys löytyy. Vastahypoteesina on, että yhteyttä ei ole. Merkitsevyystason avulla pystytään päättelemään, kumpi hypoteeseista on tosi. Merkitsevyystasolla tarkoitetaan todennäköisyyttä sille, että tuloksista tehty päätelmä on virheellinen. Yksinkertaisesti sanoen, mitä pienempi merkitsevyystaso on, sitä luotettavampi tulos on. Usein keskeisenä raja-arvona on pidetty $p<0,05$, mikä tarkoittaa, että nollahypoteesi voidaan hylätä, ja varsinainen hypoteesi astuu voimaan ja tulosta voidaan pitää tilastollisesti melkein merkitsevänä. P-arvon ollessa pienempi kuin 0,001 ($p<0,001$) tulos on tilastollisesti erittäin merkitsevä, ja virheellisen tulkinnan todennäköisyys on lähellä nollaa. (Karjalainen, 2010.)

Interaktiolla, eli yhdysvaikutuksella voidaan regressioanalyysissa tarkastella, miten kahden välisen muuttujan välinen yhteys muuttuu kolmannen tekijän tullessa mukaan (Hayes, 2018). Interaktiovaikutusta voidaan tarkastella mediaatio- ja moderaatiovaikutuksella, tai niiden yhdistelmillä. Mediaatiolla tarkoitetaan kolmannen muuttujan välittävää vaikutusta, jossa mediaattori toimii kahden muuttujan välissä. Mediaatio vaatii, että kolmannella muuttujalla on yhteys sekä selittävään, että selitettävään muuttujaan. Moderaatiolla tarkoitetaan sitä, että kolmas muuttuja muuttaa selitettävän ja selittävän muuttujan suhdetta jollain tavalla. (Hayes, 2018; Howell, 2002.) Tässä tutkielmassa käytetään moderaatiovaikutusta selvitettäessä kysymystä, miten psyykkinen kuormittuneisuus mahdollisesti muuttaa alkoholinkäytön ja elämänhallinnan tunteen välistä yhteyttä.

Moderaatiovaikutusta tarkastellaan usein myös interaktiovaikutuksena. Niillä on kuitenkin se ero, että moderaatio periaatteessa olettaa kausaalisuhteen selitettävän muuttujan X ja selittävän muuttujan

Y välille. Regressioanalyysistä vedetyissä kausaalipäätelmissä tulee kuitenkin olla erittäin varovainen, eikä moderaatiovaikutuksen tarkasteleminen vaadi kausaalisuutta, kunhan sen osaa ottaa huomioon tulosten tulkinnassa. (Wu & Zumbo, 2007.) Myös Hayes (2018) toteaa, että moderaatio, tai mediaatiovaikutuksia voidaan tutkia ilman kausaalisuusoletuksia.

Moderaatiota tarkastellaan usein silloin, kun hypoteeseissa oletettu yhteys ei toteudu, ja halutaan tietää, onko joku kolmas muuttuja mukana tässä yhteydessä (Wu & Zumbo, 2007). Kolmannen muuttujan voidaan todeta moderoivan kahden muuttujan X:n ja Y:n välistä yhteyttä, mikäli tämän yhteyden voimakkuus tai suunta on riippuvainen kolmannesta muuttujasta tai kolmatta muuttujaa voidaan käyttää yhteyden ennustamiseen. Moderaatioefektin tarkastelun tarkoituksena on siis selvittää selittävien ja selitettävän muuttujien välisen yhteyden arvoja. (Hayes, 2018.) Esimerkiksi, tässä tutkimuksessa tarkastellaan selitettävän muuttujan X = elämänhallinnan tunne ja selittävän muuttujan Y= alkoholinkäyttö välistä yhteyttä silloin, kun psyykkinen kuormittuneisuus W otetaan mukaan.

Aloitin analyysin tarkastelemalla muuttujien frekvenssejä ja keskiarvoja. Näiden tarkastelujen jälkeen suoritin asteittaisen regressioanalyysin, jossa ensin tarkastelin pelkästään alkoholinkäytön ja elämänhallinnan tunteen välistä yhteyttä. Sen jälkeen lisäsin malliin myös psyykkisen kuormittumisen. Viimeiseen malliin lisäsin kontrolloiviksi muuttujiksi iän ja sukupuolen. Regressioanalyysin tulokset osoittivat, että yhteydestä voisi löytyä myös interaktiovaikutus, joten testasin myös moderaation. Analyysin lopuksi tein vielä vaaditut testit koskien regressioanalyysin vaatimuksia. Analyysit tehtiin käyttäen StataIC16.1 -ohjelmaa.

Tässä tutkielmassa keskeisiä tarkistettavia lineaarisen regressioanalyysin taustaoletuksia ovat multikollineaarisuus, jäännöstermien homoskedastisuus sekä poikkeavien havaintojen tarkastelu. Multikollineaarisuustesti paljastaa, ettei ongelmaa tämän oletuksen kanssa ole, sillä vaihtelun inflaatio kerroin oli keskimäärin 1,08. Muuttujakohtaiset kertoimet on merkitty liitteeseen 2. Mikäli testin tulokset olisivat olleet yli 10, kollineaarisuudessa olisi voinut olla ongelmia. Toisena taustaoletuksista tarkistin jäännöstermien homoskedastisuuden. Jäännöstermien tulisi jakautua aineistossa suhteellisen tasaisesti, eli homoskedastisesti. Silmämääräisesti tarkasteltuna osa jäännöstermeistä on hieman hajallaan, mikä saattaa vaikuttaa siihen, että myös Breusch-Pagan -testi näyttää, että heteroskedastisuuden kanssa on ongelma. Korjasin ongelman ajamalla Stata-ohjelmistolla regressiomalliin robustit (Huber-White) keskivirheet. Varsinaisen regressioanalyysin tulokset eivät juurikaan muuttuneet, mutta on korjattu taulukkoon. Viimeisenä taustaoletuksena tarkistin vielä haja-arvot, eli niin kutsutut *outlierit* eli selitettävän muuttujan arvot, jotka poikkeavat selkeästi ennustetusta. Cookin testin mukaan poikkeavia havaintoja oli aineistossa 54, mutta

silmämääräisesti regression post-estimoinnilla tarkasteltuna havaintoarvot mahtuvat hyvin suositeltujen raja-arvojen sisälle, joten yksittäisillä haja-arvoilla ei tässä ole juurikaan merkitystä. Myös lineaarisuusoletukset tarkistin silmänmääräisesti, eikä niiden kanssa ollut ongelmia. (Chen et al. 2003.)

7. Tulokset

Pelkkiä frekvenssejä tarkastellessa havaittiin, että aineistossa olevat nuoret kokevat elämänhallinnan tunteensa melko hyväksi ja eniten vastauksia oli mittarin puolessa välissä pisteissä 15–20. Tämä sopii myös tietenkin keskiarvoon 19,36. Psyykkistä kuormittuneisuutta koettiin hyvin tasaisesti läpi mittarin, mutta pisteissä 11–15 oli selkeästi eniten vastauksia. Alkoholinkäyttö sen sijaan jakautui aineistossa siten, että reilusti yli puolet (67 %) sijoittui alhaisille riskipisteille 0–4. Korkeimmissa riskipisteissä 9–12 oli n. kaksi prosenttia vastaajista. Deskriptiivisten tulosten perusteella näyttäisi siltä, että nuoret kokevat elämänhallinnan tunteensa keskimäärin melko hyvänä, psyykkisen kuormittuneisuutensa kohtalalaisena ja heidän alkoholinkäyttönsä on kohtuullista.

Muuttujien välisten korrelaatioiden tarkasteluissa on löydettävissä yhteyksiä muuttujien välillä. Iän ja alkoholinkäytön välinen korrelaatio (0,22), sekä sukupuolen ja kuormittuneisuuden välinen korrelaatio (0,23) on hyvä huomioida. Jokivuoren ja Hietalan (2007) korrelaatioita välillä 0,2–0,4 voidaan pitää vahvoina. Karjalaisen (2010, 124–129) jaottelun mukaan ainoa kohtalaiseksi määriteltävä korrelaatiovoimakkuus on tarkastelun korkein korrelaatioarvo hallinnan tunteen ja psyykkisen kuormittuneisuuden välillä (-0,48), mikä saattaa osoittautua ongelmalliseksi. Pearsonin korrelaatiokerroin mittaa kuitenkin vain lineaarisia korrelaatioita, joten pienikään korrelaatio ei välttämättä tarkoita yhteyden puuttumista. Se tarkoittaa vain, ettei yhteys ole täysin lineaarinen. Tarkempien tarkasteluiden pohjalta voidaan kuitenkin todeta, ettei tutkimuksen kannalta ongelmalliseksi muodostuvia yhteiskorrelaatioita ollut.

Taulukko 2. Muuttujien väliset korrelaatiot

Muuttujat	Hallinnan tunne	Alkoholi	Kuormitus	Ikä	Sukupuoli
Hallinnan tunne	1,00				
Alkoholinkäyttö	0,04	1,00			
Kuormitus	-0,48	0,15	1,00		
Ikä	0,05	0,22	0,07	1,00	
Sukupuoli	-0,09	-0,08	0,23	0,04	1,00

Korrelaatiokertoimet 0-1. 1 ja -1 = korkea korrelaatio

Varsinaisen regressioanalyysin tulokset löytyvät taulukosta kolme. Ensimmäisessä mallissa on tarkasteltu pelkästään elämänhallinnan tunteen ja alkoholinkäytön välistä yhteyttä. Kuten tästäkin taulukosta havaitaan alkoholinkäytöllä ja elämähallinnantunteella ei näytä olevan voimakasta keskinäistä lineaarista yhteyttä. Ensimmäisen mallin mukaan alkoholin käytön lisääntyessä yhdellä yksiköllä, elämänhallinta nousee vain 0,06 yksikköä (β= 0,04). Tuloksella ei ole tilastollista merkitsevyyttä, ja mallin korjattu selitysaste (*Adj.*R^2) on nolla. Voidaan kuitenkin huomata, että jo ensimmäisessä mallissa elämänhallinnan tunteen ja alkoholinkäytön välinen yhteys on suunnaltaan positiivinen.

Mallissa kaksi mukaan lisätään psyykkinen kuormittuneisuus. Lisäämällä malliin kolmas muuttuja myös elämänhallinnan ja alkoholinkäytön yhteys voimistuu huomattavasti. Alkoholinkäytön kohdalla b= 0,17 ja β= 0,11 sekä psyykkisen kuormittumisen kohdalla b= -0,32 ja β= -0,49. Tulos voidaan tulkita niin, että alkoholinkäytön kasvaessa yhdellä yksiköllä, elämänhallinnan tunne on b:n arvon 0,17 verran korkeampi (β = 0,11). Psyykkisen kuormittuneisuuden kohdalla taas kuormittuneisuuden ollessa korkeampi, elämänhallinnan tunne koetaan 0,32 pisteen verran matalampana (β = 0,49). Tulokset ovat tilastollisesti erittäin merkitseviä (p<0,001) ja mallin korjattu selitysaste R^2 on 0,24, joka tarkoittaa, että malli selittää elämänhallinnan tunnetta 24 %, eli noin neljäsosan.

Mallissa kolme lisätään vielä demografisiksi taustamuuttujiksi ikä ja sukupuoli. Sekä alkoholinkäyttö, että psyykkinen kuormittuneisuus selittävät elämänhallinnantunnetta tilastollisesti merkitsevästi vielä demografisten taustamuuttujienkin lisäämisen jälkeenkin (alkoholinkäyttö b = 0,16, β= 0,10 ja psyykkinen kuormittuneisuus b = -0,33, β = -0,5). Molemmat näistä yhteyksistä ovat edelleen tilastollisesti erittäin merkitseviä (p < 0,001). Kolmannenkin mallin selitysaste on 0,24 eli se selittää edelleen noin neljäsosan elämänhallinnan tunteesta. Regressioanalyysin tulos osoittaa, että alkoholin käytön lisääntyessä myös elämänhallinnan tunne nousee silloin, kun sitä tarkastellaan psyykkisen kuormittuneisuuden kanssa. Psyykkinen kuormittuneisuuden suhde elämänhallinnan tunteeseen on puolestaan negatiivinen, mikä tarkoittaa sitä, että korkea psyykkinen kuormittuneisuus viittaisi matalampaan elämänhallintaan.

Demografisten taustamuuttujien lisääminen malliin nostaa hieman psyykkisen kuormittuneisuuden ja vähentää alkoholinkäytön yhteyksien voimakkuuksia. Iän ja elämänhallinnan tunteen yhteys oli positiivinen (b = 0,09, β = 0,06) ja tilastollisesti merkitsevä (p = 0,02). Sukupuolella ei nähty olevan tilastollisesti merkitsevää yhteyttä elämänhallinnan tunteeseen, mutta naisilla elämänhallinnan tunne näyttäytyi hieman miehiä korkeampana.

Taulukko 3. Regressioanalyysin tulokset.

	Malli1			Malli2			Malli3		
	B	SE	β	B	SE	β	B	SE	β
Alkoholinkäyttö	0,06	0,04	0,03	0,17***	0,04	0,11	0,16***	0,04	0,10
Kuormittuneisuus				-0,32***	0,02	0,50	-0,33***	0,02	0,50
Ikä							0,09*	0,04	0,06
Sukupuoli							0,29	0,22	0,03
Havainnot	1200			1200			1200		
Adj. R^2	0			0,24			0,24		
Mallin merkitsevyys	0,180			0,000			0,000		

* p < 0,05; ** p < 0,01; *** p < 0,001

SE = keskivirhe

Näistä tuloksista nähdään, että alkoholinkäytöllä on yhteys elämänhallinnan tunteeseen silloin, kun mukana on myös psyykkinen kuormittuneisuus, sillä psyykkinen kuormittumisen lisääminen malliin voimistaa alkoholinkäytön yhteyttä elämänhallinnan tunteeseen. Näiden muuttujien välisiä yhteyksiä tarkasteltiin vielä moderaatioanalyysilla.

Taulukko osoittaa, että psyykkisen kuormittuneisuuden moderaatiovaikutus elämänhallinnan tunteen ja alkoholinkäytön väliseen yhteyteen ei ole voimakas (b = -0,01, β = -0,15), mutta se on olemassa ja se on tilastollisesti merkitsevä (0,05> p = 0,037).

Taulukko 4. Psyykkisen kuormittuneisuuden ja alkoholinkäytön moderaatioyhteys elämänhallinnan tunteeseen.

Elämänhallinnan tunne	B	SE	β
Alkoholinkäyttö	0,34**	0,09	0,22**
Kuormittuneisuus	-0,29***	0,03	-0,44***
Alkoholinkäyttö x kuormittuneisuus	-0,01*	0,00	-0,15*
Ikä	0,08*	0,04	0,06*
Sukupuoli	0,27	0,22	0,03
Cons	21,13	0,83	.

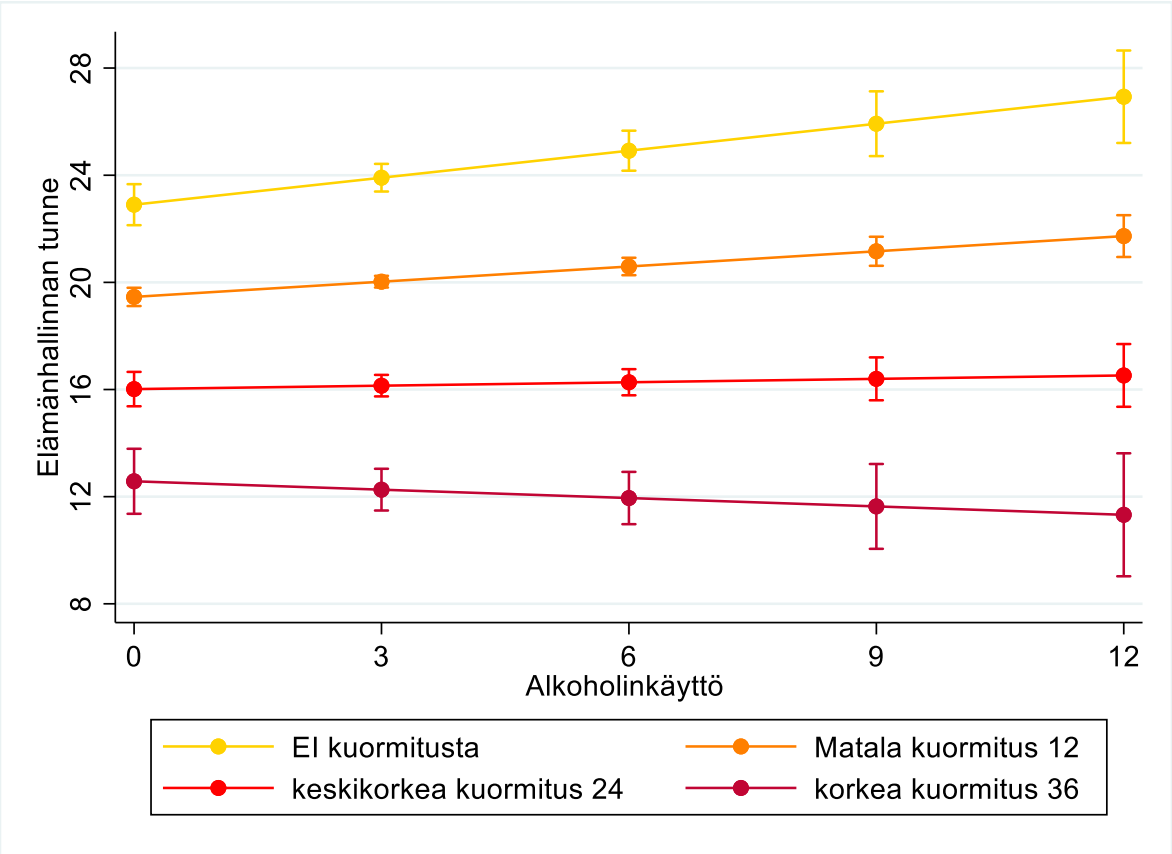
Korjattu selitysaste, $R^{2:}$ 0,24
Mallin merkitsevyys 0,000

*p < 0,05; **p < 0,01; ***p < 0,001
SE = keskivirhe

Kuormittuneisuuden yhteys elämänhallinnan tunteeseen on negatiivinen. Kuormittuneisuus moderaatiomallissa vähentää elämänhallinnan tunnetta 0,29 yksikköä. Moderaation ottaminen mukaan malliin siis pienentää psyykkisen kuormittuneisuuden suoraa yhteyttä elämänhallinnan tunteeseen verrattuna regressioanalyysiin. Alkoholinkäytön ja elämänhallinnan tunteen suora yhteys sen sijaan näyttää voimistuneen hieman regressioanalyysiin verrattuna. Alkoholinkäytön lisääntyminen on yhteydessä 0,34 yksikön verran korkeampaan elämänhallinnan tunteeseen. β -arvot ovat kuitenkin päinvastaiset, mikä tarkoittaa sitä, että suhteessa muihin muuttujiin psyykkisen kuormittuneisuuden yhteys elämänhallinnan tunteeseen (β = -0,44) on voimakkaampi kuin alkoholin β = 0,22). Mitä korkeampi psyykkinen kuormittuneisuus on, sitä vähemmän alkoholinkäyttö on yhteydessä elämänhallinnan tunteeseen positiivisesti, jolloin lopputulema on negatiivinen.

Kuviossa kaksi pyritään havainnollistamaan 95 prosentin luottamusvälillä alkoholinkäytön ja psyykkisen kuormittuneisuuden vaikutusten ennusteita elämänhallinnan tunteen kokemisessa. Kuvio perustuu siis lineaarisiin laskelmiin ja osoittaa, miten voidaan aineiston perusteella olettaa

elämänhallinnan tunteen jakautuvan. Kuviosta kaksi nähdään, että psyykkisen kuormittuneisuuden ja alkoholinkäytön riskipisteen ollessa korkea elämänhallinnan tunne on matala. Erittäin korkea psyykkinen kuormittuneisuus muuttaa alkoholinkäytön ja elämänhallinnan tunteen välisen suhteen negatiiviseksi, jolloin alkoholinkäytön riskipisteiden noustessa elämänhallinnan kokemus on matalampi, kuin vähemmän alkoholia käyttävillä. Mikäli kuormitusta ei koeta, tai se on matalaa, enemmän alkoholia käyttävillä elämänhallinnan tunne näyttäisi olevan korkeampi. Taulukossa neljä muuttujien interaktiovaikutus on raportoitu numeroin.



Kuvio 2. Psyykkisen kuormittuneisuuden ja alkoholinkäytön ennusteet elämänhallinnan tunteessa.

Kuviossa kaksi on esitetty taulukon 4 tulokset visuaalisesti. Se, mitä kuviosta käy ilmi on, että psyykkisellä kuormittuneisuudella ja alkoholinkäytöllä on selkeästi yhteisvaikutus, eli interaktio koettuun elämänhallinnan tunteeseen. Elämänhallinnan tunteen arvot vaihtelevat sekä psyykkisen kuormittuneisuuden, että alkoholinkäytön pisteiden mukaan. Niillä, joilla on korkeaa kuormittuneisuutta ja jotka käyttävät paljon alkoholia, elämänhallinnan tunne on matala. Sen sijaan ne, jotka käyttävät paljon alkoholia, mutta eivät tunne kuormittuneensa, kokevat elämänhallinnan

tunteensa muita korkeammaksi. Mielenkiintoista on myös, että ne, jotka kokevat keskikorkeaa kuormitusta (24), alkoholinkäytön määrällä ei näyttäisi olevan eroa elämänhallinnan tunteen pisteisiin. Sekä vähän, että paljon alkoholia käyttävillä vastaajilla elämänhallinnan tunne on 16 pisteen pinnassa kuvion kaksi mukaan. Muiden kuormittuneisuustasojen kohdalla elämänhallinnan tunteen vaihtelu on suurempaa.

Vastauksena esitettyihin tutkimuskysymyksiin alkoholinkäytöllä ja elämänhallinnan tunteella ei voitu nähdä olevan suoraa lineaarista yhteyttä, vaan yhteys näyttäytyi psyykkisen kuormittuneisuuden selittämänä. Psyykkisen kuormittuneisuuden yhteys elämänhallinnan tunteeseen oli negatiivinen ja voimakkuudeltaan noin -0,3. Psyykkinen kuormittuneisuus moderoi alkoholin ja elämänhallinnan tunteen välistä yhteyttä. Näiden muuttujien moderaatioyhteys elämänhallinnan tunteeseen ei ollut voimakas, mutta tilastollisesti merkitsevä.

8. Pohdinta

Tämän tutkielman tuloksista voidaan todeta, että psyykkinen kuormittuneisuus on alkoholinkäytön ja elämänhallinnan tunteen yhteyttä välittävä muuttuja. Alkoholinkäytöllä ja elämänhallinnan tunteella ei ollut merkittävää yhteyttä toisiinsa ennen kuin psyykkinen kuormittuneisuus lisättiin mukaan malliin. Toisessa ja kolmannessa regressiomallissa yhteydet elämänhallinnan tunteen sekä alkoholinkäytön, että psyykkisen kuormittuneisuuden välillä ovat olemassa ja tilastollisesti merkitseviä. Alkoholin ja psyykkisen kuormittuneisuuden yhteisvaihtelua moderaatiolla tarkasteltuna voitiin todeta, että korkea psyykkinen kuormittuneisuus ja runsas alkoholinkäyttö olivat yhdessä yhteydessä heikkoon elämänhallinnan tunteeseen, vaikkakaan yhteys ei ollut voimakas. Toisin sanoen ne, jotka kokivat korkeaa kuormittuneisuutta ja käyttivät runsaasti alkoholia, uskoivat todennäköisemmin elämän olevan ulkoisten tahojen määräämää, eivätkä juurikaan uskoneet pystyvänsä itse vaikuttamaan omaan elämäänsä. Tästä voidaan päätellä, että psyykkinen kuormittuminen muuttaa alkoholinkäytön välistä yhteyttä elämänhallintaan. Kun psyykkinen kuormittuneisuus on matala ja elämänhallinta kohtalaisen korkea, alkoholinkäyttö saattaisi suojata elämänhallinnantunnetta. Vaikka samansuuntaisia tuloksia on saatu tutkimuksissa aiemminkin (esim. Mäkelä et al., 2015), tulos on silti yllättävä. Alkoholinkäytön ja elämänhallinnan tunteen välinen suhde näyttäytyy siis tulosten valossa oikeastaan psyykkisestä kuormittuneisuudesta riippuvainen.

Taustateorian ja esitettyjen tutkimusten valossa olisi voinut olettaa iän ja sukupuolen olevan voimakkaammin yhteydessä elämänhallinnan tunteeseen. Tässä tutkielmassa iän yhteys elämänhallinnan tunteeseen oli kuitenkin taustateorian mukaisesti positiivinen. Iän positiivisesta yhteydestä voidaan taustateorian kanssa samansuuntaisesti päätellä, että iän karttuessa elämänhallinnan tunne on korkeampi. Ikä myös selitti ymmärrettävästi jonkin verran alkoholin ja elämänhallinnan tunteen välistä yhteyttä. Tätä muutosta voivat selittää esimerkiksi ikään liittyvät alkoholinkäytön lakisidonnaiset rajoitteet. Osa vastaajista oli aineistonkeruun ajankohtana vielä alaikäisiä, jolloin alkoholinkäyttö oli heiltä kiellettyä. Alkoholinkäytön suhteen on hyvä ottaa huomioon myös se, että alaikäisillä juomisen riskit ovat suuremmat jo matalammilla riskipisteillä, kuin vaikka yli 20-vuotiailla nuorilla, joten mittari myös toimii heillä käytännössä hieman eri tavalla, kuin vanhemmilla. Sukupuolen osuus elämänhallinnan tunteen selittäjänä jäi myös tässä tutkielmassa hyvin pieneksi, eikä yhteys ollut tilastollisesti mitenkään merkitsevä, toisin kuin olisi taustojen pohjalta voitu olettaa.

Psyykkinen kuormittuneisuus saattaa osittain määrätä sitä, miten alkoholinkäyttö näkyy yksilön elämänhallinnan tunteessa. Kuormituksen ollessa vähäistä alkoholi on yhteydessä korkeampaan elämänhallinnan tunteeseen. Alkoholilla voidaan siis ajatella olevan hyötyjä ihmisen hyvinvoinnille. Vastakkaisessa tilanteessa kuormittuneisuus ja alkoholinkäyttö puolestaan heikentävät elämänhallinnan tunnetta. Uskomus siitä, ettei voi vaikuttaa omaan elämäänsä on yksilöä passivoiva ja saattaa näin myös johtaa ongelmalliseen kehään, jossa korkea psyykkinen kuormittuneisuus, voimakas alkoholin käyttö ja matala elämänhallinnan tunne voimistavat toinen toistaan ja kasaavat ongelmia yksilölle. Miten näiden muuttujien väliset suhteet ovat selitettävissä?

8.1 Positiivisten yhteyksien ja negatiivisten yhteyksien kehät

Jos taustateorian mukaisesti tarkastellaan psyykkistä kuormittuneisuutta pääosin sosiaalisista taustatekijöistä johtuvana, kuormittuneisuutta voidaan pitää jonkinlaisena sosiaaliseen asemaan pohjautuvana hyvinvoinnin mittarina, joka siten ilmentää myös sosiaalista asemaa. Mirowsky ja Ross (2003) nostivat elämänhallinnan tunteeseen liittyen esiin tulkinnalliset kehykset, joiden pohjalta elämänhallinnan tunne rakentuu elämän aikana. Tutkielman tulosten valossa pystytään näkemään yhteys ilmiö ongelmien kasaantumisestä tietyille yksilöille ja ryhmille. Kuten monissa sosiaalisia hyvinvoinnin taustatekijöitä tarkastelevassa, tai ne huomioivassa tutkimuksessa, tässäkin voidaan nähdä se, miten jo valmiiksi heikommassa asemassa olevilla (korkea kuormitus) on enemmän ongelmia (heikompi elämänhallinnan tunne)

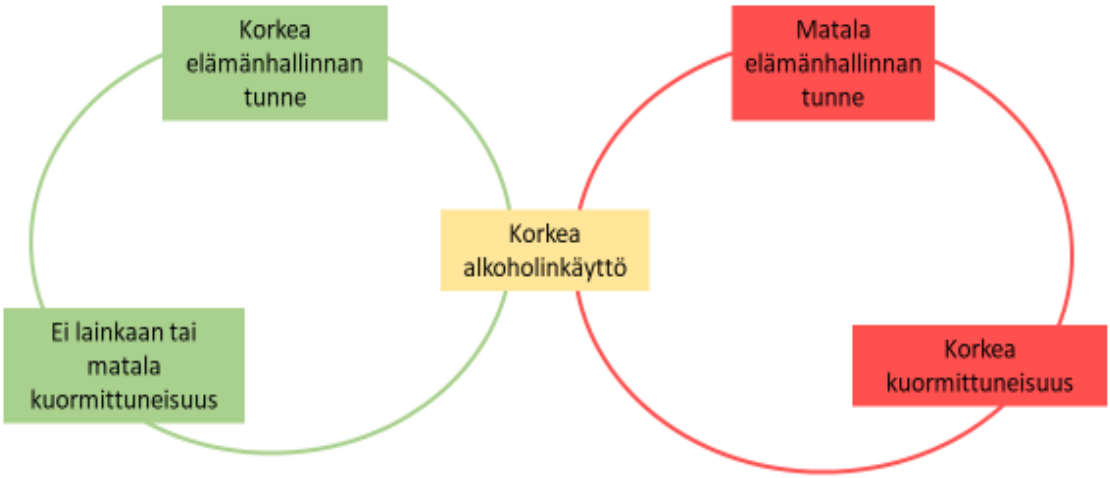
Alkoholinkäyttö on runsaampaa matalassa sosioekonomisessa asemassa olevilla ihmisillä, ainakin osittain siksi, että heihin kohdistuu enemmän erilaisia sisäisiä ja ulkoisia stressitekijöitä, kuten esimerkiksi taloudellisista haasteista aiheutuvaa painetta (Grittner et. al., 2012). Tämän perusteella heillä voidaan päätellä olevan korkeampi kuormittuneisuus ja korkeampi alkoholinkäyttö. On perusteltua pohtia, onko sosioekonomisessa asemassa olevilla matalampi elämänhallinnan tunne, kuin korkeammassa sosioekonomisessa asemassa olevilla. Arnettin (2014) tutkimuksessa kuitenkin todettiin nuorilla aikuisilla eri hyvinvointiin vaikuttavien tekijöiden, kuten esimerkiksi tulevaisuuden toiveikkuuden, eroavan vain hyvin vähän toisistaan sosioekonomisten asemien välillä. Vertailtuna sosioekonominen asema ei nuorilla aikuisilla välttämättä nouse keskeiseksi psyykkisessä kuormittuneisuuden kokemuksessa, sillä nuorilla aikuisilla sosiaalinen asema näyttäytyy ehkä tasaisempana varsinkin Suomessa. Monet nuoret aikuiset ovat esimerkiksi opiskelijoita, jotka saavat tukia suunnilleen saman verran ja elävät samankaltaisesti. Toisaalta myös Arnettin (2014)

tarkastelussa havaittiin matalassa sosioekonomisessa asemassa olevien nuorten kokevan enemmän masentuneisuutta ja ahdistuneisuutta.

Mirowskyn ja Rossin (2003) luoman tutkielman taustanäkemyksen mukaan elämänhallinnan tunne määrittää sitä, miten yksilön kokemat sosiaaliset olosuhteet vaikuttavat tämän hyvinvointiin ja kokeeko hän kuormittuneisuutta. On ihmisiä, joille on kehittynyt korkea elämänhallinnan tunne. Ihmisiä, jotka uskovat voivansa vaikuttaa merkittävästi omaan ympäristöönsä ja elämänsä kulkuun. Teorian mukaisesti voitaisiin päätellä näiden yksilöiden kokevan keskimäärin heikompaa tai ei lainkaan kuormittuneisuutta omassa elämässään. Korkea alkoholinkäyttö on tavallisesti yhdistetty terveyden ja hyvinvoinnin heikkenemiseen. Tutkielman tulosten mukaan näyttäisi kuitenkin siltä, että matalaa, tai ei lainkaan kuormitusta kokevilla, elämänhallinnan tunne pysyy korkeana, jopa korkeampana, kuin raittiilla ihmisillä. Näillä ihmisillä myös kuormittuneisuuden puuttumisen ja alkoholinkäytön yhteisvaikutus voidaan nähdä positiivisena. Tästä voidaan ajatella syntyvän positiivisten yhteyksien kehä, jota kuvataan kuviossa kolme vihreällä kehällä.

Korkean elämänhallinnan tunteen omaavien lisäksi on myös ihmisiä, jotka kokevat elämänhallinnan tunteensa heikoksi. Nämä ihmiset kokevat taustateorian mukaan myös keskimäärin korkeampaa kuormittuneisuutta ja heikompaa hyvinvointia. Tutkielman tulosten mukaan korkeaa kuormittuneisuutta kokevilla, ja paljon alkoholia juovilla myös elämänhallinnan tunne on matala. Korkean kuormittuneisuuden ja korkean alkoholinkäytön yhteisvaikutus elämänhallinnan tunteeseen on negatiivinen. Tästä voidaan nähdä syntyvän negatiivisten yhteyksien kehä, joka näyttäytyy kuviossa kolme punaisena.

Vaikka tutkielman tuloksista ei voida vetää kausaalipäätelmiä, positiivisten ja negatiivisten yhteyksien kehät voidaan kuitenkin tunnistaa ja niille voidaan löytää tukea myös muista tutkimuksista. Esimerkiksi sosioekonomisen aseman on nähty yhdistyvän erilaisten ongelmien kasaantumiseen elämässä. Tämä voidaan nähdä myös niin kutsuttuna kolmoiskuormana, joka yhdistää matalan sosiaalisen aseman, useammat ja suuremmat ongelmat sekä vähäiset keinot ja motivaation ongelmien ratkaisemiseksi samojen ihmisten kontolle (Mirowsky & Ross, 2003, 210.) Mirowskyn ja Rossin (2003) teorian sosiaalisista olosuhteista hyvinvoinnin taustatekijöinä sekä Fishbeinin ja Ajzekin (2010) rationaalisen käyttäytymisen teorian näkökulmista on loogista, että elämänhallinnan tunne määrittäisi ainakin osittain yksilön hyvinvointia ja käyttäytymistä. Elämänhallinnan tunne kuitenkin myös muodostuu ja muokkautuu erilaisten yksilön elämässä koettujen kokemusten pohjalta. Elämänhallinnan tunne näyttäytyy näin itse itseään muokkaavana, itseään toteuttavan ennusteen periaatteella toimivana yksilön resurssina, minkä voi nähdä toimivan myös näissä esitetyissä kehissä.



Kuvio 3. Elämänhallinnan tunteen yhteydet kehinä.

Positiivisten ja negatiivisten yhteyksien kehät pysytään helposti yhdistämään myös Rossin ja Brohin (2000) esittämään jakoon instrumentalistisista ja reaktiivisista ihmisistä. Instrumentalistit määriteltiin yksilöiksi, jotka ratkaisivat aktiivisesti ongelmiaan. Heillä on korkeat tavoitteet ja usko niiden saavuttamiseen. Reaktiiviset ihmiset puolestaan lähinnä reagoivat passiivisesti ympäristön tapahtumiin (Ross & Broh, 2000). Positiivisena esitetyn kehän voisi yhdistää koskemaan lähinnä instrumentalisteja. Negatiivinen kehä taas yhdistyy reaktiivisiin ihmisiin. Jos pohdintaa jatketaan hyvin pitkälle ja tätä jaottelua peilataan Hallgrenin ja kollegoiden (2012) tutkimuksen tuloksiin juomisen polarisaatiosta, rajusti yksinkertaistaen ja yleistäen voidaan ajatella, että reaktiiviset ihmiset juovat yhä enemmän, kun taas instrumentalistit olisivat yhä useammin täysin raittiita.

Koska hallinnantunteessa on kyse uskomuksesta siihen, että pystyy itse määräämään oman elämänsä kulkua, voidaan sitä tarkastella myös attribuutiotyylien näkökulmasta. Positiivisten ja negatiivisten yhteyksien kehät sopivat myös Mirowskyn ja Rossin (2003) esittämiin attribuutiotyylien eroihin ihmisten välillä. Opittu avuttomuus tai opittu elämänhallinnan tunne ruokkivat tietynlaisia tapoja tulkita elämässä tapahtuvia asioita ja niiden seurauksia. Matala elämänhallinnan tunne, eli korkea avuttomuus ruokkii niin kutsuttuja syyllistäviä attribuutiotyylejä, jotka heikentävät elämänhallinnan tunnetta entisestään. Defensiiviset attribuutiot suojelevat yksilön uskomuksia omasta pystyvyydestä ja pätevyydestä sekä ruokkii näin elämänhallinnan tunnetta. (Mirowsky & Ross, 2003.) Positiivisten ja negatiivisten yhteyksien kehiin ei siis liity pelkästään kuormittuneisuus vaan myös kokemus siitä, miten siitä uskotaan selviävän ja miten tapahtumia tulkitaan. Miten esimerkiksi alkoholinkäytön

uskoo ja tulkitsee vaikuttavan omaan elämänkulkuun, ilmenee siinä, miten se varsinaisesti lopulta vaikuttaa. Jos uskoo alkoholinkäytön helpottavan kuormittuneisuuden kokemusta, se todennäköisemmin myös koetaan niin. Aina näin ei tietenkään ole ja alkoholin käyttämiseen liittyvät tapahtumat, kuten onnettomuudet ovat ennalta arvaamattomia. On pidettävä mielessä, ettei elämänhallinnan tunne ole sama asia, kuin esimerkiksi juuri attribuutiotyylit, ja kohdistuu nimenomaan omaan toimintaan ja sille asetettuihin tuleviin tavoitteisiin. Toisaalta aiemmat kokemukset ja oman toiminnan arviointi muokkaa käsitystä omasta elämänhallinnan tunteesta, jolloin attribuutiotyylit ovat tavallaan mukana elämänhallinnan tunteen rakentumisessa.

Jos yksilöllä on korkea hallinnan tunne ja uskoo siten itse määrittävän elämäänsä, on keskeistä pohtia myös sitä, kuka koetaan olevan vastuussa esimerkiksi psyykkisestä kuormittumisesta. Vaikka korkea elämänhallinnan tunne vaikuttaa myös motivaatioon muuttaa elämän suuntaa, se saattaa lisätä vastuuntuntoa omasta psyykkisestä kuormittumisesta ja pahoinvoinnista. Jos hallinnan tunne näyttäytyy voimakkaana, yksilö saattaa kokea myös voimakkaampaa velvollisuuden tuntoa ja vastuuta pahoinvoinnistaan kuin tilanteessa, jossa hallinnan tunne on matala ja pahoinvointi nähdään esimerkiksi ympäristöstä johtuvana. Voiko elämänhallinnan tunne olla jossain määrin siis haitallista?

Positiivisten ja negatiivisten yhteyksien kehiä voidaan tarkastella myös Fishbeinin ja Ajzekin (2010) rationaalisen toiminnan teorian pohjalta. Psyykkistä kuormittuneisuutta voidaan pitää aiempien kokemusten kanssa toiminnan taustalla vaikuttavina tekijöinä. Ne edeltävät erilaisia normatiivisia ja asenteisiin liittyviä uskomuksia, sekä kontrolliuskomuksia, eli myös elämänhallinnan tunnetta. Elämänhallinnan tunteen voi nähdä edeltävän koettua kontrollia, joka yhdessä normien ja asenteiden kanssa edeltää intentiota. Intentio puolestaan edeltää toimintaa, eli tässä esimerkiksi alkoholin käyttöä. Toiminnasta puolestaan syntyy uusia aiempia kokemuksia tulevan toiminnan taustalle. (Fishbein & Ajzek, 2010.) Negatiivisen kehän voi ajatella kulkevan siis korkean psyykkisen kuormittuneisuuden ja matalan elämänhallinnan tunteen kautta intentioon käyttää alkoholia ja siitä alkoholin käyttämiseen, joka puolestaan luo pohjaa tulevalle alkoholinkäytölle vastaavassa tilanteessa. Rationaalisen toiminnan teoria tarjoaa myös tavallaan keinoja purkaa negatiivinen kehä. Muokkaamalla alkoholinkäyttöön liittyviä normeja, asenteita ja uskomuksia, voidaan muokata intentioita juoda alkoholia ja muuttaa toimintaa. Fishbein ja Ajzek (2010) toki myöntävät addiktiivisen käyttäytymisen olevan rationaalisen toiminnan teorian ulottumattomissa, eikä siis selitä täysin esimerkiksi alkoholista riippuvaisen ihmisen toimintaa.

Teoriaa, tutkielman tuloksia ja omaa pohdintaa yhdistelevien kehien jälkeen on mielenkiintoista tarttua pohdinnassa ryhmään, joka kokee elämänhallinnan tunteensa kohtalaiseksi (16). Nämä ihmiset kokevat kuormittuneisuutensa keskikorkeana, mutta sillä tai alkoholinkäytöllä ei näyttäisi juurikaan

olevan merkitystä näiden ihmisten elämänhallinnan tunteeseen. Alkoholinkäytön positiiviset ja kuormituksen negatiiviset yhteydet saattavat siis tavallaan olla tässä ryhmässä tasoissa, ja siten kumota toisensa, jättäen yksilön elämänhallinnan tunteen koskemattomaksi.

Mitä nämä kehät meille sitten antavat? Tutkielman tulosten mukaan voidaan päästä päätelmään, että psyykkinen kuormittuneisuus on osaltaan määrittämässä sitä, näyttäytyykö alkoholinkäyttö ongelmallisena vai ei. Kuormittuneisuuden ollessa valmiiksi korkea. runsas alkoholinkäyttö voimistaa negatiivista kehää, jolloin alkoholinkäyttö näyttäytyy ongelmallisena johtaessaan mahdollisesti uusiin vaikeuksiin. Alkoholin käyttäminen kuormittuneisuuden puuttuessa näyttäytyy lähinnä positiivisena. Kysymykseen alkoholinkäytön ongelmallisuudesta liittyy myös näkemykset siitä, mikä kenellekin on korkeaa kuormitusta. Psyykkisen kuormittuneisuuden kokonaisuus syntyy monista eri osatekijöistä, kuten masentuneisuudesta ja ahdistuneisuudesta, mutta myös keskittymisen ja asioiden hoitamisen vaikeudesta. Olisi mielenkiintoista tulevaisuudessa tutkia myös sitä, onko jokin näistä tekijöistä toista voimakkaammin yhteydessä alkoholinkäyttöön, tai sen ongelmallisuuteen. Yksilötasolla kuormittuneisuuden kokemuksen voimakkuuden arviointi voi auttaa pohtiessa omaa alkoholinkäyttöä ja sen ongelmien riskejä.

8.2 Elämänhallinnan tunteen ja alkoholinkäytön positiivinen yhteys ja sen selitykset

Tutkielman tuloksista keskeiseksi nousi alkoholinkäytön positiivinen yhteys elämänhallinnan tunteeseen silloin, kun kuormitusta koettiin maksimissaan kohtalaisesti. Alkoholinkäytöllä on todettu muissakin *rahapeliongelmat ja verkkoyhteisöt* -hankkeen *YouGamble* -aineistosta tehdyissä tutkimuksissa olevan positiivinen yhteys hyvinvointiin. Positiivista yhteyttä on selitetty voimakkaasti alkoholinkäytön sosiaalisella ulottuvuudella (Savolainen et al., 2018, 2020). Alkoholinkäyttö tuo nuoria enemmän yhteen. Myös esimerkiksi ystävyyssuhteiden on todettu olevan kestävämpiä ja läheisempiä itsensä humalaan juovilla nuorilla (Stogner et al., 2015). Voi myös olla, että tietynlaiset nuoret päätyvät samoihin kaveriporukoihin, joissa muita todennäköisemmin käytetään runsaasti alkoholia, jolloin yhdistävänä tekijänä ei varsinaisesti olisikaan alkoholi vaan sosiaalinen samanlaisuus (Rinker et al., 2016). Alkoholin ja elämänhallinnan positiivinen yhteys voi siis mahdollisesti selittyä alkoholinkäytön sosiaalisuudella.

Bovierin (2004) tutkimuksen tulosten mukaan elämänhallinnan tunne näyttäytyi keskeisenä sosiaalisen tuen ja mielenterveyden välisen yhteyden välittäjänä. Elämänhallinnan tunne nähtiin määrittävänä tekijänä sosiaalisen tuen kokemuksille ja sille, miten sosiaalinen tuki vaikutti koettuun

mielenterveyteen (Bovier et al., 2004). Mikäli sosiaalisuus selittää alkoholin positiivista yhteyttä hyvinvointiin, on mahdollista, että perimmäisenä selittävänä tekijänä olisikin elämänhallinnan tunne. Vertaissuhteet ovat erityisen tärkeitä aikuistuville nuorille, sillä niistä saadaan esimerkiksi ystävien tukea. Turvallisissa ja vakaissa vertaissuhteissa nuoret oppivat myös parempia sosiaalisia taitoja tulevaisuuttakin ajatellen. (Finan et al., 2018.) Nuorten asenteen avun hakemista kohtaan on nähty paranevat, mikäli heillä on hyvät sosiaaliset suhteet vertaisiinsa. (Holt et al., 2018).

Sosiaaliset taidot ja tuki voi yhtäältä olla itsessään elämänhallinnan tunteen kaltainen resurssi, mutta sosiaalinen tuki voi toisaalta toimia myös eräänlaisena resurssina elämänhallinnan tunteelle. Sosiaalinen tuki ja elämänhallinnan tunne voivat olla myös toistensa kanssa päällekkäiset resurssit. Jos kokee voimakasta kiintymystä vertaisiinsa, tuntee saavansa heiltä tukea ja apua, ongelmien ratkaiseminen nähdään helpompana. Vaikka elämänhallinnan tunteessa on kysymys omasta pystyvyydestä muokata ympäristöä ja oman elämän suuntaa, ymmärrys siitä, ettei sitä tarvitse tehdä yksin, tukee elämänhallinnan tunnetta. Näin ollen myös alkoholiin liittyvä vertaisryhmiin identifioituminen ja yhteen kuuluvuus voi vaikuttaa positiivisena elämänhallinnan tunteeseen ja sen kautta hyvinvointiin.

Tutkimuksissa on havaittu alkoholin aiheuttavan myös sosiaalisia ongelmia (esim. Härkönen et al., 2018), mikä puolestaan mutkistaa alkoholin ja elämänhallinnan tunteen välisen positiivisen yhteyden selittämistä. Koska ystävyyssuhteet ovat tärkeitä nuorten aikuisten hyvinvoinnille (Finan et al., 2018), myös ongelmat niissä voivat olla erityisen kuormittavia. On mahdollista, että alkoholista johtuvat sosiaaliset ongelmat, kuten sanaharkat tai riidat ovat satunnaisia tapahtumia, jolloin alkoholin ja elämänhallinnan tunteen positiivisia yhteyksiä ei löydettäisi tai se ei olisi yhtä voimakas. Toisaalta voi olla, että riidat tukevat sosiaalisen tuen saamista toisilta ihmisiltä. Esimerkiksi riita kumppanin kanssa voi lisätä saadun tuen määrää ystäviltä. Toisaalta tuen tarvekin on silloin ehkä suurempi. Riitojen sopiminen voi myös olla identifioitumista ja yhtenäisyyttä tukeva tekijä sen jälkeen, kun riita on ohi.

Alkoholin sosiaalisuuteen liittyy myös tällä hetkellä ajankohtainen koronapandemia. Koronapandemian aikana tehtyjen kampuksien (ja monien muidenkin vapaa-ajan tilojen) sulkemisella on yhteys yliopisto-opiskelijoiden suurempaan alkoholinkäyttöön. Fyysisen etäisyyden pitäminen muihin ihmisiin oli siis yhteydessä lisääntyneeseen alkoholinkäyttöön (Lechner et al., 2020.) Tämä on hieman ristiriitaista normaalitilanteessa tehdyn tutkimuksen kanssa, joissa alkoholinkäyttö on suurimmaksi osaksi näyttäytynyt sosiaalisena toimintana. Tutkimuksessa havaittiin, että sosiaalisen tuen saaminen vähensi kuitenkin juomista ja oli yhteydessä myös korkeampaan hyvinvointiin. Tämä tulos puolestaan olisi samansuuntainen esimerkiksi Savolaisen (et

al., 2020, 2018) tehtyjen tutkimusten kanssa siitä, että alkoholin positiivinen vaikutus olisi peräisin nimenomaan sen sosiaalisuudesta. Selkeästi tuloksesta on kuitenkin huomattavissa yhteys normaalitilanteeseen verrattuna korkeamman kuormittuneisuuden sekä alkoholinkäytön lisääntymisen välillä. Toisaalta on hyvä ottaa huomioon myös erilaiset maiden väliset ja kulttuurilliset erot, jotka vaikuttavat osaltaan alkoholinkäytön tapoihin ja motiiveihin.

Oksasen ja kollegoiden (2020c) tarkastelussa nousi esiin se, että erityisesti nuoret aikuiset ja ennen pandemiaa korkeasti kuormittuneet lisäsivät alkoholinkäyttöään pandemian aikana, mikä puolestaan kertoo siitä, että ympäristön olosuhteiden epävarmuuden ja hallitsemattomien muutosten myötä lisääntyvät stressitekijät voivat hyvin olla alkoholinkäytön taustalla (Oksanen et al., 2020c). Tämän tutkielman tulokset olivat samansuuntaisia Oksasen ja kollegoiden tarkastelun kanssa siinä suhteessa, että psyykkinen kuormittuneisuus, alkoholinkäyttö ja hallinnan kokemukset olivat selkeästi yhteydessä toisiinsa. Lisäksi myös Oksasen (et al., 2020c) tutkimuksessa näkyy ympäristön muutosten vaikutus koettuun psyykkiseen kuormittuneisuuteen, mikä puolestaan tarjoaa todisteita tämän tutkielman taustateorialle. Elämänhallinnan tunteen voisi puolestaan nähdä koronapandemian aikanakin vallitsevien olosuhteiden ja vastaajien hyvinvoinnin tai alkoholinkäytön välisen yhteyden selittäjänä.

Alkoholinkäytön sosiaalisuus voi olla yksi alkoholin ja hyvinvoinnin välisten positiivisten yhteyksien taustalla. Toinen vaihtoehto löytyy stressiteoreettisesta lähtökohdasta. Pearlinin ja Rababaughin teorian (1976) mukaan kohtuullisella alkoholinkäytöllä voidaan nähdä yksilön kuormittuneisuuden kokemusta sekä fyysisesti, että psyykkisesti pienentäviä vaikutuksia. Vähäisempi kuormitus oli tämän tutkielman tulosten mukaan yhteydessä korkeampaan elämänhallinnan tunteeseen, vaikka alkoholia käytettiin runsaastikin. On mahdollista, että paljon alkoholia nauttivat kokevat kuormituksensa pienemmäksi juuri siitä syystä, että alkoholia nautitaan ja kokevat siksi myös elämänhallinnan tunteensa paremmaksi.

Alkoholia voidaan käyttää kuormittumisesta ja stressistä selviämiseen, mikä selittäisi alkoholinkäytön ja elämänhallinnan tunteen positiivista yhteyttä. Alkoholi voi tarjota myös hetkellisen tauon koetusta paineesta, minkä jälkeen yksilö jaksaa ratkaista tilanteen alkoholinkäyttöä toimivammilla keinoilla. Mikäli tämän paineen ajatellaan johtuvan Pearlinin sekä Mirowskyn ja Rossin tapaan sosiaalisista taustatekijöistä, voitaisiin ajatella tiettyjen ihmisten kaipaavan myös enemmän keinoja, kuormittuneisuutensa ja stressinsä hallintaan. Korkeampi kuormitus näyttäytyisi näin useampia selviytymisen keinoja vaativana, jonka vuoksi korkeasti kuormittuneet saattaisivat tarttua myös useammin alkoholinkäyttöön selviytymiskeinona.

Kun pohditaan stressistä selviytymistä alkoholin avulla, on mielenkiintoista kysyä, onko alkoholin mahdollisesti tuoma tai rohkaisema elämänhallinnan tunne ja psyykkinen hyvinvointi jollain tavalla virheellinen tai vääristynyt? Jos on, onko sillä merkitystä yksilön hyvinvoinnin kannalta? Alkoholi vaikuttaa ihmismieleen positiivisesti tuoden esimerkiksi positiivisia affekteja ja itsevarmuutta. Pienillä, alkoholin vaikutuksenalaisena tehdyillä teoilla voi olla mittava merkitys yksilön hyvinvoinnissa. Yksinäiset ihmiset voivat löytää kavereita tai vierelleen kumppanin, mikä parantaa yksilön hyvinvointia kokonaisvaltaisemmin ja pidempiaikaisemmin. Yksilö voi myös alkoholin avulla kokea korkeampaa elämänhallinnan tunnetta, jolloin hän uskoo voivansa itse vaikuttaa oman elämänsä kulkuun. Näin alkoholi voi rohkaista ottamaan askelia kohti omia tavoitteita, esimerkiksi uran tai koulutuksen suhteen, mikä puolestaan voi vahvistaa hyvinvointia pidemmälläkin aikavälillä.

Alkoholin vaikutuksen alaisena uudella itsevarmuudella tehdyt päätökset, joista seuraa positiivisia seuraamuksia voivat myös opettaa yksilölle elämänhallinnan tunnetta. Nämä teot voivat ikään kuin osoittaa yksilölle, että hänen omilla teoillaan on merkitystä hänen oman elämänsä kannalta. Toisaalta alkoholi myös heikentää arviointikykyä, eikä pikku humalassa tehdyt valinnat näytä välttämättä enää yhtä hyviltä vaihtoehdoilta, kun alkoholin vaikutus lakkaa. Alkoholinkäytön positiivisissa seurauksissa keskiössä on varmasti juuri se, että alkoholia käytetään kohtuudella.

Suuri osa tutkimuksesta koskettaa runsasta, tai ongelmallista alkoholinkäyttöä. On kuitenkin huomioitava, ettei kaikkeen alkoholinkäyttöön liity ongelmia. Alkoholi voi tarjota myös pelkästään siitä seuraavia hyötyjä, mikäli sitä nautitaan kohtuudella. Verrattuna täysin raittiisiin ihmisiin, kohtuudella alkoholia käyttävät voivat keskimäärin paremmin. Täysin raittiit henkilöt kokivat elämänhallinnan tunteensa heikommaksi, kuin muissa tarkastelluissa alkoholinkäytön ryhmissä Täysin raittiiden ja alkoholista kieltäytyvien elämänhallinnan tunteen tai minäpystyvyyden, on todettu olevan heikompi niihin nähden, jotka käyttävät alkoholia kohtuudella. (Mäkelä et al., 2015.) Tämän perusteella raittius näyttää olevan negatiivisesti yhteydessä hyvinvoinnin resursseista erityisesti elämänhallinnan tunteeseen, mikä puolestaan näyttäytyy mielenkiintoisena seikkana tämän tutkielman tuloksia ajatellen. Miksi täysraittius vie pohjaa uskolta siihen, että pystyy itse vaikuttamaan oman elämänsä kulkuun? Esimerkiksi uskonnoilla voisi olla oma osansa tämän selittämisessä. Uskonnoissa keskeistä on uskoa johonkin itseään suurempaan ”voimaan” tai jumalaan. Lisäksi useissa uskonnoissa kannatetaan tai jopa vaaditaan raittiutta. Alkoholin kohtuukäytön on todettu olevan positiivisesti yhteydessä elämänhallinnan tunteen lisäksi myös kokonaisvaltaisemmin psyykkiseen hyvinvointiin (Mäkelä et al. 2015) sekä parempaan fyysiseen terveyteen (Mathiesen et al., 2012).

Iän, sosiaalisuuden ja stressiteoreettisten näkökulmien tarjoamat selitykset alkoholin positiivista yhteyksistä voidaan nähdä tiivistyvän Coxin ja Klingerin (1988) alkoholinkäytön motivaatioteoriassa. He väittävät alkoholinkäytön pohjautuvan aina motivaatioon, joka puolestaan on peräisin alkoholinkäyttöön liittyvistä positiivisten seurausten odotuksista ja muutoksesta mielialassa. Mikäli alkoholilla ei olisi lainkaan positiivista vaikutusta, tätä motivaatiota tuskin syntyisi. Alkoholinkäytön motivaatiomalli muodostuu neljästä erilaisesta motiivista alkoholinkäytölle (Cox & Klinger, 1988). Nämä mallit voi nähdä yhdistävän edellä esitettyjä selityksiä hyvinvoinnin ja alkoholin positiivisia yhteydestä. Alkoholinkäytön motiiveja voidaan tarkastella kahdesta ulottuvuudesta käsin. Alkoholia juodaan ensinnäkin sisäisistä tai ulkoisista (sosiaalisista) motiiveista riippuen. Toinen motiivien ulottuvuus on välttämis-lähestymislähtöinen. Ensinnäkin alkoholia juodaan, jotta saavutettaisiin positiivinen mieliala. Toisaalta alkoholia voidaan käyttää, jotta saavutetaan jokin itsen ulkopuolinen tavoite, kuten esimerkiksi nuorille keskeinen sosiaalinen hyväksyntä. Alkoholia voidaan käyttää myös, jotta vältetään ulkoiset haitat, kuten sosiaalinen syrjintä tai eriyttäminen tai jotta vältetään sisäiset negatiiviset seuraukset, kuten epämiellyttävät tunteet tai masentunut mieliala. (Cox & Klinger, 1988.)

Oli kyseessä sitten negatiivisten seurauksien välttäminen tai positiivisten lähestyminen, alkoholilla voidaan nähdä olevan opittuja positiivisia seurauksia, tai ainakin oletuksia näistä seurauksista. Pohtia voi myös sitä, miksi alkoholin positiiviset yhteydet eivät päde enää silloin, kun kuormitus on korkea. Tämän tutkielman tulosten valossa näyttäisi siltä, että alkoholinkäytön ja psyykkisen kuormittuneisuuden yhteisvaikutus elämänhallinnan tunteeseen on loppupeleissä negatiivinen, mikä tarkoittaa sitä, että molempien ollessa korkealla tasolla, elämänhallinnan tunne on matala. Tällöin elämänhallinnan tunne voidaan ajatella hyvinvoinnin resurssina. Elämänhallinnan tunteen resurssit eivät yksinkertaisesti riitä enää suojaamaan hyvinvointia korkealta kuormitukselta ja alkoholinkäytöltä yhdessä, jolloin yhteyksien suunta muuttuu. Alkoholinkäyttöä voisi täten pitää ongelmallisena silloin, kun hyvinvoinnin resurssit eivät riitä kattamaan siitä aiheutuvia haittoja.

8.3 Alkoholinkäytön ongelmallisuus

Tämän tutkielman tutkimustuloksista esitetty negatiivisten yhteyksien kehä vastaa omalla tavallaan kysymykseen siitä, milloin alkoholinkäyttö näyttäytyy ongelmallisena ja milloin ei. Alkoholinkäyttö vaikuttaisi olevan ongelmallista silloin, kun siihen liittyy voimakasta psyykkistä kuormittuneisuutta ja matalaa kontrollin, tai elämänhallinnan tunnetta. Alkoholilla on todettu olevan kuitenkin myös

positiivisia vaikutuksia hyvinvoinnille tai elämänlaadulle. Mistä tunnistaa, milloin alkoholinkäyttö on ongelmallista, ja miksi voimakkaan kuormittuneisuuden kokeminen yhdistettynä voimakkaaseen alkoholinkäyttöön verottaa elämänhallinnan tunnetta?

Kysymyksiä voidaan lähteä pohtimaan alkoholin ongelmakäytön diagnostisesta määrittelystä. Diagnoosien ja niiden pohjalta tehtyjen ongelmakäytön määrittelyjen pohjalta ongelmakäyttö on selkeärajaista, mutta käytännössä tilanne on ehkä toinen. Alkoholin haitallisen käytön diagnosointi vaatii kestoltaan kuukauden mittaisen alkoholin haitallisen käyttämisen, tai toistuvana käyttönä vuoden ajan. Lisäksi se vaatii jonkin terveydellisen vaurion, joka voidaan määritellä ja todentaa. (Terveyden ja Hyvinvoinnin laitos, 2011.) Monet ihmiset pystyvät juomaan suuria määriä esimerkiksi kuukauden ajan, mutta kontrolloimaan juomistaan siten, ettei varsinaista haittaa välttämättä synny vielä esimerkiksi vaaditun kuukauden aikana, vaan vasta myöhemmin. On myös hyvä kysyä, kenen terveydelliset haitat otetaan huomioon? Lapset voivat esimerkiksi kärsiä vanhemman juomisesta jo ennen kuin vanhemmalle itselleen syntyy alkoholista varsinaista haittaa. Onko alkoholinkäyttö haitallista, jos se haavoittaa jollain tavalla vain yksilön lähimmäisiä?

Ongelmallista haitallisen alkoholinkäytön diagnoosin kannalta voi olla myös se, miten tunnistaa ja todistaa jonkin ongelman tai terveydellisen haitan tulleen juuri alkoholista. Erilaiset fyysiset sairaudet tai masennus voivat tulla alkoholista riippumattakin. Myös se, tunnistaako yksilö itse haitan olevan alkoholista. Alkoholi lisää riskikäyttäytymistä ja saattaa esimerkiksi johtaa suojaamattomaan seksiin, jonka seurauksena saa sukupuoliteitse tarttuvan taudin tai tulee raskaaksi. Lasketaanko vahinkoraskaus tällöin alkoholista tulleena haittana? Toisaalta näillä haitoilla saatetaan tarkoittaa esimerkiksi humalassa tapahtuneita loukkaantumisia, tai esimerkiksi delirium-tiloja, jolloin on melko selvää, mistä nämä terveydelliset haitat ovat peräisin.

Haitallisen alkoholinkäytön ja alkoholiriippuvuuden toisistaan erottaa se, että alkoholin haitallisessa käytössä ei ole riippuvuutta alkoholiin (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2011) Tästä päästään mielestäni kysymykseen siitä, miten ongelman tunnistaminen ja sen myöntäminen vaikuttavat alkoholin ongelmallisuuteen. Ongelma, esimerkiksi alkoholiriippuvuus, on selkeästi olemassa jo, kun se myönnetään. Käytännön tasolla alkoholiriippuvuuden tai ongelman olemassa oleminen pystytään ehkä kieltämään tai naamioimaan joksikin muuksi. Mikäli yksilön oma käsitys omasta alkoholinkäytöstään on, ettei ongelmaa ole, eikä hän esimerkiksi koe siitä koituvan terveydellistä tai muuta haittaa, onko ongelma kuitenkin olemassa? Entä mikä on tilanne silloin, jos yksilö kokee itse olevansa alkoholiriippuvainen, mutta kriteerit eivät täyty.

Tästä tutkielmasta ja muista tutkimuksista saatujen tulosten valossa on mielenkiintoista pohtia, miten paljon elämänhallinnan tunne ja alkoholinkäytön sosiaalisuus mahdollisesti suojaavat hyvinvointia alkoholin negatiivisilta vaikutuksilta. Alkoholinkäytön sosiaalisuus, sosiaalisuudesta saatava tuki ja yhteisöllisyyden kokemukset voivat tuoda yksilölle hyvinvointia. Onko alkoholista mahdollisesti saatavat hyödyt vain lyhytaikaisia, ja johtavat lopulta kuitenkin ongelmakäyttöön ja jopa riippuvuuteen? Arnett (2005) esitti, että nuoruudessa opitaan alkoholinkäytön tapa, joka jatkuu myöhemmin elämässä. Jos nuoruudessa juodaan runsaasti, opitaanko ongelmakäytön tapa, jolloin eletään koko elämä riskikäytön rajoilla? On myös mahdollista, että sosiaalisuudesta saatava ilo ja yhteisöllisyys sekoittuvat alkoholinkäytön kanssa niin, että kuvitellaan alkoholin tuovan nämä sosiaalisuudesta saatavat hyödyt, jolloin alkoholia aletaan juomaan myös yksin.

Alkoholin juomisen motiivit ja tavat vaikuttavat siihen, nähdäänkö alkoholinkäyttö ongelmallisena. Arnett (2005) teoretisoi nuorten aikuisten käyttävän alkoholia kahdesta erilaisesta motiivista. Alkoholia voidaan käyttää uteliaisuudesta tai halusta hankkia uusia kokemuksia, tai sitä voidaan käyttää identiteetin etsinnän aiheuttamista haasteista selviytymiseen. Pearlin ja Radabaugh (1976) viittasivat alkoholin lievittävän stressiä ja kuormittuneisuutta. Alkoholia voidaan käyttää stressin tai vaikeiden tunteiden kanssa selviytymiseen. Tämän tutkielman tulosten valossa alkoholi ei kuitenkaan olisi hyvä keino korkean kuormittuneisuuden purkamiseen. Toisaalta se voi kuitenkin hetkellisesti tarjota levähdystauon kuormituksesta ja antaa resursseja jaksaa jatkossa ratkaista ongelmia muilla keinoin, mikäli muita keinoja on käytössä. Teoriassa diagnoosiluokituksen mukaisesti tarkasteltuna alkoholin ongelmakäyttö on selkeärajainen, jolloin tiettyjen kriteerien täyttyessä voidaan puhua ongelmakäytöstä. Käytännössä on kuitenkin monia tekijöitä, jotka vaikuttavat siihen, miten näitä kriteerejä ymmärretään ja tunnistetaan. Tämän tutkielman aineistossa alkoholinkäyttö oli keskimäärin hyvin kohtuullista (Audit-c keskiarvona 3,36/12), mikä herättää kysymyksen siitä, olisivatko tutkimuksen tulokset olleet samankaltaisia, mikäli olisi tarkasteltu ongelmajuojiksi määriteltäviä henkilöitä.

Alkoholin sosiaalisen käyttämisen voi nähdä hyväksyttävämpänä stressistä selviämisen keinona, kuin yksin juominen. Skrzynskin ja Creswellin (2020) kokoamassa meta-analyysissä tarkasteltiin alkoholia yksin juovia nuoria ja nuoria aikuisia. Alkoholinkäyttö yksin yhdistyi lisääntyneeseen alkoholinkäyttöön ja siihen liittyviin ongelmiin, negatiiviseen affektiivisuuteen, kuten masentuneisuuteen, negatiiviseen (ja positiiviseen) vahvistamiseen sekä sosiaaliseen epämukavuuteen, jolla tarkoitettiin esimerkiksi yksinäisyyden kokemuksia, sosiaalista ahdistuneisuutta ja madaltunutta sosiaalista kyvykkyyttä verrattuna niihin, jotka joivat alkoholia pelkästään sosiaalisissa tilanteissa. Negatiivisella vahvistamisella viitattiin siihen, että yksin

alkoholia käyttävät juovat parantaakseen negatiivista affektiivisuutta. Toisin sanoen alkoholia käytettiin itselääkinnällisesti negatiivisiin tunteisiin. Positiivisella vahvistamisella tarkoitettiin mielialan kohentamista entisestään. Positiivisella vahvistamisella ei kuitenkaan todettu yhtä voimakasta yhteyttä yksin juomiseen, kuin negatiivisella vastaparillaan. Nuorena toistuva alkoholinkäyttö yksikseen lisäsi alkoholinkäyttöön liittyvää riskikäyttäytymistä sillä hetkellä, että myöhemmin elämän aikana. Yksinäistä alkoholinkäyttöä pidettiin tutkimuksessa voimakkaasti alkoholiongelmia ennustavana tekijänä. (Skrzynski & Creswell, 2020.)

Esitetty tutkimus osoittaa todistaa Arnettin (2014) näkemyksen puolesta, jolloin alkoholinkäyttö kuormittuneisuudesta selviytymisen keinona ja ikävien tunteiden pakenemisena opittaisiin nuorena. Tutkimus osoittaa myös, että tämänkaltainen toiminta altistaa voimakkaasti alkoholiongelmille ja lisää niiden riskiä. Voimakas kuormittuneisuus ja negatiivinen affektiivisuus ja niiden parantaminen tai helpottaminen alkoholilla siis lisää ongelmia. Tulos on samansuuntainen myös tämän tutkielman tulosten kanssa. Vaikka ei voida väittää, että tässä aineistossa korkeasti kuormittuneet käyttäisivät alkoholia parantaakseen oloaan, se voidaan nähdä näiden tutkimusten valossa tulosta selittävänä vaihtoehtona. Korkeasti kuormittuneet ja paljon alkoholia juovat kokivat kuitenkin pystyvyytensä vaikuttaa oman elämänsä kulkuun matalana, minkä voi nähdä yhdistyvän taas passiivisuuteen ja pahoinvointiin.

Ylipäätään se, että alkoholia käytetään selviytymiskeinona ja stressin lievittämiseen, näyttäytyy keskeisenä tekijänä alkoholin ongelmallisuudessa. Suuressa osassa tutkimuksista, alkoholi selviytymiskeinona stressille, näyttäytyy enimmäkseen ongelmallisena. Stressin on muun muassa nähty lisäävän alkoholin käyttöä ja sen ongelmallisuutta (Skrynzki & Creswell, 2020; Corbin et al., 2013). Alkoholinkäyttö stressin lievittämiseksi itselääkinnällisissä tarkoituksissa on nähty keskeisenä alkoholiongelmien synnyssä. Näin ei kuitenkaan ole aina. Yksilön muut, vaihtoehtoiset selviytymiskeinot tai niiden puute, voidaan nähdä alkoholiongelmien ja stressin yhteyden selittäjänä. Alkoholia pidetään välttelevänä, passiivisena selviytymiskeinona. Mikäli yksilöllä ei ole sen lisäksi vaihtoehtoisia, adaptiivisia, tehtäväorientoituneita selviytymiskeinoja käytössään, stressin ja alkoholiongelmien välinen yhteys on voimakkaampi. (Corbin et al., 2013.) Toisin sanoen alkoholinkäytön ongelmallisuutta ja vaikutuksia hyvinvointiin määrittäisikin muiden selviytymiskeinojen määrä, eikä niinkään se, että alkoholia käytetään yhtenä selviytymiskeinona.

Korkea elämänhallinnan tunne saattaa kertoa myös useammista, paremmista keinoista selviytyä stressistä, jolloin Corbinin ja kollegoiden tarkastelun (2013) mukaan alkoholista ei koituisi yksilölle samalla tavalla ongelmia. Mitä useampia selviytymiskeinoja yksilöllä on käytössään, sitä todennäköisemmin hän saattaa uskoa, että hänen teoillaan on merkitystä, sillä on oppinut toimimaan

joustavasti tilanteen vaatimalla tavalla, sen sijaan että turvautuisi aina alkoholiin. Koska korkean elämänhallinnan tunteen voi nähdä olevan yhteydessä monipuoliseen selviytymiskeinojen käyttöön, elämänhallinnan tunteen voisi nähdä suojaavan hyvinvointia myös silloin, jos alkoholia käytetään lääkkeenä kuormittuneisuuteen. Korkea elämänhallinnan tunne toimii luultavasti myös ehkäisevästi ennen kuormittuneisuuden muodostumista, jolloin alkoholia ei tarvitse käyttää stressistä selviytymiseen. Ihmiset, jotka kokevat elämänhallinnan tunteensa hyväksi, eivät välttämättä koe voimakasta kuormittuneisuutta, mikä puolestaan edistäisi alkoholin positiivisia yhteyksiä.

10 - vuoden seurantatutkimuksessa havaittiin, että alkoholi selviytymiskeinona ennusti kasvanutta alkoholinkäyttöä ja siihen liittyviä ongelmia jokaisessa neljässä mittauksessa (Holahan et al., 2001). Myös taipumus käyttää alkoholia selviytymiskeinona voimistui, mikäli tätä selviytymiskeinoa käytettiin paljon. Taipumus käyttää alkoholia stressin lieventämiseksi oli voimakkaasti yhteydessä myös masentuneisuuteen ja ahdistuneisuuteen. (Holahan et al., 2001.) Alkoholi suhteessa muihin selviytymiskeinoihin siis näyttäytyy yksilöä passivoivana.

Vaikka alkoholilla voidaan nähdä olevan hyvinvointia parantavia hetkellisiä vaikutuksia, sen käyttäminen stressin hallintaan on voimakkaasti yhteydessä ongelmiin. Syynä tähän voi nähdä esimerkiksi sen, että stressi ja kuormittuneisuus lisäävät alkoholinkäyttöä (Cooper et al. 1994), mikä puolestaan voi joillakin tarkoittaa sitä, että alkoholin käyttö ei pysy enää kohtuudessa. Lisääntyneen käytön myötä voimistuneen alkoholin selviytymiskeinona käyttämisen voisi nähdä pienentävän yksilön muiden selviytymiskeinojen repertuaaria. Näin ollen alkoholinkäyttö selviytymiskeinona saattaa sekä voimistaa koettua kuormittuneisuutta ja psyykkisiä ongelmia, että vähentää adaptiivisten selviytymiskeinojen käyttöä vahvistaen edelleen taipumusta käyttää alkoholia olon helpottamiseen. Mielenkiintoisen lisän alkoholinkäytön ja elämänhallinnan väliseen suhteeseen tuo se, että korkealla alkoholinkäytöllä ja matalalla elämänhallinnalla saattaa olla myös yhteistä geneettistä taustaa (Kiecolt et al., 2013).

Ylipäätään alkoholinkäytön ja elämänhallinnan suhteessa mielenkiintoista on se, miten paljon alkoholinkäytön tavat periytyvät seuraavalle sukupolvelle. Elämänhallinnan tunteen negatiivisten yhteyksien kehänkin voidaan ajatella siirtyvän sukupolvelta toiselle. Bornstein ja Bradley (2003) tarkastelussaan korosti esimerkiksi lapsuuden perheen ja kasvatuksen merkitystä yksilön oppimissa toimintatavoissa. Tätä merkitystä voidaan soveltaa myös koskemaan alkoholinkäytön tapoja. Toisin sanoen, alkoholinkäytön tavat, sen ongelmallisuus ja siitä koituvat mahdolliset seuraukset voivat siirtyä sukupolvelta toiselle sekä sosialisaation että jopa geeniperimän muodossa.

Alkoholinkäytön ja kuormittuneisuuden välinen suhde näyttäytyy selkeästi keskeisenä, kun tarkastellaan alkoholin ongelmallisuutta. Tutkielman taustateoriassa nähdään elämänhallinnan tunteen määrittävän olosuhteiden ja hyvinvoinnin välisiä yhteyksiä. Näin ollen voidaan ajatella elämänhallinnan tunteen myös välittävän sitä, milloin alkoholinkäyttö koetaan ongelmallisena. Voimakas uskomus siitä, että pystyy vaikuttamaan omaan elämäänsä edistää uskoa myös siihen, että pystyy hallita ja kontrolloida omaa alkoholinkäyttöään. Palaten osittain aiempaan pohdintaan alkoholiongelman myöntämisestä, voiko korkea elämänhallinnan tunne piilottaa alkoholiongelman? Uskomus siitä, että pystyy hallitsemaan alkoholinkäyttöään, tai esimerkiksi lopettamaan milloin vain, ei aina pidä paikkaansa. Jos pohtii tutkielman tuloksia tästä valosta, voiko olla, että tuloksista saadut positiiviset yhteydet elämänhallinnan tunteen ja alkoholinkäytön välillä selittyisivätkin osittain siten, että elämänhallinnan tunne piilottaa alkoholinkäytön ongelmallisuutta?

Mielenkiintoista on myös se, että taipumus välttää negatiivisia affekteja ja selviytyä kuormittuneisuudesta alkoholin avulla voimistuu ajan kuluessa (Holahan et al. 2001). Alkoholinkäyttö selviytymiskeinona saattaa passivoida yksilöä etsimään muita toimivampia keinoja. Runsas alkoholinkäyttö on myös yhdistetty matalaan elämänhallinnan tunteeseen (Pearlin & Radabaugh, 1976). Runsas alkoholinkäyttö voi siis olla monella tapaa passivoiva, mikä taas selviytymiskeinojen näkökulmasta näyttäytyy ongelmallisena. Alkoholinkäyttö lieventää stressiä hetkellisesti, mutta ei muuta sitä aiheuttavaa tilannetta. Näin ollen yksilö oppii selviytymään kokemastaan kuormittuneisuudesta vältellen, mikä ei myöskään tue elämänhallinnan tunteen kehitystä. Välttelevä toimintapa tavallaan opettaa yksilölle, ettei hänen teoillaan ole merkitystä omassa elämänkulussa, vaikka todellisuudessa mitään konkreettisia tekoja elämän muuttamiseksi ei edes tehtäisi. Tämä niin kutsuttu opittu avuttomuus syventää yksilön pahoinvoinnin kokemusta, ja voimistuu ajan kuluessa samalla, kun yhteys alkoholinkäytön ja stressistä selviytymisen välinen yhteys voimistuu.

Juomisen motiivit ovat ongelmajuomisen määrittelyn keskiössä, mikä puolestaan haastaa alkoholin kulutuksen määrää ongelmajuomisen määrittäjänä. Kun pohditaan alkoholinkäytön ongelmallisuutta ja verrataan sitä siitä mahdollisesti saataviin hyötyihin, kohtuus korostuu. Mikä kenellekin sitten on kohtuullista alkoholin käyttöä? Tai onko kohtuudella merkitystä, mikäli alkoholinkäytön motiivina on sosiaalinen hauskanpito eikä siitä synny terveydellisiä haittoja tai riippuvuutta, vaikka alkoholinkäyttö olisi runsastakin? Kohtuullisen käytön määrittely voi myös muuttua käyttämisen jatkuessa. Ensin se on yksi saunaolut viikossa, kohta kolme ja sen jälkeen viisi. Tai edistääkö lisääntynyt kohtuullinen alkoholinkäyttö todennäköisyyttä alkoholin käyttämiseen myös selviytymiskeinona?

Ikä ei noussut tässä tutkielmassa keskeiseksi alkoholin ja elämänhallinnan tunteen välisen yhteyden selittäjäksi, mutta sillä voidaan nähdä olevan merkitystä alkoholin ongelmallisuuden määrittämisessä. Nuoret käyttävät usein reilusti alkoholia ja osalla alkoholinkäyttö voi olla ongelmallistakin. Riippuvuutta koskevissa tutkimuksissa on kuitenkin todettu, että suuri osa riippuvaisista ihmisistä toipuu luonnollisesti ilman hoitoa (Koski-Jännes, 13.3.2019; Cunningham, Koski-Jännes & Toneatto 1999). Alkoholiriippuvuuksista paranemista selitettiin henkilökohtaisilla päätöksillä, jotka saattoivat olla seurausta esimerkiksi elämäntilanteiden muutoksista. Keskeisenä selitysmallina esitettiin myös aikuiseksi kasvaminen (Cunningham et al., 1999). Näkemys on tutkielman taustalla olevan viivästyneen aikuisuuden teorian kannalta mielenkiintoinen. Jos aikuistuminen auttaa irrottautumaan ongelmajuomisesta, piteneekö aikuistumisen pidetessä myös runsaan alkoholinkäytön vaihe ja mitä se tarkoittaa tulevaisuuden kannalta. Toisaalta nykyisin yhä harvempi alaikäinen käyttää alkoholia, jolloin tämä vaihe ei niinkään pitenisi, vaan tulisi sen sijaan myöhemmin.

Nuorten juomiseen liittyen nostettiin esiin myös nuorten yleistyvä raittius. Syynä tähän esitettiin kilpailun koveneminen opiskelu- ja työmarkkinoilla. Nykypäivän nuorten ajateltiin olevan entistä kunnollisempia ja tunnollisempia alkoholinkäytön lisäksi myös muissa riskikäyttäytymisen muodoissa. (Raitasalo et al., 2018.) Tutkielmasta tehdyn pohdinnan pohjalta herää kysymys siitä, onko muutos tunnollisempaan suuntaan kuitenkaan positiivinen nuorten oman hyvinvoinnin kannalta, vai kokevatko he entistä enemmän erilaista painetta suoriutua, mikä saattaa lisätä kuormittuneisuutta. Raittiiden todettiin kokevan myös alhaisempaa elämänhallinnan tunnetta (Mäkelä et al., 2015) ja kokevan fyysisen terveyden kohtuudella juovia heikommaksi (Mathiesen et al., 2012). Näyttäisi siis siltä, että runsaan alkoholinkäytön lisäksi haasteita elämänhallinnan tunteelle aiheuttaisi täysraittius. Tämä antaisi myös viitteitä siitä, ettei elämänhallinnan tunteen ja alkoholinkäytön suhde ole täysin lineaarinen. Tämä puolestaan selittää sitä, miksi alkoholin ja elämänhallinnan tunteen suoraa yhteyttä ei tässä tutkielmassa havaittu ilman psyykkistä kuormittuneisuutta lineaarisessa regressioanalyysissa.

Alkoholin ongelmallisuus aikuistuvilla nuorilla näyttäytyy siis jokseenkin joustavampana, kuin myöhemmin elämässä. Alkoholinkäyttöön liittyy paljon kysymyksiä sosiaalisuudesta, ympäristöstä tulevan stressin ja paineen lievittämisestä mutta se näyttäytyy myös osana aikuistumista. Alaikäisten vähentynyt juominen tarjoaa heille mahdollisuuksia oppia muita selviytymiskeinoja alkoholin sijaan, mikä puolestaan voi vähentää alkoholin ongelmallisuutta tulevaisuudessa.

8.4 Muuttujien luotettavuus ja tutkielman rajoitukset

Alkoholin käytön tutkimiseen käytettiin tässä tutkielmassa AUDIT- testin lyhennettyä versiota AUDIT-C-testiä, joka sisältää kolme kysymystä vastaajan alkoholinkäyttöön liittyen. Lyhennetyn version luotettavuutta on tarkasteltu verraten sitä alkuperäiseen kymmenen kysymyksen testiin. Bushin ja kollegoiden katsannossa (1998) AUDIT-C tunnisti pidempää versiota hieman paremmin runsaan alkoholinkäytön, joka on riski alkoholiongelmalle. Alkoholiriippuvuuden tai sen hetkisen väärinkäytön tunnistaminen arvioitiin puolestaan yhtä hyväksi, kuin alkuperäisessä kymmenen kysymyksen versiossa. Tämän tutkimuksen mukaan siis lyhennetty versio toimii hyvin alkoholinkäytön ja siihen liittyvien mahdollisten ongelmien tunnistamisessa. (Bush et al., 1998.)

Alkoholiongelmien tunnistamiseen suunniteltu alkuperäinen AUDIT- testi suunniteltiin alun perin hoidollisiin tarpeisiin ja sen luotettavuutta tässä tehtävässä on tutkittu paljon (Lange et al., 2019). AUDIT- testiä on myös kritisoitu ja siitä on löydetty puutteita. Tuoreessa tutkimuksessa Baggio ja Iglesias (2020) esittivät viitteitä siitä, ettei AUDIT-testi suoriutunut yhtä luotettavasti eri alaryhmien mittauksissa. Heidän mukaansa olisi keskeistä huomioida myös yksilöllisiä piirteitä alkoholiongelman tunnistamisessa (Iglesias & Baggio, 2020).

AUDIT-testin luotettavuutta arvioinut tuore meta-analyysi paljastaa myös mielenkiintoisia puutteita luotettavuudessa. Analyysissä tarkasteltiin alkuperäistä kymmenen kysymyksen versiota. Analyysin mukaan AUDIT-testi havaitsee ja tunnistaa paremmin miesten, kuin naisten alkoholiongelmia tai väärinkäyttöä. AUDIT-testin luotettavuus on myös parempi populaatioissa tai maissa, joissa alkoholiongelmien yleisyys on suurempaa. Niiden maiden kohdalla, joissa alkoholiongelmat ovat vähäisempiä, AUDIT-testi antaa enemmän virheellisiä positiivisia arvoja. (Lange et. al., 2019.) Tämä tutkimus herättää paljon pohdintaa. Alkoholiin liittyvissä tutkimuksissa löydetään usein eroja miesten ja naisten välillä (Esim. Mäkelä 2018a; Grittner et al., 2012). Erot ovat usein hyvin selkeitä, mutta selittääkö esimerkiksi tämänkaltainen mittaamiseen liittyvä vinouma osaa näistä eroista? Mielenkiintoista on myös se, miksi mittari tunnistaa paremmin miesten, kuin naisten ongelmajuomista? Koska AUDIT-testillä tarkastellaan määriä, riskirajat ovat naisilla pienemmät, kuin miehillä. Tästä syystä testi voi tunnistaa miesten alkoholinongelmallisuuden helpommin, kuin naisten miehillä määrien ollessa ylipäätään suurempia.

Se, että maissa, joissa alkoholiongelmia esiintyy vähemmän, saadaan enemmän virheellisiä arvioita, kertoo jonkinlaisesta ongelmasta. Mittari on määräkeskeinen, eikä sen vuoksi ota huomioon esimerkiksi juomiskäyttäytymiseen liittyviä yksilöllisiä tekijöitä, kuten Baggio ja Iglesiaskin (2020)

totesivat. Myös maissa ja eri yhteisöissä vallitsevat kulttuurierot liittyvät varmaankin maiden välisiin alkoholiongelman tunnistamisen eroihin. Tämä liittyy myös pohdintaan siitä mielenkiintoisesta kysymyksestä, mikä on alkoholin ongelmakäyttöä ja mikä ei.

Näiden ongelmien vuoksi Lange kollegoineen (2019) toteaa, ettei AUDIT-testiä tulisi käyttää kliinisessä työssä alkoholiongelmien tunnistamiseen. Tässä käsitelty kritiikki kohdistuu kuitenkin enimmäkseen AUDIT-testin alkuperäisversioon. Lisäksi tämän tutkielman tarkoituksena ei ollut erotella alkoholin ongelmakäyttäjiä, vaan mitata yleisesti alkoholinkäytön määriä ja sen yhteyksiä elämänhallinnan tunteeseen. Vaikka kliinisessä tarkastelussa AUDIT-testissä on mahdollisesti omat heikkoutensa, sekä AUDIT että AUDIT-C toimivat hyvin mitattaessa yleisväestön alkoholinkäyttöä. (Moehring et al., 2019; Bush et al., 1998.)

Psyykkistä kuormittuneisuutta mittaavaa yleistä hyvinvointikyselyä *General Health Questionnaire*, eli GHQ –mittaria ja sen luotettavuutta on tutkittu paljon (Baksheev et al., 2010). Sitä on tarkasteltu maailman laajuisesti aikuisilla (Goldberg et al., 1997) mutta myös nuorilla ja nuorilla aikuisilla (esimerkiksi Tait, Hulse &. Robertson, 2002). Näiden tarkastelujen mukaan voidaan todeta psyykkisen kuormittuneisuuden mittarin itsessään olevan luotettava. Tässä tutkimuksessa sen mahdollinen ongelmallisuus liittyy enemmänkin yhteyteen elämänhallinnan tunteen mittarin kanssa. Tutkielman korrelaatio tarkasteluissa havaittiin, että elämänhallinnan tunteen ja psyykkisen kuormittuneisuuden välinen korrelaatio oli -0,48. Vaikka riippuvuus ei ole voimakas, se voidaan silti Karjalaisen (2010) jaottelun mukaan laskea kohtalaiseksi. Jaottelun mukaan riippuvuus on kohtalainen, mikäli se sisältyy arvoihin 0,3–0,7 (Karjalainen, 2010.) Toisaalta analyysin lopussa suoritettujen vaatimusten tarkistuksessa muuttujien välisessä riippuvuudessa ei havaittu ongelmia. Vaikka varsinaista ongelmaa korrelaatioissa ei todettu, on hyvä pohtia psyykkisen kuormittuneisuuden ja elämänhallinnan tunteen välistä suhdetta hieman.

Psyykkinen kuormittuneisuus voidaan nähdä hyvinvoinnin jonkinlaisena vastakohtana. Elämänhallinnan tunne puolestaan määritellään osassa kirjallisuutta ja julkaisuissa hyvinvoinnin resurssiksi. Näin ollen olisi selvää, etteivät nämä muuttujat ole toisistaan täysin riippumattomia. Myös esimerkiksi mittareiden kysymyksiä tarkastellessa osa kysymyksistä mittaavat hyvin samanlaisia asioita. Skaff (1999) esittää tekstissään, että elämänhallinnan tunteen sekä varsinaisen kontrollin ja psyykkisen kuormittuneisuuden kokemuksen takana ovat samat ympäristölliset olosuhteet. Siinä missä ympäristön tuomat hankaluudet lisäävät psyykkistä kuormittuneisuutta, ne vähentäisivät myös yksilön kontrollia omaa elämäänsä kohtaan ja samalla myös elämänhallinnan tunnetta. Elämänhallinnan tunne on perinteisesti nähty psyykkisen kuormittuneisuuden tai stressin ja hyvinvoinnin välisen yhteyden välittäjänä, mikä on myös peilattavissa tämän tutkielman tuloksiin.

Tässä tutkielmassa tosin psyykkinen kuormittuneisuuden kokemus toimi välittäjän roolissa. Koska elämänhallinnan tunteen ja psyykkisen kuormittuneisuuden suhde ei ole täysin toisistaan riippumaton, on keskeistä, ettei tutkimuksesta saatujen viitteiden perusteella tehdä kausaalisia päätelmiä. Todennäköistä on, että korkean psyykkisen kuormittuneisuuden yhteys matalaan elämänhallinnan tunteeseen kulkee molempiin suuntiin.

Pearlinin ja Schoolerin (1978) elämänhallinnan tunteen mittari on todettu luotettavaksi monissa tutkimuksissa (esimerkiksi Clench-aas et al., 2017). Kuitenkin erilaisten ryhmien vertailussa on löytynyt joitain mahdollisia puutteita. Tutkimuksen mukaan esimerkiksi eri ryhmien vertailu iän, koulutuksen tai työllisyysstatuksen välillä saattaa tuottaa virheellisiä arvoja. (Clench-aas et al., 2017). Tämä on mielenkiintoista siitä syystä, että tämän tutkielman tausta-ajatuksena käytetty sosiaalisten olosuhteiden teoria painotti juuri koulutusta keskeisenä hyvinvoinnin taustatekijänä ja elämänhallinnan tunnetta puolestaan keskeisimpänä näiden muuttujien välittäjänä. Tässä tutkielmassa koulutusta ei tarkasteltu, eikä ikäkään noussut keskeiseksi merkittäväksi tekijäksi. Taustateoria pohjautuu osittain kyseisellä mittarilla tehtyihin tutkimuksiin sosiaalisten asemien ja hyvinvoinnin välisistä yhteyksistä. Mittarin mahdollinen vinouma tai vääristys asettaa ainakin osittain koko teorian kritiikin kohteeksi.

Elämänhallinnan tunteen mittaamiseen ja ylipäätään sen käsitteellistämiseen tutkimuksessa tuo haastetta se, että samalla *Sense of mastery* –mittarilla mitataan asioita, jotka käsitteellistetään tutkimuksissa eri tavoin. Osa tutkimuksesta käsittelee kontrollin kokemuksia, osa kontrollin kokemusta tiettyä spesifiä tehtävää kohtaan, osa kontrollin sijaintia ja osa havaittua tai koettua kontrollia. Varsinkin uudempi tutkimus tuntuu suosivan kontrollin käsitteitä. Monien käsitteiden käyttäminen osittain ristiin ja päällekkäin tuo epäselvyyksiä käsitteiden määrittelyyn ja merkityksiin. Epäselvyyttä tuo myös se, että elämänhallinnan tunne psyykkisenä tai henkilökohtaisena hyvinvoinnin resurssina menee päällekkäin tai muokkaa yhteyksiä toisten resursseina pidettyjen piirteiden kanssa. Esimerkiksi Marshall ja Lang (1990) ovat tutkimuksessaan todenneen optimistisuuden ja elämänhallinnan tunteen yhteyksien menevän jossain määrin päällekkäin ja elämänhallinnan tunteen selittävän osan optimistisuuden yhteydestä hyvinvointiin. Kun siis tarkastellaan elämänhallinnan tunnetta, tai kontrollin kokemusta, on hyvä tiedostaa, että osa sen vaikutuksista saattaa johtua tai ainakin heijastella myös muiden hyvinvoinnin resurssien yhteyksiä. Tämä liittyy myös aiemmin esitettyyn pohdintaan elämänhallinnan tunteen ja sosiaalisen tuen välisestä yhteydestä. Toisaalta muuttujat eivät ikinä sosiaalitieteissä ole täysin toisistaan riippumattomia ja esimerkiksi taustateorian pohjalta ajateltuna kuitenkin hyvinvoinnin resurssit syntyvät samassa ympäristössä, kuin hyvinvointikin (Mirowsky & Ross, 2003; Skaff, 1999).

Muuttujien rajoitusten lisäksi tutkimuksessa on myös muita rajoitteita. Tutkimuksen luotettavuutta tarkastellessa on hyvä ottaa huomioon, että moderaatiomallin tulokset perustuvat lineaaristen yhteyksien pohjalta tehtyihin laskelmiin. Laskelmista hieman ongelmallisen tekee ehkä se, että alkoholin ja elämänhallinnan välistä lineaarista yhteyttä ei ilman psyykkistä kuormittuneisuutta ole löydettävissä, eikä se välttämättä ole lineaarinen. Keskeistä on myös se, että alkoholin riskikäyttäjiä oli aineistossa vai vähän, eikä niiden pohjalta saada välttämättä yhtä luotettavia laskelmia, kuin saataisiin suuremmasta määrästä. On tärkeä suhtautua hieman varauksella siis varsinkin tuloksiin koskien alkoholin riskikäyttöä.

Aineiston keruussa on käytetty itseraportointia, jolloin kyseessä on ihmisen oma arvio kokemuksistaan. Näin ollen aineistossa voi esiintyä jonkin verran kaunistelua, eli vastausten muokkaamista haluttuun suuntaan. Esimerkiksi alkoholinkäytön alhaiset keskipisteet voivat osittain selittyä sillä, etteivät ihmiset ole halunneet tuoda esiin todellista alkoholinkäyttöään ja vähentäneet juotuja määriä hieman. Ihmiset voivat kaunistella tai vähätellä vastauksissaan, jos kyseessä on itselle henkilökohtainen tai arka aihe. Näin ollen myös psyykkisen kuormittuneisuuden kokemusta on voitu joko kaunistella tai jopa korostaa.

Tässä tutkimuksessa käytetty aineisto oli poikkileikkausaineisto, mikä tarkoittaa sitä, että mittaukset on tehty vain yhtenä ajankohtana. Näin ollen tutkimuksen tuloksista ei voida vetää kausaalisia päätelmiä. Tämän tutkielman perusteella ei siis voida väittää esimerkiksi korkean psyykkisen kuormittuneisuuden ennustavan heikkoa elämänhallinnan tunnetta. Voidaan vain todeta niillä olevan yhteyttä toisiinsa ja psyykkisen kuormittuneisuuden muokkaavan elämänhallinnan tunteen yhteyttä alkoholinkäyttöön.

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää alkoholinkäytön yhteyttä elämänhallinnan tunteeseen, eli kokemukseen omasta pystyvyydestä vaikuttaa oman elämänsä kulkuun ja ympärillä tapahtuviin asioihin. Psyykkinen kuormittuneisuus osoittautui keskeiseksi tekijäksi tämän yhteyden selittäjänä. Psyykkisen kuormittuneisuuden ollessa korkea, elämänhallinnan tunne näyttäytyy sitä matalampana, mitä suurempaa alkoholinkäyttö oli. Kuormituksen ollessa matala alkoholinkäytöllä voitiin nähdä positiivinen yhteys elämänhallinnan tunteeseen. Käytännön tasolla tämän kaltaisia tutkimuksesta saatuja viitteitä voitaisiin käyttää esimerkiksi alkoholin ongelmakäytön tunnistamiseen. Mikäli alkoholia käytetään selviytymiskeinona stressille tai yksilö ylipäätään kokee voimakasta kuormittuneisuutta, alkoholi ei välttämättä näyttäydy hyvänä ratkaisuna. Positiivinen yhteys puolestaan kertoo kohtuullisen alkoholinkäytön mahdollisista hyödyistä ja antaa esimerkiksi viitteitä siitä, etteivät kliinisessä tarkastelussa korostetut alkoholinkäytön määrät ole ainoa peruste sen ongelmallisuudelle.

Tutkimuksen poikkileikkausasetelman vuoksi kausaalipäätelmiä ei voitu tehdä. Tulevaisuudessa olisi hyödyllistä tarkastella myös näiden muuttujien välisiä mahdollisia kausaliteetteja. Aiheuttaako matala elämänhallinnan tunne psyykkistä kuormittuneisuutta, tai mahdollisesti korkeaa alkoholinkäyttöä? Selittääkö psyykkinen kuormittuneisuus myös alkoholinkäytön ja elämänhallinnan tunteen kausaalista yhteyttä? Madaltaako kenties alkoholinkäyttö elämänhallinnan tunnetta? Mielenkiintoista olisi myös tarkastella elämänhallinnan tunnetta ja psyykkistä kuormittuneisuutta ongelmajuojiksi itsensä asemoivilla ihmisillä, jolloin alkoholinkäytön määrät ja siitä koituvat haitat olisivat huomattavasti suurempia. Miten keskeisessä osassa esimerkiksi elämänhallinnan tunne on silloin, kun on riippuvainen alkoholista? Tämän kaltainen tarkastelu tarjoaisi myös enemmän tietoa alkoholin ongelmallisuuteen liittyen. Lisäksi tulevaisuuden tutkimuksessa olisi hyödyllistä ottaa huomioon alkoholinkäytön tavat ja motiivit, jotka teoriankin mukaan näyttäytyvät keskeisenä alkoholinkäytössä.

9. Lähteet

Aapola, S. & Ketokivi, K. (2005). Johdanto: Aikuistumisen ehdot 2000-luvun yhteiskunnassa. Teoksessa Aapola, S., & Ketokivi, K. (2005). *Polkuja ja poikkeamia: aikuisuutta etsimässä.* (s.7–32) Helsinki: Nuorisotutkimusseura.

Adalbjarnardottir, S. & Rafnsson, F. D. (2001). Perceived Control in Adolescent Substance Use: Concurrent and Longitudinal Analyses. *Psychology of Addictive Behaviors*, 15(1), 25–32. https://doi.org/10.1037/0893-164X.15.1.25

Arnett, J. J. (2005). The Developmental Context of Substance use in Emerging Adulthood. *Journal of Drug Issues*, *35*(2),235–254. https://doi.org/10.1177/002204260503500202

Arnett, J. (2014). Emerging adulthood : the winding road from the late teens through the twenties (Second edition.). *Oxford University Press*.

Arnett, J. (2015). The Oxford handbook of emerging adulthood (First edition.). *Oxford University Press.*

Baggio, S. & Iglesias, K. (2020). On the limitations of the Alcohol Use Disorders Identification Test (AUDIT). *Drug and Alcohol Dependence,* 206, 107662–107662. https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2019.107662

Baksheev,G.N, Robinson, J., Cosgrave E.M., Baker, K. & Yung, A.R. (2010). Validity of the 12-item General Health Questionnaire (GHQ-12) in detecting depressive and anxiety disorders among high school students. *Psychiatry Research*, 187(1), 291–296. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2010.10.010

Baumeister, R. (2018). Self-Regulation and Self-Control: Selected works of Roy F. Baumeister (1st ed., Vol. 1). *Routledge.* https://doi.org/10.4324/9781315175775

Bennetter, K.E., Clench,–Aas, J., KjærstiRaanaas, R.(2016). Sense of mastery as mediator buffering psychological distress among people with diabetes. *Journal of Diabetes and its Complications* Volume 30, Issue 5, July 2016, 839–844. https://doi.org/10.1016/j.jdiacomp.2016.03.022

Bornstein, M., & Bradley, R. (2003). Socioeconomic status, parenting, and child development. *Lawrence Erlbaum Associates.*London.

Bovier, P.A.,Chamot,E. & Perneger, T.V. (2004). Perceived stress, internal resources, and social support as determinants of mental health among young adults. *Quality of Life Research*, *13*(1), 161–170. https://doi.org/10.1023/b:qure.0000015288.43768.e4

Bush, K., Kivlahan, D.R., McDonell, M.B., Fihn, S.D. & Bradley, K.A. (1998). The AUDIT Alcohol Consumption Questions (AUDIT-C): An Effective Brief Screening Test for Problem Drinking. *Archives of Internal Medicine* (1960), 158(16), 1789–1795. https://doi.org/10.1001/archinte.158.16.1789

Chen, X., Ender, P., Mitchell, M. and Wells, C. (2003). Regression with Stata – Chapter 2 – Regression diagnostics from https://stats.idre.ucla.edu/stat/stata/webbooks/reg/default.htm. haettu 26.2.2021

Clench-aas, J., Nes, R. B., & Aarø, L. E. (2017). The perceived constraints subscale of the sense of mastery scale: Dimensionality and measurement invariance. *Quality of Life Research*, 26(1), 127–138. http://dx.doi.org.libproxy.tuni.fi/10.1007/s11136-016-1359-6

Conger, R. D., Conger, K. J., & Martin, M. J. (2010). Socioeconomic Status, Family Processes, and Individual Development. *Journal of marriage and the family*, 72(3), 685–704. https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00725.x

Cooper, M. L. (1994). Motivations for Alcohol Use Among Adolescents. *Psychological Assessment*, 6(2), 117–128.

Cox, W. M. & Klinger, E. (1988). A Motivational Model of Alcohol Use. *Journal of Abnormal Psychology*, 97(2), 168–180.

Corbin, W., Farmer, N., & Nolen-Hoekesma, S. (2013). Relations among stress, coping strategies, coping motives, alcohol consumption and related problems: A mediated moderation model. *Addictive Behaviors*, 38(4), 1912–1919. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2012.12.005

Cunningham, J. A., Koski-Jannes, A., & Toneatto, T. (1999). Why do people stop their drug use? Results from a general population sample. *Contemporary Drug Problems*, 26(4), 695. https://doi-org.libproxy.tuni.fi/10.1177/009145099902600408

Fishbein, M., & Ajzen, I. (2010). Predicting and Changing Behavior: The Reasoned Action Approach. *In Predicting and Changing Behavior.* Psychology Press. https://doi.org/10.4324/9780203838020

Finan, L.J., McCauley, O.C., Gordon, M.S & Dubow, E.F. (2018). Trajectories of Depressive Symptoms From Adolescence to Emerging Adulthood: The Influence of Parents, Peers, and Siblings. *Developmental Psychology,* 54(8), 1555–1567. https://doi.org/10.1037/dev0000543

Gadalla, T. (2009). Determinants, correlates and mediators of psychological distress: A longitudinal study. *Social Science & Medicine* (1982), 68(12), 2199–2205. https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2009.03.040

Gliem, J.A. & Gliem, R.R. (2003). Calculating, interpreting, and reporting Cronbach's alpha reliability coefficient for Likert-type scales. *Midwest Research-to Practice Conference in Adult, Continuing, and Community Education*, 82–88.

Goldberg, D., Gater, R., Sartorius, N., Ustun,T., Piccinelli, M., Gureje, O. & Rutter,C. (1997). The validity of two versions of the GHQ in the WHO study of mental illness in general health care. *Psychological Medicine*, 27 (1997), 191–197.

Grittner, U., Kuntche,S., Graham, K. & Bloomfield. K (2012). Social Inequalities and Gender Differences in the Experience of Alcohol-Related Problems. *Alcohol and Alcoholism (Oxford)*, *47*(5), 597–605. https://doi.org/10.1093/alcalc/ags040

Hallgren, L. (2012). Drinking less but greater harm: could polarized drinking habits explain the divergence between alcohol consumption and harms among youth? *Alcohol and Alcoholism (Oxford)*, *47*(5), 581–590. https://doi.org/10.1093/alcalc/ags071

Hatch, S., Huppert, F.A., Abbott, R., Croudace, G., Wadsworth, M., Richards, M.&Kuh,D. (2007). A life Course Approach to Well-Being. Teoksessa Haworth, J., & Hart, G. (2007). *Well-being : individual , community and social perspectives* . New York (N.Y.): Palgrave Macmillan. 187- 205.

Hayes, A. (2019). Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: a regression-based approach (Second edition.). The Guilford Press.

Heckhausen, J., Schulz, R. &Bjork, R.A. (1995). A Life-Span Theory of Control. *Psychological Review, 102(2), 284–304.* https://doi.org/10.1037/0033-295X.102.2.284

Holahan, C. J., Moos, R. H., Holahan, C. K., Cronkite, R. C., & Randall, P. K. (2001). Drinking to Cope, Emotional Distress and Alcohol Use and Abuse: A Ten-Year Model(*). *Journal of Studies on Alcohol,* 62(2), 190. https://link.gale.com/apps/doc/A75249976/AONE?u=tampere&sid=AONE&xid=8f08b48e

Holt, L.J., Mattanah, J.F. & Long, M.W. (2018). Change in parental and peer relationship quality during emerging adulthood: Implications for academic, social, and emotional functioning. *Journal of Social and Personal Relationships,* 35(5), 743–769. https://doi.org/10.1177/0265407517697856

Howell, D. (2002). *Statistical methods for psychology* (5th ed.). Duxbury.

Härkönen, J.,& Mäkelä, P. (2018). Miten alkoholinkäyttö muuttuu elämänkulun ja syntymäkohortin mukaan? teoksessa Mäkelä, P., Härkönen, J., Lintonen, T., Tigerstedt, C., Warpenius, K., & Castrén, S. (2018). *Näin Suomi juo: suomalaisten muuttuvat alkoholinkäyttötavat*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Härkönen,J., Warpenius,K.& Mäkelä, P. (2018). Miten paljon alkoholinkäyttäjät ovat kokeneet haittoja omasta juomisestaan? teoksessa Mäkelä, P., Härkönen, J., Lintonen, T., Tigerstedt, C., ., Warpenius, K., & Castrén, S. (2018). Näin Suomi juo: suomalaisten muuttuvat alkoholinkäyttötavat. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Jokivuori, P., & Hietala, R. (2007). *Määrällisiä tarinoita: monimuuttujamenetelmien käyttö ja tulkinta*. Porvoo: WSOY.

Kaakinen M., Oksanen A., Sirola A., Savolainen I., Garcia D. (2020) Emotions in Online Gambling Communities: A Multilevel Sentiment Analysis. In: Meiselwitz G. (eds) *Social Computing and Social Media. Design, Ethics, User Behavior, and Social Network Analysis*. HCII 2020. Lecture Notes in Computer Science, vol 12194. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-030-49570-1_38

Karjalainen, L. (2010). *Tilastotieteen perusteet*. Ristiina: Pii-kirjat.

Karonen,E., & Lehti, H. (2020). Lineaarinen regressioanalyysi -luento. *Kvantitatiivinen tutkimus sosiaalitieteissä: Regressioanalyysi.* Tampereen Yliopisto. Kevät 2020.

Kearns, N.T.,Villarreal, D., Cloutier, R.M., Baxley, C., Carey, C. &Blumenthal,H. (2018). Perceived control of anxiety as a moderator in the relationship between anxiety sensitivity and problematic alcohol use among adolescents. Journal of Adolescence (London, England.), 63, 41–50. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.12.009

Kessler, R., & Walters, E. (1998). Epidemiology of DSM-III-R major depression and minor depression among adolescents and young adults in the national comorbidity survey. *Depression and Anxiety*, 7(1), 3–14.

Kiecolt, K.J., Aggen, S., & Kenneth, S.K. (2013). Genetic and Environmental Influences on the Relationship Between Mastery and Alcohol Dependence. *Alcoholism, Clinical and Experimental Research*, *37*(6), 905–913. https://doi.org/10.1111/acer.12058

Koski-Jännes,A. (2019). Aineisiin ja toimintoihin liittyvät addiktiot ja yhteiskunta -luento. Addiktiot, yksilö ja yhteiskunta. Tampereen Yliopisto. 13.3.2019.

Käypähoito. (2015). Alkoholinkäytön ongelmakäytön määritelmät ja diagnoosit. Duodecim. https://www.kaypahoito.fi/nix00353 haettu 19.1.2021.

Käypähoito. (2020). Alkoholiongelmaisen hoito. Duodecim. https://www.kaypahoito.fi/kht00031 haettu 7.3.2021

Lange, S,Shield,K., Monteiro,M.& Rehm,J. (2019). Facilitating Screening and Brief Interventions in Primary Care: A Systematic Review and Meta-Analysis of the AUDIT as an Indicator of Alcohol Use Disorders. *Alcoholism, Clinical and Experimental Research*, 43(10), 2028–2037. https://doi.org/10.1111/acer.14171

Lechner, V.W., Laurene, K.R., Patel, S., Anderson, M., Grega, C. & Kenne, D.R. (2020). Changes in alcohol use as a function of psychological distress and social support following COVID-19 related University closings. *Addictive Behaviors,* 110, 106527–106527. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106527

Liimatainen, L. (2019). Sosiaalisen median rooli nuoren aikuisen mielenterveydessä. Pro gradu - tutkielma. Tampereen Ylipisto. http://urn.fi/URN:NBN:fi:tuni-201903071331 (7.3.2021)

Marshall,G.N. & Lang, E.L. (1990). Optimism, Self-Mastery, and Symptoms of Depression in Women Professionals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(1), 132–139. https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.1.132

Mathiesen,E.F., Nome, S., Eisemann, M. & Richter,J. (2012). Drinking patterns, psychological distress and quality of life in a Norwegian general population-based sample. *Quality of Life Research*, 21(9), 1527–1536. https://doi.org/10.1007/s11136-011-0080-8

Mentzakis, E., Roberts, B., Suhrcke, M & McKee,M. (2016). Psychological Distress and Problem Drinking. *Health Economics*, 25(3), 337–356. https://doi.org/10.1002/hec.3143

Mirowsky, J., & Ross, C. (2003). *Social causes of psychological distress* (2. ed.). Aldine de Gruyter.

Mirowsky, J., & Ross, C. (1986). Social Patterns of Distress. *Annual Review of Sociology*, *12*, 23–45. Retrieved from http://search.proquest.com/docview/60957716/

Moehring, A., Rumpf, H-J,. Hapke, U., Bischof, G., John, U.& Meyer, C. (2019). Diagnostic performance of the Alcohol Use Disorders Identification Test (AUDIT) in detecting DSM-5 alcohol use disorders in the General population. *Drug and Alcohol Dependence*, 204, 107530–107530. https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2019.06.032

Mäkelä, P., Raitasalo, K. & Walhbeck, K. (2015). Mental health and alcohol use: a cross-sectional study of the Finnish general population. *European Journal of Public Health*, *25*(2), 225–231. https://doi.org/10.1093/eurpub/cku133

Mäkelä, P. (2018a). Miten käyttötavat ovat muuttuneet? teoksessa Mäkelä, P., Härkönen, J., Lintonen, T., Tigerstedt, C., Warpenius, K., & Castrén, S. (2018). *Näin Suomi juo: suomalaisten muuttuvat alkoholinkäyttötavat*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Mäkelä, P. (2018b). Miten työikäisten yhteiskunnallinen asema on yhteydessä alkoholinkäyttöön? teoksessa Mäkelä, P., Härkönen, J., Lintonen, T., Tigerstedt, C., Warpenius, K., & Castrén, S. (2018). *Näin Suomi juo: suomalaisten muuttuvat alkoholinkäyttötavat*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Nimon, K., & Oswald, F. (2013). Understanding the Results of Multiple Linear Regression: Beyond Standardized Regression Coefficients. *Organizational Research Methods*, 16(4), 650–674. https://doi.org/10.1177/1094428113493929

Oksanen, A., Savolainen, I., Sirola, A., & Kaakinen, M. (2018). Problem gambling and psychological distress: a cross-national perspective on the mediating effect of consumer debt and debt problems among emerging adults. *Harm reduction journal*, 15(1), 1–11. https://doi.org/10.1186/s12954-018-0251-9

Oksanen, A., Sirola, A., Savolainen, I., & Kaakinen, M. (2019). Gambling patterns and associated risk and protective factors among Finnish young people. *Nordic Studies on Alcohol and Drugs*, *36*(2), 161–176. https://doi.org/10.1177/1455072518779657

Oksanen, A., Sirola, A., & Kaakinen, M. (2020a).YouGamble 2017: Suomen aineisto [sähköinen tietoaineisto]. Versio 1.0 (2020-07-17). Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. http://urn.fi/urn:nbn:fi:fsd:T-FSD3399

Oksanen, A., Miller, B. L., Savolainen, I., Sirola, A., Demant, J., Kaakinen, M., and Zych, I. (2020b). Social Media and Access to Drugs Online: A Nationwide Study in the United States and Spain among Adolescents and Young Adults. *The European Journal of Psychology Applied to Legal Context*, 13(1), 29– 36. https://doi.org/10.5093/ejpalc2021a5

Oksanen, A., Savolainen, I., Savela, N., & Oksa, R. (2020c). Psychological Stressors Predicting Increased Drinking During the COVID-19 Crisis: A Longitudinal National Survey Study of Workers in Finland. *Alcohol and Alcoholism*. agaa124. https://doi.org/10.1093/alcalc/agaa124

Pearlin, L., & Radabaugh, C. (1976). Economic Strains and the Coping Function of Alcohol. *American Journal of Sociology*, *82*(3), 652–663. https://doi.org/10.1086/226357

Pearlin, L., & Schooler, C. (1978). The structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior*, *19*(1), 2–21. https://doi.org/10.2307/2136319

Pearlin, L.I., Schieman, S., Fazio, E.M. & Meersman, S.C (2005). Stress, Health, and the Life Course: Some Conceptual Perspectives. *Journal of Health and Social Behavior*, *46*(2), 205–219. https://doi.org/10.1177/002214650504600206

Raitasalo, K. & Simonen, J. (2011). Alaikäiset juovat entistä vähemmän, mutta nuorten aikuisten juominen lisääntyy. *Yhteiskuntapolitiikka, 76*(1),17–29.

Raitasalo, S. (2018). What is going on in underage drinking? Reflections on Finnish European school survey project on alcohol and other drugs data 1999-2015: What is going on in underage drinking? *Drug and Alcohol Review*, *37*, S76–S84. https://doi.org/10.1111/dar.12697

Raitasalo, K., Tigersted, C. & Simonen, J.(2018) Miksi nuoret juovat vähemmän? teoksessa Mäkelä, P., Härkönen, J., Lintonen, T., Tigerstedt, C., Warpenius, K., & Castrén, S. (2018). *Näin Suomi juo: suomalaisten muuttuvat alkoholinkäyttötavat*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Regression with Stata Chapter 2 – regression diagnostics. UCLA: Statistical Consulting Group. from: https://stats.idre.ucla.edu/stata/webbooks/reg/chapter2/stata-webbooksregressionwith-statachapter-2-regression-diagnostics/ (haettu 28.12.2020)

Rinker, D.V., Krieger, H. & Neighbors, C. (2016). Social Network Factors and Addictive Behaviors Among College Students. *Current Addiction Reports*, 3(4), 356–367. https://doi.org/10.1007/s40429-016-0126-7

Ross, C.E.; Sastry, J.(1999) The Sense of Personal Control teoksessa Aneshensel, C., & Phelan, J. (1999). *Handbook of the sociology of mental health*.New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.

Ross,C.E. & Broh,B.A. (2000). The roles of self-esteem and the sense of personal control in the academic achievement process. *Sociology of Education*, *73*(4), 270–284. https://doi.org/10.2307/2673234

Rämö, A. (2019). Nettihäirinnän kokemuksen yhteys elämänhallintaan. Pro gradu -tutkielma. Tampereen Yliopisto. http://urn.fi/URN:NBN:fi:tuni-201906252232 (7.3.2021)

Savolainen, I., Kaakinen, M., Sirola, A, Oksanen, A. (2018). Addictive behaviors and psychological distress among adolescents and emerging adults: A mediating role of peer group identification. *Addictive Behaviors Reports*, Volume 7, June 2018, Pages 75-81. https://doi.org/10.1016/j.abrep.2018.03.002.

Savolainen, I. (2020a). *Addiction by Identification: A social psychological perspective on youth addictive behaviors*. Tampere University.

Savolainen, I., Oksanen, A., Kaakinen, M., Sirola,A., Lee Miller, B., Paek,H., Zych, I.(2020). The Association Between Social Media Use and Hazardous Alcohol Use Among Youths: A Four-Country Study, *Alcohol and Alcoholism*, Volume 55, Issue 1, January 2020, Pages 86–95, https://doi.org/10.1093/alcalc/agz088

Savolainen I., Oksanen A., Kaakinen M., Sirola A., & Paek H. (2020b). The Role of Perceived Loneliness in Youth Addictive Behaviors: Cross-National Survey Study. JMIR Ment Health 2020;7(1):e14035. https://doi.org/10.2196/14035

Seppä, K. (2015). Juomisen riskirajat. Päihdelinkki.fi. https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/alkoholi/juomisen-riskirajat (18.1.2021, 8.35)

Sirola, A., Kaakinen, M., Savolainen, I., & Oksanen, A. (2019). Loneliness and online gambling-community participation of young social media users. *Computers in Human Behavior* Volume 95, June 2019, Pages 136-145. https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.01.023

Skaff,M.(1999). Linking social structure and self-concept: variations in sense of mastery. Teoksessa Ryff, C., & Marshall, V. (1999). *The self and society in aging processes*. New York: Springer Pub. 389–422.

Skrzynski, C., & Creswell, K. (2020). Associations between solitary drinking and increased alcohol consumption, alcohol problems, and drinking to cope motives in adolescents and young adults: a systematic review and meta-analysis. *Addiction (Abingdon, England),* 115(11), 1989–2007. https://doi.org/10.1111/add.15055

Spencer, S., & Patrick, J. (2009). Social Support and Personal Mastery as Protective Resources During Emerging Adulthood. *Journal of Adult Development,* 16(4), 191–198. https://doi.org/10.1007/s10804-009-9064-0

Stogner, J., Boman, J. H., IV, & Lee Miller, B. (2015). Assessing the relationship between divergent drinking and perceptions of friendship quality between students. *Journal of Child & Adolescent Substance Abuse,* 24, 387–396. https://doi.org/10.1080/1067828X.2013.872065

Tait, R., Hulse, G., & Robertson, S. (2002). A review of the validity of the General Health Questionnaire in adolescent populations. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry,* 36(4), 550–557. https://doi.org/10.1046/j.1440-1614.2002.01028.x

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2011). Tautiluokitus ICD -10. Helsinki. https://www.julkari.fi/handle/10024/80324 haettu 3.1.2021

Warpenius, K., & Castrén, S. (2018). *Näin Suomi juo: suomalaisten muuttuvat alkoholinkäyttötavat*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

World Health Organization. (1992). The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders: Clinical descriptions and diagnostic guidelines. Geneva: World Health Organization.

Vuorinen, I. (2020). Nuorten ja nuorten aikuisten psykososiaalinen hyvinvointi ja rahapeliongelmat Yhdysvalloissa. Pro gradu -tutkielma. Tampereen Yliopisto. http://urn.fi/URN:NBN:fi:tuni-202003242859 (7.3.2021)

Wu, A. D., & Zumbo, B. D. (2008). Understanding and using mediators and moderators. Social Indicators Research, 87(3), 367-392. http://dx.doi.org.libproxy.tuni.fi/10.1007/s11205-007-9143-1

Yao, M., & Zhong, Z. (2014). Loneliness, social contacts and Internet addiction: A cross-lagged panel study. Computers in Human Behavior, 30, 164–170. https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.08.007

10. Liitteet

Liite1. Summamuuttujissa käytetyt alkuperäiset muuttujat

Elämänhallinnan tunne (*Sense of Mastery Scale* – 7 väittämää)

1. ”Voin vaikuttaa vain vähän minulle tapahtuviin asioihin”
2. ”En pysty millään ratkaisemaan joitain ongelmiani”
3. ”En voi tehdä paljoakaan muuttaakseni asioita elämässäni”
4. ”Tunnen usein avuttomuutta elämän ongelmien edessä”
5. ”Joskus minusta tuntuu, että elämä kohtelee minua miten tahtoo”
6. ”Se, mitä minulle tulevaisuudessa tapahtuu, riippuu lähinnä minusta itsestäni” (käänteinen)
7. ”Kykenen tekemään lähes kaiken sen minkä todella päätän tehdä” (käänteinen)

Alkoholinkäyttö (AUDIT-C)

1. Kuinka usein juot olutta, viiniä tai muita alkoholijuomia? Koeta ottaa mukaan myös ne kerrat, jolloin nautit vain pieniä määriä, esim. pullon keskiolutta tai tilkan viiniä.
2. Kuinka monta annosta alkoholia yleensä olet ottanut niinä päivinä, jolloin käytit alkoholia? Ohje: 1 annos = 0,33l pullo/tölkki keskiolutta tai siideriä; 12cl viiniä; 4cl väkeviä
3. Kuinka usein olet juonut kerralla kuusi tai useampia annoksia?

Psyykkinen kuormittuneisuus (GHQ)

1. Oletko viime aikoina pystynyt keskittymään töihisi tai tehtäviisi?
2. Oletko viime aikoina valvonut paljon huolien vuoksi?
3. Onko sinusta viime aikoina tuntunut siltä, että mukana olosi asioiden hoidossa on?
4. Oletko viime aikoina tuntenut kykeneväsi päättämään asioista?
5. Oletko viime aikoina tuntenut olevasi jatkuvasti rasituksen alaisena?
6. Onko sinusta viime aikoina tuntunut siltä, ettet voisi selviytyä vaikeuksistasi?
7. Oletko viime aikoina kyennyt nauttimaan tavallisista päivittäisistä toimistasi?
8. Oletko viime aikoina kyennyt kohtaamaan vaikeutesi?
9. Oletko viime aikoina tuntenut itsesi onnettomaksi ja masentuneeksi?
10. Oletko viime aikoina kadottanut itseluottamuksesi?
11. Oletko viime aikoina tuntenut itsesi ihmisenä arvottomaksi?
12. Oletko viime aikoina tuntenut itsesi kaiken kaikkiaan kohtalaisen onnelliseksi?

Liite2. Muuttujien VIF -arvot ja toleranssit

Riippumaton muuttuja	VIF	Toleranssi
Psyykkinen kuormittuneisuus	1,09	0,916
Alkoholinkäyttö	1,09	0,921
Ikä	1,05	0,948
Sukupuoli	1,07	0,930
VIF -keskiarvo	1,08	