

Janika Sirén ja Petra Soukka

TUNTEIDEN MONET SÄVYT

Lapsuuden haitallisten kokemusten, neuroottisuuden ja tunteiden erottelukyvyn väliset yhteydet

Yhteiskuntatieteiden tiedekunta

Pro Gradu -tutkielma

Toukokuu 2024

TIIVISTELMÄ

Janika Sirén ja Petra Soukka: Tunteiden monet sävyt – Lapsuuden haitallisten kokemusten, neuroottisuuden ja tunteiden erottelukyvyn väliset yhteydet
Pro Gradu -tutkielma
Tampereen yliopisto
Psykologian tutkinto-ohjelma
Toukokuu 2024

Lapsuuden haitallisten kokemusten tiedetään olevan yhteydessä monenlaisiin tunne-elämän haasteisiin myöhemmällä iällä, mutta yhteyttä tunteiden erottelukyvyn on tutkittu niukasti. Tunteiden erottelukyvyllä tarkoitetaan yksilön kykyä erotella tunteita toisistaan, ja se on keskeistä etenkin tunteiden tunnistamisen, säätelemisen ja käsittelyn kannalta. Heikko tunteiden erottelukyky sen sijaan voi aiheuttaa merkittäviä haasteita tunne-elämälle. Aikaisempien tutkimusten perusteella tiedetään myös yksilöllisillä ominaisuuksilla olevan merkitystä siihen, miten voimakkaasti ympäristö meihin vaikuttaa. Tästä syystä halusimme tarkastella neuroottisuuden vaikutusta lapsuuden haitallisten kokemusten ja tunteiden erottelukyvyn välillä, sillä neuroottisuus vaikuttaa vahvasti yksilöiden tunnekokemuksiin lisäten esimerkiksi taipumusta kokea voimakkaita kielteisiä tunteita. Tämän tutkimuksen keskeisenä tarkoituksena oli selvittää lapsuuden haitallisten kokemusten, neuroottisuuden ja tunteiden erottelukyvyn välisiä yhteyksiä sekä kielteisten että myönteisten tunteiden erottelukyvyn.

Ensimmäisenä tutkimuskysymyksenä tarkastelimme ovatko lapsuuden haitalliset kokemukset yhteydessä tunteiden erottelukyvyn. Toisena tutkimuskysymyksenä selvitimme, moderoiiko neuroottisuus lapsuuden haitallisten kokemusten ja tunteiden erottelukyvyn välistä yhteyttä. Lisäksi olimme kiinnostuneita tarkastelemaan, kuvastaako neuroottisuuden mahdollisesti moderoivaa vaikutusta enemmän haavoittuvuusstressi-malli vai erilaisen herkkyuden malli. Hypoteeseina olivat, että lapsuuden haitalliset kokemukset heikentävät yksilön tunteiden erottelukykyä ja että neuroottisuus voimistaa yhteyttä lapsuuden haitallisten kokemusten ja tunteiden erottelukyvyn välillä.

Käyttämämme aineisto on kerätty vuonna 2017 osana Päivittäiset Tunteet -projektia. Tutkittavat rekrytoitiin Tampereen yliopiston sähköpostilistojen sekä kampusalueella jaettujen mainoslehtisten avulla. Lopullinen aineisto muodostui 110 vapaaehtoisesta tutkittavasta, joista suurin osa oli naisia ja korkeakouluopiskelijoita. Tutkittavien lapsuuden haitallisia kokemuksia ja neuroottisuutta kartoitettiin kyselylomakkeella, ja tunteiden erottelukykyä mitattiin seuraamalla tutkittavien arjessa kokemia tunteita viikon ajan kokemusotantamenetelmää hyödyntäen. Tulosten analyysissä käytettiin IBM SPSS Statistics 29 -ohjelmistoa ja tutkimuskysymyksiin vastattiin hyödyntämällä lineaarista regressioanalyysia.

Asettamamme hypoteesit eivät saaneet tukea tutkimuksessamme. Tulostemme mukaan lapsuuden haitalliset kokemukset eivät olleet yhteydessä tutkittavien kielteisten tai myönteisten tunteiden erottelukyvyn, eikä neuroottisuus moderoinut tätä yhteyttä. Toisin sanoen, lapsuuden haitalliset kokemukset eivät vaikuta heikentävän yksilöiden kykyä erotella eri tunteita toisistaan, eikä yksilöiden neuroottisuudella havaittu olevan vaikutusta tähän yhteyteen. Nämä löydökset ovat yllättäviä, sillä aikaisemmat tutkimukset ovat lähes poikkeuksetta yhdistäneet lapsuuden haitalliset kokemukset moniin tunne-elämän haasteisiin, minkä lisäksi neuroottisuuden tiedetään jo itsessään olevan riskitekijä tunne-elämälle. Vaikuttaisi siltä, etteivät lapsuuden haitallisten kokemusten aiheuttamat seuraukset kuitenkaan kosketa tunteiden erottelukykyä. Tunteiden erottelukyky on mahdollisesti paremmin ympäristön kielteisiä vaikutuksia kestävä tunne-elämän taito. Lisäksi erilaiset suojaavat tekijät voivat osaltaan tukea tunteiden erottelukyvyn kehittymistä lapsuuden haitallisista kokemuksista huolimatta.

Avainsanat: lapsuuden haitalliset kokemukset, neuroottisuus, tunteiden erottelukyky, kokemusotantamenetelmä

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin Originality Check -ohjelmalla.

SISÄLLYSLUETTELO

1. JOHDANTO	1
1.1 Lapsuuden haitallisten kokemusten merkitys.....	2
1.2 Neuroottisuus haavoittuvuus- vai herkkyystekijänä?	3
1.3 Tunteiden erottelukyky	5
1.4 Tutkimuskysymykset ja hypoteesit.....	8
2. AINEISTO JA MENETELMÄT	8
2.1 Tutkimuksen toteutus ja tutkittavat	8
2.2 Tutkimusmenetelmät ja muuttujat	10
2.2.1 Lapsuuden haitalliset kokemukset.....	10
2.2.2 Neuroottisuus.....	11
2.2.3 Tunteiden erottelukyky.....	11
2.2.4 Taustamuuttujat	12
2.3 Aineiston analysointi	13
3. TULOKSET	15
3.1 Kuvailevat tulokset	15
3.2 Lapsuuden haitallisten kokemusten yhteys tunteiden erottelukykyyn	18
3.3 Neuroottisuuden moderoiva vaikutus	19
4. POHDINTA	21
4.1 Lapsuuden haitalliset kokemukset ja tunteiden erottelukyky	21
4.2 Neuroottisuuden moderoiva vaikutus tunteiden erottelukykyyn.....	24
4.3 Tutkimuksen vahvuudet ja rajoitukset.....	26
4.4 Jatkotutkimustarpeet	28
4.5 Tutkimuksen johtopäätökset ja merkitys	30
LÄHTEET:.....	33

1. JOHDANTO

Lapsuuden haitalliset kokemukset (*adverse childhood experiences*) koskettavat monia (Giano ym., 2020; Salokangas ym., 2016) ja niillä voi olla kauaskantoisia seurauksia. Ne voivat haitata lapsen kehitystä merkittäväällä tavalla ja täten heijastua yksilön hyvinvointiin ja tunne-elämään myöhemmällä iällä. On kuitenkin tärkeää huomioida, että lapsuudessa koettujen haitallisten kokemusten vaikutukset vaihtelevat paljon ja osalle lapsuuden haitalliset kokemukset ovat vahingollisempia kuin toisille (Belsky & Pluess, 2009; Poole ym., 2017). Näitä yksilöllisiä eroja voidaan selittää sekä haavoittuvuus-stressi-mallilla (*diathesis-stress model*) että Belskyn (1997) erilaisen herkkyuden mallilla (*differential susceptibility model*). Mallien mukaan ympäristön vaikutukset ovat riippuvaisia yksilön ominaisuuksista, minkä vuoksi sama ympäristö ei välttämättä vaikuta jokaiseen samalla tavalla. Esimerkiksi neuroottisuus eli taipumus kokea kielteisiä tunteita voi osaltaan vahvistaa ympäristön vaikutuksia tunne-elämään.

Aikaisemmat tutkimukset ovat osoittaneet lapsuuden haitallisten kokemusten olevan yhteydessä tunne-elämän haasteisiin (Cerqueira & Almeida, 2023; Honkalampi ym., 2020; Khan & Jaffee, 2022; Panagou & MacBeth, 2022) ja neuroottisuuteen (Grusnick ym., 2020; Hengartner ym., 2015; Lehto ym., 2018). Tunne-elämän haasteita tarkasteltaessa vähemmälle huomiolle on jäänyt lapsuuden haitallisten kokemusten yhteys tunteiden erottelukykyyneen (*emotion differentiation*), eli tarkkuuteen tunnistaa ja erotella omia tunteita (Erbas ym., 2014; Lennarz ym., 2017). Tunteiden erottelukyky näkyy siinä, miten osa meistä kykenee nimeämään monipuolisesti eri tunteita, jotka voivat esiintyä myös samanaikaisesti, kun taas toiset jaottelevat kokemansa tunteet mustavalkoisemmin huonoihin ja hyviin tunteisiin. Aiemmat tutkimukset ovat osoittaneet hyvän tunteiden erottelukyvyn liittyvän korkeampaan tunneälykkyyteen ja hyvään mielenterveyteen (Sudit ym., 2021). Tunteiden erottelukyky onkin olennainen osa tunne-elämää, ja heikko tunteiden erottelukyky voisi osaltaan selittää tunne-elämän haasteita.

Tässä tutkimuksessa keskitymme tarkastelemaan lapsuuden haitallisten kokemusten ja tunteiden erottelukyvyn välistä yhteyttä. Teoreettisten mallien pohjalta tiedetään, että tarkasteltaessa lapsuuden haitallisten kokemusten yhteyttä tunne-elämään, on erityisen tärkeää kiinnittää huomiota yksilöllisiin ominaisuuksiin. Otammekin uutena näkökulmana huomioon neuroottisuuden mahdollisesti moderoivan vaikutuksen haavoittuvuus- tai herkkyystekijänä lapsuuden haitallisten kokemusten ja tunteiden erottelukyvyn välisessä yhteydessä. Selvitämme viikon mittaista kokemusotantamenetelmää (*ecological momentary assessment, EMA*) hyödyntäen, ovatko lapsuuden haitalliset kokemukset yhteydessä tunteiden erottelukykyyneen ja moderoiko neuroottisuus tätä yhteyttä.

1.1 Lapsuuden haitallisten kokemusten merkitys

Lapsuuden haitalliset kokemukset, lapsuuden kaltoinkohtelu sekä lapsuuden traumaattiset ja stressaavat kokemukset kuvaavat kaikki samaa lapsuudessa koettujen haitallisten tapahtumien ja kokemusten kirjoa (Panagou & MacBeth, 2022). Niihin lukeutuvat emotionaalinen ja fyysinen vaillejääminen, emotionaalinen ja fyysinen kaltoinkohtelu sekä seksuaalinen hyväksikäyttö (Felitti ym., 1998; Dobson ym., 2021). Lisäksi lapsuuden haitalliset kokemukset voivat ilmetä perheen sisäisinä ongelmina, kuten vanhempien erona, päihdeongelmina, rikollisuutena, perheenjäsenten mielenterveyden häiriöinä ja perheväkivaltana (Giano ym., 2020; Panagou & MacBeth, 2022). Kyseessä on siis moniulotteinen ilmiö, jonka tiedetään koskettavan suurta osaa väestöstä. WHO:n tutkimuksen mukaan noin 39 prosenttia ihmisistä on kokenut lapsuudessaan haitallisia kokemuksia (Kessler ym., 2010) ja vastaavasti suomalaisessa aineistossa yli 70 prosenttia oli kokenut vähintään joskus vaillejäämistä tai kaltoinkohtelua (Salokangas ym., 2016).

Tutkimuksissa lapsuuden haitallisten kokemusten on havaittu moninkertaistavan riskiä erilaisille fyysisille ja psyykkisille ongelmille (Felitti ym., 1998; Hughes ym., 2017). Tämä saattaa selittyä sillä, että lapsuuden haitallisten kokemusten tiedetään voivan haitata lapsen fyysistä ja psyykkistä kehitystä (Panagou & MacBeth, 2022). Lapsen altistuminen toistuvasti erilaisille haitallisille kokemuksille voi vaikuttaa aivojen kehitykseen (Boullier & Blair, 2018), minkä seurauksena aivojen mahdolliset rakenteelliset ja toiminnalliset muutokset voivat johtaa herkistymiseen ympäristön stressille (McCrorry ym., 2012). Tämä voi osaltaan selittää lapsuuden haitallisten kokemusten yhteyttä muun muassa korkeampaan neuroottisuuteen (Grusnick ym., 2020; Hengartner ym., 2015; Lehto ym., 2018). Erilaisten biologisten vaikutusten lisäksi, lapsuuden haitallisten kokemusten seuraukset ulottuvat myös lapsen psyykkiseen kehitykseen. Tämä voi ilmetä alttiutena heikompaan tunnesäätelyyn, toistuvien kielteisten tunteiden, kuten ahdistuksen ja häpeän kokemiseen (Panagou & MacBeth, 2022) sekä heikompaan empatiakykyyn (Cerqueira & Almeida, 2023). Tutkimukset ovatkin havainneet lapsuuden haitallisten kokemusten voivan lisätä riskiä myöhemmille käytösongelmille (McLaughlin ym., 2012), päihdeongelmille (Carliner ym., 2016; Felitti ym., 1998) ja itsetuhoisuudelle (Angelakis ym., 2019; Felitti ym., 1998; Thompson ym., 2019).

Yhtenä keskeisenä selittävänä tekijänä lapsuuden haitallisten kokemusten aiheuttamien tunne-elämän vaikeuksien taustalla saattaa olla kasvu ympäristön puutteellinen malli ja tuki, sillä lapsen ja vanhemman välisellä suhteella on suuri merkitys lapsen kehitykselle. Häiriintynyt lapsen ja vanhemman välinen suhde, etenkin laiminlyövässä ja väkivaltaisessa kasvu ympäristössä, ei pysty tarjoamaan lapselle oikeanlaista mallinnusta esimerkiksi tunteiden ilmaisemiselle, mikä voi johtaa heikkoon tunnetietoisuuteen ja puutteelliseen tunteiden ilmaisuun (Brown ym., 2016). Nämä taas voivat johtaa myös moniin muihin tunne-elämän haasteisiin. Lapsuuden haitallisten kokemusten

vaikutuksilla tiedetäänkin olevan paljon vaihtelua, eivätkä kaikki niitä kokeneet kärsi myöhemmin esimerkiksi mielenterveyden häiriöistä (Panagou & MacBeth, 2022). Vaikutuksia tarkastellessa huomioon tulee ottaa esimerkiksi lapsuuden haitallisten kokemusten määrä (Edwards ym., 2003). Lapsuuden haitallisten kokemusten aiheuttamiin mahdollisiin haasteisiin vaikuttavat monet tekijät aina kasvuympäristöstä yksilöllisiin ominaisuuksiin ulottuen, minkä vuoksi ympäristö ei välttämättä vaikuta jokaiseen samalla tavalla. Erilaisten teoreettisten mallien avulla onkin pyritty selittämään, miksi ympäristö vaikuttaa eri yksilöihin eri tavalla.

1.2 Neuroottisuus haavoittuvuus- vai herkkyystekijänä?

Yksilölliset ominaisuudet, kuten yksilön haavoittuvuus ja herkkyys, ovat keskeisessä asemassa tarkasteltaessa lapsuuden haitallisten kokemusten yhteyttä tunne-elämään. Haavoittuvuus-stressimallin mukaan osa yksilöistä on haavoittuvaisempia ympäristön riskitekijöille (Jolicoeur-Martineau ym., 2020). Haavoittuvuus voi liittyä temperamenttiin, käyttäytymiseen, fysiologiaan tai geeneihin, eli se voi ilmetä esimerkiksi haastavana temperamenttina ja fysiologisenä reaktiivisuutena (Belsky & Pluess, 2009). Haavoittuvuus-stressimallin mukaan yksilöt voidaan sijoittaa jatkumolle, jonka toiseen laitaan sijoittuvat haavoittuvat yksilöt ja toiseen ääripäähän resilientit yksilöt (Ingram & Price, 2010). Haavoittuvilla yksilöillä pienikin määrä stressiä voi aiheuttaa erilaisia haasteita, kun taas resilientimpien yksilöiden kohdalla sama stressaava tapahtuma ei välttämättä aiheuta yhtä negatiivisia seurauksia (Belsky & Pluess, 2009; Ingram & Price, 2010).

Belskyn (1997) erilaisen herkkyyden malli on jatkanut haavoittuvuus-stressimallin ajatusta pidemmälle ottaen huomioon myös ympäristön myönteiset vaikutukset herkemmille yksilöille. Erilaisen herkkyyden mallin mukaan jatkumon ääripäissä ovat ympäristölle herkät ja ei-herkät yksilöt (Belsky, 1997). Herkät yksilöt voidaan nähdä muovautuvina niin ympäristön huonoille kuin hyvälle vaikutteille (Belsky & Pluess, 2009). Toisin sanoen herkät yksilöt ovat alttiita ympäristön vastoinkäymisten tuottamille haitoille, mutta myönteisessä ja kannustavassa ympäristössä he hyötyvät ympäristön myönteisistä vaikutuksista enemmän kuin ei-herkät yksilöt (Belsky & Pluess, 2009). Pelkästään haitallisten tapahtumien puuttuminen voidaan nähdä johtavan herkän yksilön kohdalla myönteisiin seurauksiin (Belsky & Pluess, 2009). Puolestaan ei-herkät yksilöt eivät kärsi haitallisesta ympäristöstä yhtä voimakkaasti kuin herkät yksilöt, mutta he myös hyötyvät suhteellisen vähän myönteisestä ympäristöstä verrattuna herkkiin yksilöihin.

Olennaisena haavoittuvuuden ja herkkyyden ilmenemismuotona voi toimia neuroottisuus, sillä se voimistaa tunnereaktioita eri tilanteissa ja voi täten lisätä sekä yksilön haavoittuvuutta että muovautuvuutta ympäristön vaikutuksille. Neuroottisuus on alun perin Eysenckin (1947)

määrittelemä persoonallisuuspiirre, jolla tarkoitetaan taipumusta suhtautua asioihin kielteisesti (DeNeve & Cooper, 1998; Ng, 2009; Rafienia ym., 2008; Tamir, 2005). Neuroottisuuteen liitetään taipumus kokea stressaavissa tilanteissa toistuvia ja voimakkaita kielteisiä tunteita, kuten ahdistuneisuutta, pelkoa, vihaa ja surua (Barlow ym., 2014). Näiden pohjalta on ymmärrettävää, että neuroottisuus nähdään jo itsessään riskitekijänä psykologiselle hyvinvoinnille (Kokko ym. 2013) ja tunne-elämän haasteille (Kendler & Myers, 2010). Neuroottisuuden on havaittu olevan myös negatiivisessa yhteydessä elämäntyytyväisyyteen (DeNeve & Cooper, 1998; Kokko ym., 2013) ja onnellisuuteen (DeNeve & Cooper, 1998), minkä lisäksi neuroottisilla yksilöillä on yleensä heikko usko omaan kykyihin selviytyä erilaisista tilanteista ja he saattavat pitää maailmaa uhkaavana paikkana (Barlow ym., 2014).

Neuroottisuuden vaikutuksista yksilön hyvinvointiin ja tunne-elämään liittyen käydään tutkimuskentällä paljon keskustelua, sillä osa tutkijoista pitää neuroottisuutta haavoittuvuustekijänä ja osa herkkyystekijänä. Molemmille näkemyksille löytyy tutkimustuloksia sekä puolesta että vastaan. Neuroottisuuden on esimerkiksi havaittu moderoivan stressaavien elämäntapahtumien ja peliriippuvuuksien välillä haavoittuvuustekijän tavoin (Li ym., 2022). Lisäksi korkea neuroottisuus on yhdistetty matalampaan resilienssiin (Oshio ym., 2018), minkä voidaan nähdä liittyvän korkeampaan haavoittuvuuteen. Mertensin ja kumppaneiden (2022) interventiotutkimuksessa resilienssi ei kuitenkaan lisännyt intervention positiivisia tuloksia, mutta puolestaan korkea neuroottisuus moderoi parempia intervention tuloksia. Korkeamman neuroottisuuden yksilöt hyötyivät interventiosta matalan neuroottisuuden yksilöitä enemmän (Mertens ym., 2022). Neuroottisuuden yhteys parempiin intervention tuloksiin voidaan nähdä tukevan ajatusta neuroottisten yksilöiden muovautuvuudesta ympäristön myönteisille vaikutuksille, eli neuroottisuuden toimimista herkkyystekijänä haavoittuvuustekijän sijaan. Lisäksi neuroottisuus on yhdistetty erityisherkkyyteen, jonka nähdään tekevän yksilöistä herkkiä ja muovautuvia ympäristön sekä kielteisille että myönteisille vaikutuksille (Lionetti ym., 2019). Neuroottisuuden merkityksestä löytyy siis puoltavia tutkimustuloksia molempien teoreettisten mallien osalta.

Tarkasteltaessa lapsuuden haitallisten kokemusten yhteyttä tunne-elämään neuroottisuus voisi toimia haavoittuvuus-stressi-mallin tai erilaisen herkkyyden mallin mukaisesti haavoittuvuus- tai herkkyystekijänä. Molempien mallien voidaan nähdä olevan yhteneviä siinä, että jos neuroottisuus moderoisi lapsuuden haitallisten kokemusten yhteyttä tunne-elämän haasteisiin, se voimistaisi haitallisten kokemusten kielteisiä vaikutuksia. Teorioiden näkemykset eroavat kuitenkin toisistaan tilanteissa, joissa lapsuuden haitallisia kokemuksia ei ole, eli joissa ympäristöä voidaan pitää kehitystä tukevana. Haavoittuvuus-stressi-mallin mukaan neuroottisuus ei tällöin vaikuttaisi yksilöiden tunne-elämään niin voimakkaasti, jos heillä ei ole lapsuuden haitallisia kokemuksia. Sen sijaan erilaisen herkkyyden mallin mukaan lapsuuden haitallisten kokemusten puuttuminen

vaikuttaisi myönteisesti korkeamman neuroottisuuden yksilöiden tunne-elämään verrattuna matalamman neuroottisuuden yksilöihin. Aikaisemmat tutkimukset eivät kuitenkaan ole tarkastelleet juuri lapsuuden haitallisten kokemusten, neuroottisuuden ja tunteiden erottelukyvyn välisiä yhteyksiä, vaikka tunteiden erottelukyvyn liittyvä vaikeus tunnistaa ja kuvata omia tunteita on yhdistetty sekä lapsuuden haitallisiin kokemuksiin (Cerqueira & Almeida, 2023; Honkalampi ym., 2020; Khan & Jaffee, 2022; Panagou & MacBeth, 2022) että neuroottisuuteen (Erbas ym., 2014).

1.3 Tunteiden erottelukyky

Osa ihmisistä pystyy kuvaamaan omaa tunne-elämäänsä erittäin monipuolisesti, kun taas toiset kuvaavat tunteitaan yksinkertaisempien ja laajempien käsitteiden kautta. Tämä liittyy yksilöiden eroihin tunteiden erottelukyvystä eli tarkkuudessa osata tunnistaa ja kuvata omia tunteita (Erbas ym., 2014; Lennarz ym., 2017). Parempi tunteiden erottelukyky mahdollistaa tunnekokemuksesta useamman samanaikaisen tunteen tunnistamisen ja tarkemman kuvaamisen (Kashdan ym., 2015). Sen sijaan heikompi tunteiden erottelukyky liittyy tunnetilan havaitsemiseen karkeammin, kuten vain epämiellyttäväksi tai miellyttäväksi tunteeksi. On kuitenkin hyvä tiedostaa, että tunteiden erottelukyky voi vaihdella eri tilanteissa, ja toisinaan myös taitavasti tunteitaan erottelevalla yksilöllä voi esiintyä haasteita tunteiden erottelukyvystä (Kalokerinos ym., 2019). Kyseessä on yleensä luontaisesti sosiaalisessa vuorovaikutuksessa kehittyvä taito (Kashdan ym., 2015), joka auttaa ymmärtämään omia tunteita ja kehollisia reaktioita sekä toimimaan tilanteeseen sopivalla tavalla (Barrett ym., 2001). Tunteiden erottelukyky on keskeisessä roolissa myös muiden tunteiden tunnistamisessa ja empatian kokemisessa (Israelashvili ym., 2019). Hyvällä tunteiden erottelukyvällä tiedetäänkin olevan monia positiivisia vaikutuksia yksilön hyvinvointiin ja tunne-elämään.

Tutkimusten mukaan hyvä tunteiden erottelukyky on tärkeässä osassa psykologista hyvinvointia (Erbas ym., 2014). Esimerkiksi hyvällä kielteisten tunteiden erottelukyvällä on havaittu olevan merkittävä vaikutus hyvinvointiin sen itsetuntoa vahvistavan vaikutuksen myötä (Erbas ym., 2014) ja sen voidaan nähdä toimivan suojaavana tekijänä haitalliselle käyttäytymiselle, kuten itsetuhoisuudelle (Seah & Coifman, 2022). Tämä voi liittyä siihen, että kyky tunnistaa ja erotella omien tunnekokemusten kompleksisuutta auttaa myös käsittelemään koettuja tunteita (Erbas ym., 2014; Erbas ym., 2022). Erbas ja kollegat (2022) sekä Kalokerinos ja kollegat (2019) kuvaavatkin tunteiden säätelykeinojen käytön olevan tehokkaampaa yksilön kyetessä tunnistaa ne tunteet, joita hänen tulisi säädellä. Parempi tunteiden erottelukyky onkin liitetty taitavampaan voimakkaiden tunteiden säätelykykyyn, tosin yhteys on havaittu vain kielteisten tunteiden erottelukyvyn osalta (Barrett ym., 2001; Kashdan ym., 2015). Hyvällä myönteisten tunteiden erottelukyvällä ei puolestaan

ole havaittu olevan vaikutusta yksilön kykyyn säädellä omia tunteitaan (Barrett ym., 2001). Tämä voi johtua siitä, että myönteiset tunteet koetaan yleensä miellyttävinä, jolloin niitä ei pyritä säätelemään samalla tavalla kuin epämiellyttävinä koettuja kielteisiä tunteita.

Etenkin hyvä kielteisten tunteiden erottelukyky on liitetty yksilön kokemukseen kyvystä säädellä omia tunteitaan ja toisaalta myös vähäisempään määrään voimakkaita kielteisiä tunnekokemuksia (Lennarz ym., 2017). Lennarzin ja kollegoiden (2017) tutkimusasetelmassa ei voitu kuitenkaan todentaa tunteiden erottelukyvyn ja määrällisesti vähäisempien voimakkaiden kielteisten tunteiden kausaalisuhdetta. On mahdollista, että pääasiassa lievempiä kielteisiä tunteita kokevien yksilöiden on helpompi nimetä ja erotella tunteitaan. Tämä selittäisi paremman kielteisten tunteiden erottelukyvyn yhteyttä vähäisempään määrään voimakkaita kielteisiä tunnekokemuksia. Tällöin vähäisempi määrä voimakkaita tunnekokemuksia ennustaisi parempaa tunteiden erottelukykyä eikä päinvastoin. Seah ja kollegat (2020) sen sijaan havaitsivat tutkimuksessaan, että hyvä kielteisten tunteiden erottelukyky saattaisi toimia suojaavana tekijänä ruminaatiolle eli jatkuvien epämiellyttävien tai huolta aiheuttavien asioiden vavomiseksi. Eli toisaalta hyvä kielteisten tunteiden erottelukyky saattaisi vähäisemmän ruminaation kautta vähentää kielteisiä tunnekokemuksia. Myös hyvän myönteisten tunteiden erottelukyvyn on havaittu olevan yhteydessä vähäisempään ruminaatioon ja siten vähäisempään määrään masennusoireita (Liu ym., 2019).

Tunteiden erottelukyky on siis monin tavoin tärkeä ja merkityksellinen taito, jossa voi esiintyä myös haasteita. Vaikeudet tunteiden erottelukyvyyssä voivat heijastua merkittävällä tavalla yksilön hyvinvointiin ja tunne-elämään. Jos yksilö ei kykene tunnistamaan kokemiaan tunteita, on niiden käsitteleminen ja sääteleminen ymmärrettävästi myös haastavaa (Erbas ym. 2022; Kalokerinos ym. 2019). Haasteet tunteiden erottelukyvyyssä voi johtaa voimakkaisiin stressikokemuksiin ja epäterveellisten tunteiden säätelykeinojen käyttöön (Kashdan ym., 2015). Nämä voivat näyttäytyä suurempana todennäköisyytenä ahdistuneisuuden ja masennuksen kokemiseen sekä haitallisina itsesäätelykeinoina, kuten aggression ja itsetuhoisuutena (Kashdan ym., 2015; Sudit ym., 2021). Pitkittäistutkimuksissa heikompi kielteisten tunteiden erottelukyky onkin yhdistetty murehtimiseen ja masennusoireisiin, sekä toisessa tutkimusasetelmassa voimakkaampaan reagointiin päivittäisiin epämiellyttävinä koettuihin asioihin (Starr ym., 2017). Sen sijaan heikon myönteisten tunteiden erottelukyvyn merkityksestä yksilön hyvinvointiin ja tunne-elämään on olemassa ristiriitaisia tuloksia, eikä kaikissa tutkimuksissa yhteyttä ole havaittu lainkaan (Barrett ym., 2001; Kashdan & Farmer, 2011). Heikon myönteisten tunteiden erottelukyvyn on havaittu saattavan lisätä myönteistä suhtautumista asioihin ja täten suojaavan masennusoireilta (Starr ym., 2017), mutta yhteys vähempiin masennusoireisiin on havaittu myös hyvällä myönteisten tunteiden erottelukyvyllä (Liu ym., 2019). Lisäksi vaikeus erotella myönteisiä tunteita on yhdistetty impulsiivisuuteen ja haitalliseen käyttäytymiseen, kuten päihteiden käyttöön ja aggressiivisuuteen (Dixon-Gordon ym., 2014).

Lapsuuden haitallisten kokemusten merkitystä tunteiden erottelukykyyn ei ole aiemmin tarkasteltu, vaikka haitallisilla kokemuksilla tiedetään olevan yhteys erilaisiin tunne-elämän haasteisiin. Sen sijaan lapsuuden haitallisten kokemusten vaikutusta tunteiden tunnistamisen vaikeuteen on tarkasteltu aleksitymiolla, joka tarkoittaa tunteiden erottelukykyyn verrattuna laajalaisempaa vaikeutta tunnistaa ja kuvata omia ja muiden tunteita sekä taipumusta jättää huomiotta omat sisäiset tunteet ja ajatukset (Bermond ym., 2015; Preece & Gross, 2023). Tutkimukset ovat havainneet lapsuuden haitallisten kokemusten olevan yhteydessä aleksitymiaan (Cerqueira & Almeida, 2023; Honkalampi ym., 2020; Khan & Jaffee, 2022), minkä lisäksi aleksitymian on havaittu osittain selittävän lapsena emotionaalisesti kaltoinkohdeltujen masennus- ja ahdistuneisuusoireita sekä yksinäisyyden kokemuksia (Brown ym., 2016). Vaikka aleksitymia ja vaikeudet tunteiden erottelukyvyyssä eivät ole täysin rinnakkaisia termejä, on molemmissa kyse tunne-elämään ja etenkin tunteiden tunnistamiseen liittyvistä haasteista (Edwards ym., 2020). Aleksitymian kaltaisesti heikko tunteiden erottelukyky saattaisi omalta osaltaan selittää hyvinvoinnin ja tunne-elämän haasteita lapsuuden haitallisten kokemusten kontekstissa. Lisäksi laajan meta-analyysin pohjalta tiedetään, että lapsuuden haitallisten kokemusten ja tunne-elämän haasteiden välillä on monia niiden väliseen yhteyteen vaikuttavia tekijöitä (Khan & Jaffee, 2022). Yksilön tunteiden erottelukykyyn saattavat siis vaikuttaa ympäristöön liittyvät tekijät, mutta myös yksilöön liittyvillä tekijöillä, kuten persoonallisuuspiirteillä, on oma painoarvonsa.

Tutkimusten mukaan neuroottisuus on ainoa persoonallisuuspiirre, joka on yhteydessä heikompaan kielteisten tunteiden erottelukykyyn (Erbas ym., 2014). Neuroottisuuden osuutta tunteiden erottelukykyyn on kuitenkin tutkittu vähän ja useimmiten vain kielteisten tunteiden erottelukyvyn osalta. Yksi harvoista tutkimuksista, joka on jollain tavalla yhdistänyt neuroottisuuden moderoivan vaikutuksen ja tunteiden erottelukyvyn toisiinsa on Oh ja Tongin (2014) tutkimus. He tutkivat kielteisten tunteiden erottelukyvyn yhteyttä pitkän aikavälin terveyteen ja neuroottisuuden moderoivaa vaikutusta tässä yhteydessä. He olivat kiinnostuneita, miten korkean neuroottisuuden yksilöt hyötyisivät siitä, että he kykenisivät tarkasti erottelemaan usein kokemiaan kielteisiä tunteita. Tulosten mukaan kielteisten tunteiden erottelukyky oli yhteydessä fyysiseen terveyteen pitkällä aikavälillä vain matalan, mutta ei korkean, neuroottisuuden yksilöillä (Oh & Tong, 2014), eli neuroottisuus toimi moderaattorina tunteiden erottelukyvyn yhteydessä fyysiseen hyvinvointiin. Neuroottisuuden on myös havaittu moderoivan kielteisten ja myönteisten tunteiden erottelukyvyn välistä suhdetta niin, että korkeamman neuroottisuuden yksilöt erottavat vähemmän myönteisiä tunteita kielteisestä tunnetilastaan kuin vähemmän neuroottiset (Skalina ym., 2014). Tunteiden erottelukykyä ja neuroottisuuden moderoivaa vaikutusta ei kuitenkaan ole tarkasteltu lapsuuden haitallisten kokemusten kontekstissa.

1.4 Tutkimuskysymykset ja hypoteesit

Tutkimuksemme keskeisenä tavoitteena on selvittää, ovatko lapsuuden haitalliset kokemukset yhteydessä tunteiden erottelukyvyn. Lisäksi selvitämme haavoittuvuus-stressi-mallin ja erilaisen herkkyuden mallin mukaisesti neuroottisuuden mahdollisesti moderoivaa vaikutusta joko haavoittuvuus- tai herkkyystekijänä lapsuuden haitallisten kokemusten ja tunteiden erottelukyvyn välillä. Hyödynnämme tunteiden erottelukyvyn mittaamisessa kokemusotanta- eli EMA-menetelmää, jossa tutkittavat arvioivat viikon ajan seitsemän kertaa päivässä kullakin mittaushetkellä kokemiaan tunteita. Tunteiden erottelukykyä tarkastellaan erikseen sekä kielteisten että myönteisten tunteiden erottelukykyjen osalta.

Ensimmäisenä tutkimuskysymyksenä tarkastelemme, ovatko lapsuuden haitalliset kokemukset yhteydessä tunteiden erottelukyvyn. Ensimmäisen hypoteesimme (H1) mukaan lapsuuden haitalliset kokemukset heikentävät yksilön kykyä erotella sekä kielteisiä että myönteisiä tunteita. Toisena tutkimuskysymyksenä on, moderoiko neuroottisuus lapsuuden haitallisten kokemusten ja tunteiden erottelukyvyn välistä yhteyttä. Toisen hypoteesimme (H2) mukaan neuroottisuus moderoi lapsuuden haitallisten kokemusten ja tunteiden erottelukyvyn välistä yhteyttä. Tämä ilmenee molempien edellä mainittujen teoreettisten mallien mukaan niin, että neuroottisuus voimistaa lapsuuden haitallisten kokemusten yhteyttä heikompaan tunteiden erottelukyvyn sekä kielteisten että myönteisten tunteiden erottelukykyjen osalta. Teoreettisten mallien näkemykset neuroottisuuden merkityksestä eroavat toisistaan tilanteissa, joissa yksilöllä ei ole lapsuuden haitallisia kokemuksia eli hänen voidaan ajatella kasvaneen kehitystä tukevassa ympäristössä. Haavoittuvuus-stressi-mallin mukaan yksilöiden neuroottisuus ei tällöin vaikuta yksilön tunteiden erottelukyvyn eli matalan ja korkean neuroottisuuden yksilöiden sekä kielteisten että myönteisten tunteiden erottelukyvyyt olisivat yhtä hyvät. Puolestaan erilaisen herkkyuden mallin mukaan tilanteissa, joissa lapsuuden haitallisia kokemuksia ei ole, olisivat korkeamman neuroottisuuden yksilöiden kielteisten ja myönteisten tunteiden erottelukyvyyt parempia kuin matalamman neuroottisuuden yksilöillä.

2. AINEISTO JA MENETELMÄT

2.1 Tutkimuksen toteutus ja tutkittavat

Tässä tutkimuksessa hyödynnettiin aineistoa, joka on kerätty osana Päivittäiset Tunteet -projektia (PI Jallu Lindblom) vuonna 2017. Osallistujat rekrytoitiin tutkimukseen Tampereen yliopiston sähköpostilistojen sekä Tampereen yliopiston kampusalueelle jaettujen mainoslehtisten avulla.

Tutkimuksen osallistumiskriteereinä oli vähintään 18 vuoden ikä, sujuva suomen kielen puhetaito sekä mahdollisuus käyttää älypuhelinta tutkimuksen aikana. Käyttämämme aineisto muodostui 110 tutkittavasta. Kaikki tutkimukseen osallistuneet tutkittavat allekirjoittivat suostumuksen tutkimukseen osallistumisesta eikä heille maksettu palkkiota tutkimukseen osallistumisesta. Tutkimusprotokolla hyväksyttiin Tampereen alueen ihmistieteiden eettisellä toimikunnalla.

Tutkimuksen tiedonkeruu koostui kahdesta vaiheesta. Ensimmäisessä vaiheessa tutkittavilta kerättiin kyselylomakkeen avulla taustatiedot muun muassa iästä, sukupuolesta, koulutuksesta sekä toimeentulosta. Kyselylomakkeella kartoitettiin myös tutkittavien lapsuudessa koettuja haitallisia kokemuksia ja neuroottisuutta. Tutkimuksen toisessa vaiheessa kerättiin EMA-havaintoja liittyen tutkittavien päivittäisiin tunnekokemuksiin. EMA-havainnot kerättiin lähettämällä tutkittavien älypuhelimiiin lyhyet kyselyt koskien muun muassa heidän sillä hetkellä kokemiaan kielteisiä ja myönteisiä tunteita. Kyselyt lähetettiin seitsemän kertaa päivässä seitsemän vuorokauden ajan. Kunkin vuorokauden kyselylomakkeiden lähetysaika satunnaistettiin seitsemään 1 tunnin ja 43 minuutin jaksoon aamukymmenen ja iltakymmenen välille. Tutkittavilla oli 30 minuuttia aikaa reagoida kyselyyn. Ennen EMA-havaintojen keräämistä tutkittavat saivat harjoitella menetelmän käyttöä ja heitä ohjeistettiin ottamaan yhteyttä, mikäli he tarvitsisivat lisäselvennystä tai ohjeita sovelluksen käyttöön. Tällä varmistettiin, että kaikki tutkittavat ymmärsivät menetelmän ja osasivat käyttää sitä.

Käyttämämme aineiston 110 tutkittavan ikä vaihteli välillä 19–52 ($ka = 25.98$, $kh = 7.97$) ja heistä 98 (89.1 %) oli naisia ja 12 (10.9 %) miehiä. Tutkittavista 60.0 % oli ylimmältä koulutukseltaan ylioppilaita, 27.3 % oli suorittanut alemman tai ylemmän korkeakoulututkinnon, 6.4 % oli suorittanut jonkin ammatillisen tutkinnon ja 6.3 % oli ylimmältä koulutukseltaan suorittanut opistotasoisien tai muun koulutuksen. Tutkittavista 55.5 % oli tutkimushetkellä yliopiston opiskelijoita, 39.1 % avoimen yliopiston opiskelijoita ja 5.4 % muita opiskelijoita tai ei-opiskelijoita. Tutkittavien tämänhetkiseen toimeentuloon liittyen tutkittavista 72.7 %:lla laskujen maksamisessa ei ollut vaikeuksia, 22.7 %:lla oli vähän vaikeuksia ja lopuilla 4.5 %:lla laskujen maksaminen oli melko vaikeaa. Ennen seuraavaa raha- tai palkkapäivää 20.9 % tutkittavista kuvasi rahaa olevan jäljellä enemmän kuin tarpeeksi, 39.1 % jonkin verran ja 36.4 % ainakin sen verran, että omat menot tulevat katetuiksi. Puolestaan 3.6 % tutkittavista vastasi, että rahaa ei ollut tarpeeksi menojen kattamiseksi ennen seuraavaa raha- tai palkkapäivää. Suurimmalla osalla tutkittavista oli siis vastausten perusteella hyvä taloudellinen tilanne. EMA-havaintoja oli lopullisessa aineistossa yhteensä 4190, joista yhtä tutkittavaa kohden oli keskimäärin 38 havaintoa (vaihteluväli 25–47, 51.0–95.9 %, $kh = 6.27$). Koska lopullisen aineiston kaikilla 110 tutkittavalla oli täytettynä ensimmäisen vaiheen kyselylomake ja jokaisella tutkittavalla oli riittävä määrä EMA-havaintoja, tutkittavia ei tarvinnut karsia aineistosta tässä vaiheessa.

2.2 Tutkimusmenetelmät ja muuttujat

2.2.1 Lapsuuden haitalliset kokemukset

Lapsuuden haitallisia kokemuksia mitattiin 28 kysymyksellä, joilla kartoitettiin monipuolisesti erilaisia lapsuudessa koettuja haitallisia kokemuksia ennen 18 ikävuotta hyödyntäen eri mittareita (Ellonen & Sariola, 2008; Finkelhor ym., 2015). Kysymyksillä mitattiin emotionaalista ja fyysistä vaillejäämistä ja kaltoinkohtelua (esim. *Tuntuiko sinusta siltä, että ...perheessäsi kukaan ei rakastanut sinua, tai ajatellut sinun olevan tärkeä tai erityinen?* tai *...vanhempasi eivät vieneet sinua lääkäriin tarvittaessa, tai he olivat liian päihtyneitä pitääkseen sinusta huolta?*), emotionaalista ja fyysistä väkivaltaa (esim. *Tapahtuiko niin, että vanhempasi tai joku toinen kodissasi asuva aikuinen kiroili sinulle, solvasi sinua, vähätteli sinua, tai nöyryytti sinua?*) sekä seksuaalista hyväksikäyttöä (esim. *Tapahtuiko niin, että aikuinen tai vähintään 5 vuotta sinua vanhempi henkilö kosketteli sinua, tai sai sinut koskemaan omaa kehoaan seksuaalisella tavalla?*). Kysymyksillä selvitettiin lapsuuden aikaista köyhyyttä, ikätovereihin liittyviä haitallisia kokemuksia esimerkiksi kiusaamiseen ja yksinäisyyden kokemiseen liittyen sekä yhteisöllistä väkivaltaa. Lisäksi kysymykset ottivat huomioon perheessä mahdollisesti ilmenneitä haasteita liittyen vanhempien eroon, päihdeongelmaan, rikollisuuteen ja mielenterveyden häiriöihin (esim. *Ovatko vanhempasi olleet asumuserossa tai eronneet?*, *Asuitko kenenkään kanssa, jolla oli päihdeongelmia, joka oli alkoholisti, tai joka käytti huumeita?* ja *Yrittikö kukaan kotitaloutesi jäsen itsemurhaa?*). Kysymykset ottivat huomioon myös perheessä ilmenneen verbaalisen ja fyysisen väkivallan todistamisen, kuten vanhempaan kohdistuneen väkivallan kuulemisen tai näkemisen. Kysymyksiä vastausvaihtoehdot olivat kolmiportaisesti Likert-asteikollisia (1 = *Ei koskaan*, 2 = *Joskus*, 3 = *Usein*) tai binäärisiä (*Kyllä – Ei*).

Kaikkien lapsuuden haitallisia kokemuksia mittaavien kysymysten vastaukset skaalattiin samalle asteikolle, jolloin kustakin kysymyksestä tutkittava sai pistemääräksi 0 tai 1. Kysymysten uudelleen pisteytyksessä otettiin huomioon lapsuuden haitallisten kokemusten vakavuus. Likert-asteikollisten muuttujien pisteytyksessä tiettyjen haitallisemmaksi ajateltujen ilmiöiden vastausvaihtoehdoista *Joskus* ja *Usein* sai 1 pisteen, kun taas lievemmäksi ajateltujen ilmiöiden kohdalla vain vastausvaihtoehdosta *Usein* sai 1 pisteen, muiden vastausten saadessa 0 pistettä. Binääristen muuttujien osalta *Kyllä* pisteytettiin 1 pisteeksi ja *Ei* pisteytettiin 0 pisteeksi. Näistä uudelleen skaalatuista pisteistä laskettiin jokaiselle tutkittavalle lapsuuden haitallisten kokemusten kertymistä kuvaava summamuuttuja. Kyselyn maksimipistemäärä lapsuuden haitallisille kokemuksille oli näin ollen 28 pistettä ja tutkittavien lopullisen summapistemäärän vaihteluväli oli

0–10. Cronbachin alfa -kerroin lapsuuden haitallisia kokemuksia kuvaavalle summamuuttujalle oli .72 eli hyväksyttävä. Lapsuuden haitallisia kokemuksia mitanneet kysymykset korreloivat keskenään, mikä voi osittain selittyä kysymysten mittaamien ilmiöiden päällekkäisyydellä ja toisaalta haitallisten kokemusten kasautumisella.

2.2.2 Neuroottisuus

Neuroottisuutta mitattiin hyödyntäen Big Five -piirremittarin (*International Personality Item Pool, IPIP*) neuroottisuuteen liittyvää osiota. Alkuperäisessä IPIP-mittarissa neuroottisuuden tasoa kartoittavia väittämiä on kymmenen, mutta yksi väittämistä oli pudonnut pois saamastamme aineistosta. Näin ollen tutkittavien neuroottisuutta mittaava kysely sisälsi yhdeksän väittämää (esim. *Hätäännyn herkästi ja Asiat eivät helposti vaivaa minua*). Tutkittavat vastasivat kuhunkin väittämään viisiportaisella Likert-asteikolla (1 = *Kuvaa erittäin huonosti* – 7 = *Kuvaa erittäin hyvin*). Mittarin käänteisten kysymysten kohdalla pisteytys uudelleenkoodattiin päinvastaiseksi. Tulkinnan sujuvoittamiseksi pisteytys käännettiin niin, että korkeammat pisteet kuvasivat tutkittavan korkeampaa neuroottisuutta. Tämän jälkeen kullekin tutkittavalle laskettiin neuroottisuutta kuvaava keskiarvosummamuuttuja, joka sai arvoja asteikolla 1–7. Lopullisessa aineistossa tutkittavien neuroottisuus vaihteli välillä 1.22–6.33. Neuroottisuuden keskiarvosummamuuttujan Cronbachin alfa -kerroin oli .87. Tämä kuvaa korkeaa reliabiliteettia eli neuroottisuuden mittarin eri osiot mittasivat ilmiötä yhdenmukaisesti.

2.2.3 Tunteiden erottelukyky

Tutkittavien päivittäisiä tunnekokemuksia mitattiin kysymällä: *Miten paljon koet tällä hetkellä seuraavia tunteita?* Kysyttäviin tunnekokemuksiin kuuluivat kielteisistä tunteista viha, ahdistus, häpeä ja suru sekä myönteisistä tunteista ilo, innostuneisuus, ylpeys ja tyytyväisyys. Tutkittavat vastasivat jokaisen tunteen kohdalla viisiportaisella Likert-asteikolla, kuinka paljon he kokivat kyseistä tunnetta vastaushetkellä (1 = *En lainkaan* – 5 = *Erittäin paljon*). Päivittäisiin tunnekokemuksiin liittyvien vastausten perusteella jokaiselle tutkittavalle muodostettiin uudet tunteiden erottelukykyä kuvaavat muuttujat erikseen kielteisten ja myönteisten tunteiden erottelukyvylle.

Tunteiden erottelukykyä kuvattiin muodostamalla kullekin tutkittavalle koetuista tunnekokemuksista luokan sisäinen korrelaatiokerroin (*intraclass correlation coefficient, ICC*). ICC kuvaa tunteiden erottelukykyä käyttämällä useissa eri hetkissä mitattujen eri tunnekokemusten

sisäisiä korrelaatiokertoimia. Korrelaatiokertoimen avulla ICC kuvaa tunteiden yhteisvaihtelua, ja näin ollen ICC-muuttujan arvot vaihtelevat välillä 0–1 (0 = ei lainkaan yhteisvaihtelua – 1 = täydellinen yhteisvaihtelu). EMA-menetelmä soveltuu useine mittauksineen hyvin tämänkaltaisen aineiston keruuseen ja ICC on yleisesti suosittu kvantifiointimenetelmä tunteiden erottelukyvylle (Erbas ym., 2022). Tässä tutkimuksessa tutkittaville muodostettiin erilliset tunteiden erottelukykyä kuvaavat ICC-muuttujat sekä kielteisten tunteiden (viha, ahdistus, häpeä, suru) että myönteisten tunteiden (ilo, innostuneisuus, ylpeys, tyytyväisyys) erottelukyvylle.

Pienet ICC-arvot tunteiden erottelukyvyyssä kuvastavat matalaa yhteisvaihtelua tunnekokemusten välillä (Erbas ym., 2022), eli eri tunnekokemuksia ei toistuvasti raportoida samanaikaisesti esiintyviksi, vaan tutkittava osaa tarkemmin erotella kokemansa tunteet toisistaan. Suuret ICC-arvot sen sijaan viittaavat heikompaan tunteiden erottelukyvyyneen, sillä suuret ICC-arvot kuvastavat eri tunnekokemusten suurta yhteisvaihtelua (Erbas ym., 2022). Tällöin eri tunnekokemusten raportoidaan jatkuvasti esiintyvän samanaikaisesti, mikä voi kertoa tutkittavan kyvyttömyydestä erotella kokemiaan tunteita toisistaan. Esimerkiksi toinen tutkittava voisi kuvata kielteistä tunnetilaansa raportoimalla kokevansa melko saman verran sekä vihaa, ahdistusta, häpeää että surua. Tämä voi johtua siitä, että hän ei kykene erottelemaan tunnetilastaan, mitä näistä kielteisistä tunteista oikeastaan kokee. Toinen tutkittava puolestaan voi havaita tarkemmin, että hänen kokemansa kielteinen tunnetila liittyy ainoastaan vahvaan vihan tunteeseen sekä heikkoon surun tunteeseen. Tällaisen vähäisemmän tunteiden yhteisvaihtelun, eli pienempien ICC-arvojen, voidaan ajatella kuvaavan parempaa tunteiden erottelukykyä.

Aineistossamme kielteisten tunteiden erottelukykyä mittaavalla ICC-muuttujalla oli kymmenen tutkittavan kohdalla negatiivinen arvo. Tämä johtui heidän vastaustensa hyvin pienestä vaihtelusta, jolloin ICC muodostui useamman korrelaation sijaan vain kahden muuttujan välisestä korrelaatiosta, joka sattui olemaan negatiivinen. ICC-muuttujan saadessa negatiivisen arvon pidetään sitä yleensä nollana (Bartko, 1976). Täten negatiiviset ICC arvot muutettiin yleisten käytäntöjen mukaisesti arvoksi 0 vastaamaan muuttujan mitta-asteikkoa (0–1).

2.2.4 Taustamuuttujat

Taustamuuttujista tarkasteltiin tutkittavien ikää, sukupuolta, koulutusta ja toimeentuloa. Kyselylomakkeessa tutkittavien ikää mitattiin avoimella kysymyksellä jatkuvana muuttujana. Tutkittavien sukupuolta kysyttiin kolmen vastausvaihtoehdon avulla (1 = *Mies*, 2 = *Nainen*, 3 = *Muu, mikä?*). Aineistossamme oli vastausten perusteella vain miehiä ja naisia, joten muuttuja oli binäärinen. Koulutusta mitattiin järjestysasteikollisella muuttujalla kysymällä tutkittavien ylintä

koulutustasoa (1 = *Peruskoulu*, 2 = *Ylioppilas*, 3 = *Ammatillinen koulutus/tutkinto*, 4 = *Opistotasoinen koulutus*, 5 = *Alempi korkeakoulututkinto*, 6 = *Ylempi korkeakoulututkinto*, 7 = *Tohtoritutkinto*, 8 = *Muu, mikä?*). Kaksi tutkittavaa oli vastannut koulutusta kartoittavaan kysymykseen vastauksen *Muu, mikä?* ja nämä arvot korvattiin koulutusmuuttujan keskiarvolla, jotta muuttujasta saatiin järjestysasteikollinen.

Tutkittavien toimeentuloa tarkasteltiin kahdella Likert-asteikollisella väittämällä (*Onko sinulla tai perheelläsi vaikeuksia maksaa säännöllisesti tulevia laskuja (esim. sähkö, puhelin, vesi)?*: 1 = *Äärimmäisen vaikeaa* – 5 = *Ei lainkaan vaikeaa* ja *Miten paljon rahaa sinulla / perheelläsi on käytössä juuri ennen seuraavaa raha- tai palkkapäivää?*: 1 = *Rahaa on jäljellä enemmän kuin tarpeeksi* – 4 = *Rahaa ei ole tarpeeksi menojen kattamiseksi*), jotka yhdistettiin keskiarvosummamuuttujaksi. Ennen keskiarvosummamuuttujan luomista toisen kysymyksen pisteytys käännettiin ja kysymysten arvot standardoitiin samalle asteikolle. Uuden toimeentuloa kuvaavan muuttujan pienemmät arvot kuvasivat matalampaa toimeentuloa ja suuremmat arvot korkeampaa toimeentuloa. Kysymykset korreloivat muuttujina Spearmanin korrelaatiokertoimella tarkasteltuna ($r = .305, p = .001$), mikä puolsi keskiarvosummamuuttujan muodostamista.

2.3 Aineiston analysointi

Aineiston analysoinnissa käytettiin *IBM SPSS Statistics 29* –ohjelmistoa. Ennen varsinaisia analyyseja selvitettiin Spearmanin korrelaatiokertoimella taustamuuttujien (ikä, sukupuoli, koulutus, toimeentulo) mahdollisia yhteyksiä selitettäviin muuttujiin eli kielteisten ja myönteisten tunteiden erottelukykyihin. Lopullisiin analyyseihin otettiin mukaan ainoastaan ne taustamuuttujat, jotka olivat yhteydessä toiseen tai molempiin selitettäviin muuttujiin. Pearsonin korrelaatiokerrointa hyödyntäen selvitettiin selittävän muuttujan eli lapsuuden haitallisten kokemusten, moderaattorin eli neuroottisuuden sekä selitettävien muuttujien eli kielteisen ja myönteisen tunteiden erottelukyvyn välisiä yhteyksiä toisiinsa. Näiden päämuuttujien ja niiden jakaumien tarkastelussa hyödynnettiin muuttujien tunnuslukuja sekä histogrammeja.

Ensimmäisen tutkimuskysymyksen osalta analysoitiin, ovatko lapsuuden haitalliset kokemukset yhteydessä tunteiden erottelukyvyn. Tätä tarkasteltiin lineaarisen regressioanalyysin avulla erikseen kielteisten ja myönteisten tunteiden erottelukyvyn osalta. Toisen tutkimuskysymyksen kohdalla käsiteltiin neuroottisuuden mahdollisesti moderoivaa vaikutusta lapsuuden haitallisten kokemusten ja tunteiden erottelukyvyn välillä. Moderaation tarkastelemiseksi lapsuuden haitallisten kokemusten ja neuroottisuuden standardoiduista arvoista muodostettiin uusi näiden yhdysvaikutusta kuvaava yhdysvaikutusmuuttuja. Lapsuuden haitallisten kokemusten,

neuroottisuuden ja niiden yhdysvaikutusmuuttujan yhteyttä tunteiden erottelukykyyn selvitettiin lineaarisella regressioanalyysillä syöttäen analyysiin ensin mahdolliset selitettäviin muuttujiin yhteydessä olevat taustamuuttujat, moderaattori, selittävä muuttuja ja viimeisenä yhdysvaikutusmuuttuja. Kollineaarisuuden vähentämiseksi ja tulosten tulkinnan helpottamiseksi toisen tutkimuskysymyksen analyyseissa käytettiin kaikista muuttujista niiden standardoituja arvoja. Lineaarinen regressioanalyysi muodostettiin myös toisen tutkimuskysymyksen kohdalla erikseen kielteisten ja myönteisten tunteiden erottelukyvyille.

Muuttujien mahdolliset puuttuvat ja poikkeavat arvot (*outliers*) arvot tarkastettiin. Aineistossa ei ollut lainkaan puuttuvia arvoja. Yhden tutkittavan osalta ei kuitenkaan voitu laskea kielteisten tunteiden erottelukykyä kuvaavaa ICC-muuttujaa, koska tutkittavan vastausten varianssi kyseisen muuttujan kohdalla oli nolla. Tästä syystä kielteisten tunteiden erottelukykyä kuvaavan muuttujan havaintojen määrä aineistossa on 109 ja myönteisten tunteiden erottelukykyä kuvaavan muuttujan havaintojen määrä 110. Poikkeavia arvoja tarkasteltiin muuttujien histogrammeja ja Tukeyn menetelmää eli kvartiilivälien etäisyyksiä hyödyntämällä. Ainoastaan lapsuuden haitallisten kokemusten summamuuttujan kohdalla havaittiin poikkeavia arvoja. Poikkeavia arvoja oli yhteensä viisi ja yksi niistä oli äärimmäinen arvo. Havaittujen poikkeavien arvojen vaikutusta mallien regressiosuoriin tarkasteltiin Cookin etäisyysluvun (*Cook's distance*) avulla. Kaikkien poikkeavien arvojen kohdalla Cookin etäisyysluku oli reilusti alle 1, joten arvoja ei ollut tarpeen poistaa aineistosta (Dhakai, 2017). Aineistoa tarkasteltaessa esiin ei noussut seikkoja, joiden mukaan myöskään äärimmäinen arvo ei olisi validi, joten arvo säilytettiin aineistossa. Aineiston muiden muuttujien kohdalla ei ollut poikkeavia arvoja.

Aineiston analyysissä muodostettujen regressiomallien selitysosuutta arvioitiin korjattujen R^2 -lukujen (*adjusted R²*) avulla. Uusien muuttujien lisääminen malliin nostaa R^2 -arvoa, vaikkeivat muuttujat todellisuudessa pystyisi lisäämään mallin selityskykyä. Tästä syystä etenkin useita muuttujia sisältävien analyysien sekä regressiomallien vertailussa on mielekkäämpää käyttää korjattuja R^2 -arvoja, jotka ottavat huomioon malliin lisättyjen muuttujien määrän. Lisäksi jokaisen mallin kohdalla tarkasteltiin selittävien muuttujien välistä multikollineaarisuutta VIF-arvojen avulla ja mallien jäännöstermejä visuaalisesti hajontakuvioiden, histogrammien ja kvantiilikuvioiden (*QQ-plot*) avulla. Muuttujien välillä ei ollut multikollineaarisuutta ($VIF < 5$), sekä kunkin mallin jäännöstermit olivat normaalijakautuneita ja niiden homoskedastisuus oli vähintään kohtalaista.

3. TULOKSET

3.1 Kuvailevat tulokset

Tutkimuksemme taustamuuttujien ja päämuuttujien väliset yhteydet sekä niiden kuvailevat tiedot löytyvät taulukosta 1. Kuten taulukosta voidaan havaita, mikään taustamuuttujista ei korreloinut kielteisten tunteiden erottelukyvyn kanssa. Sen sijaan ikä korreloi ainoana taustamuuttujana myönteisten tunteiden erottelukyvyn kanssa ($r = .22, p < .050$). Nuoremmat tutkittavat osasivat erotella myönteisiä tunteita tarkemmin kuin vanhemmat tutkittavat, mutta kielteisten tunteiden erottelukyvyyssä he eivät eronneet toisistaan. Toisin sanoen, taustamuuttujista ainoastaan tutkittavien ikä oli yhteydessä myönteisten tunteiden erottelukyvyyneen, mutta ei kuitenkaan kielteisten tunteiden erottelukyvyyneen. Sukupuolella, koulutuksella tai toimeentulolla ei ollut yhteyttä kielteisten tai myönteisten tunteiden erottelukyvyyneen. Näiden tulosten perusteella taustamuuttujista ainoastaan ikä otettiin kontrollimuuttujaksi mukaan analyysiin. Mallien vertailukelpoisuuden takaamiseksi ikä oli mukana kaikissa analyyseissa.

TAULUKKO 1. Taustamuuttujien ja päämuuttujien väliset yhteydet, sekä muuttujien keskiarvot, keskihajonnat ja vaihteluvälit

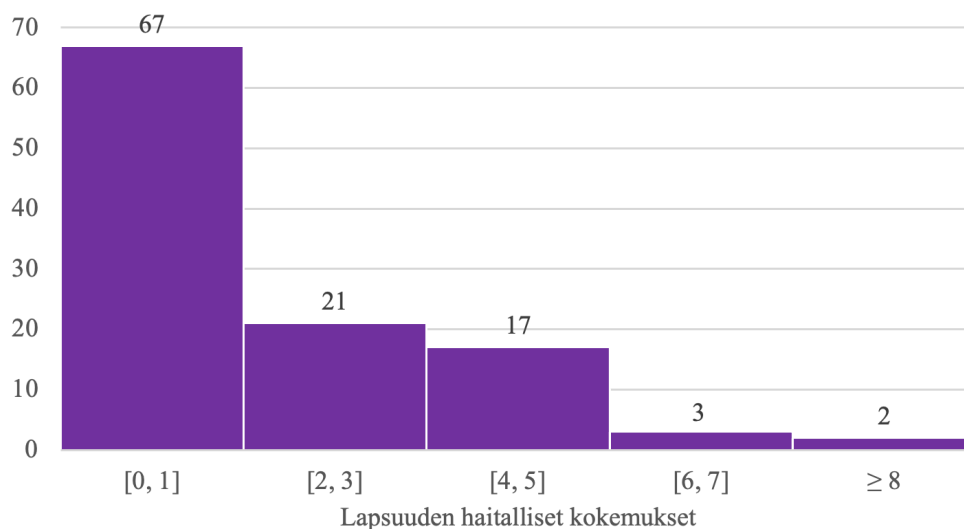
	1	2	3	4	5	6	7	8
1 Ikä	–							
2 Sukupuoli	-.06	–						
3 Koulutus	.73**	.09	–					
4 Toimeentulo	.08	-.19*	.02	–				
5 LHK	.25**	.07	.11	-.16	–			
6 Neuroottisuus	.02	.01	-.04	-.08	.28**	–		
7 KTE	.07	-.02	.04	-.06	.16	.18	–	
8 MTE	.22*	.16	.18	-.01	.12	.17	.26**	–
Keskiarvo	25.98	1.89	3.09	0.00	1.69	3.83	.51	.79
Keskihajonta	7.97	0.31	1.50	0.82	2.02	1.01	.25	.10
Vaihteluväli	19–52	1–2	2–6	-2.59–1.03	0–10	1.22–6.33	.00–.95	.44–.95

Huom. LHK = lapsuuden haitalliset kokemukset, KTE = kielteisten tunteiden erottelukyky, MTE = myönteisten tunteiden erottelukyky.

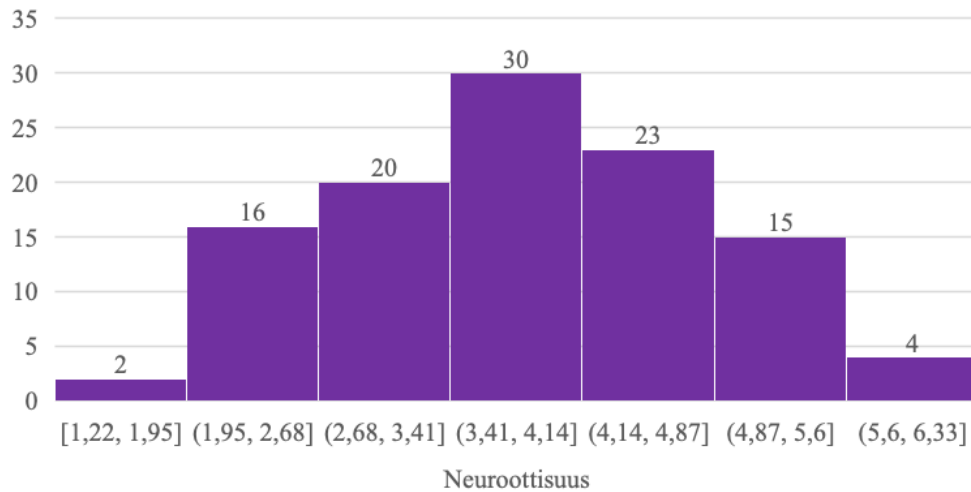
* $p < .050$, ** $p < .010$

Taulukosta 1 voidaan tarkastella myös selittävien muuttujien eli lapsuuden haitallisten kokemusten ja neuroottisuuden sekä selitettävien muuttujien eli kielteisten ja myönteisten tunteiden erottelukyvyn välisiä yhteyksiä. Yhteys lapsuuden haitallisten kokemusten ja neuroottisuuden välillä oli tilastollisesti merkitsevä ($r = .28, p < .010$). Jos tutkittavalla oli lapsuuden haitallisia kokemuksia, oli hänellä todennäköisemmin enemmän neuroottisuuden piirteitä kuin tutkittavalla, jolla ei ollut lapsuuden haitallisia kokemuksia. Lapsuuden haitalliset kokemukset eivät kuitenkaan olleet yhteydessä kielteisten tunteiden ($r = .16, p = .101$) tai myönteisten tunteiden ($r = .12, p = .210$) erottelukyvyn. Myöskään neuroottisuus ei korreloinut kielteisten tunteiden erottelukyvyn ($r = .18, p = .063$) tai myönteisten tunteiden erottelukyvyn ($r = .17, p = .074$) kanssa. Sen sijaan kielteisten ja myönteisten tunteiden erottelukyvyn havaittiin olevan tilastollisesti merkitsevästi positiivisessa yhteydessä toisiinsa ($r = .26, p < .010$). Jos tutkittavalla oli vahva kielteisten tunteiden erottelukyky, oli hän todennäköisemmin taitava myös myönteisten tunteiden erottelussa.

Kuvio 1 havainnollistaa tutkittavien lapsuuden haitallisten kokemusten vinoa jakaumaa ($skewness = 1.57$). Tarkemmin ottaen aineistossa reilu kolmannes tutkittavista (35.5 %) ei ollut kokenut ollenkaan lapsuuden haitallisia kokemuksia. Lisäksi suuri osa tutkittavista (41.9 %) oli kokenut yhden tai kaksi lapsuuden haitallista kokemusta. Kolmen tai useamman lapsuuden haitallisen kokemuksen kokeneita oli aineistossa 22.7 %. Kuviossa 2 on puolestaan esitettyä tutkittavien neuroottisuuden jakauma aineistossa. Neuroottisuuden jakauman voidaan havaita olleen hyvin normaalijakautunut ($skewness = 0.15$) eli aineisto kattoi laajasti neuroottisuuden eri tasot.

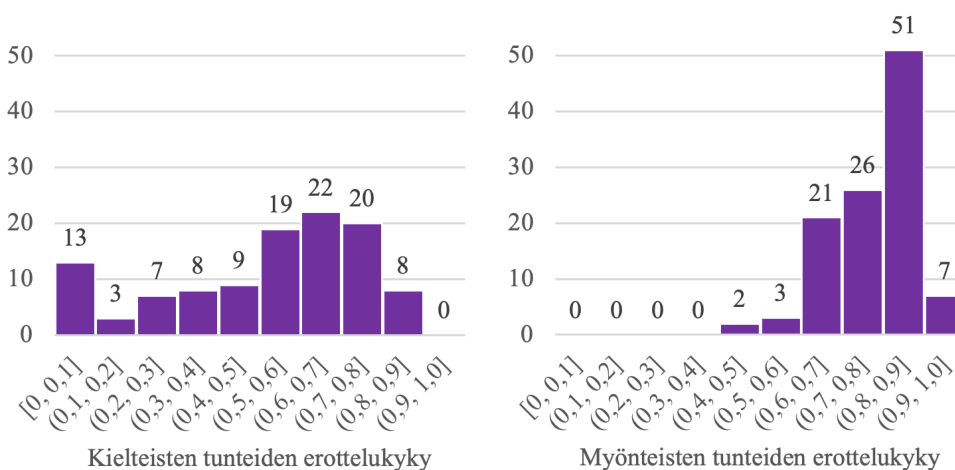


Kuvio 1. Tutkittavien lapsuuden haitallisten kokemusten jakauma ($N = 110$).



Kuvio 2. Tutkittavien neuroottisuuden jakauma ($N = 110$).

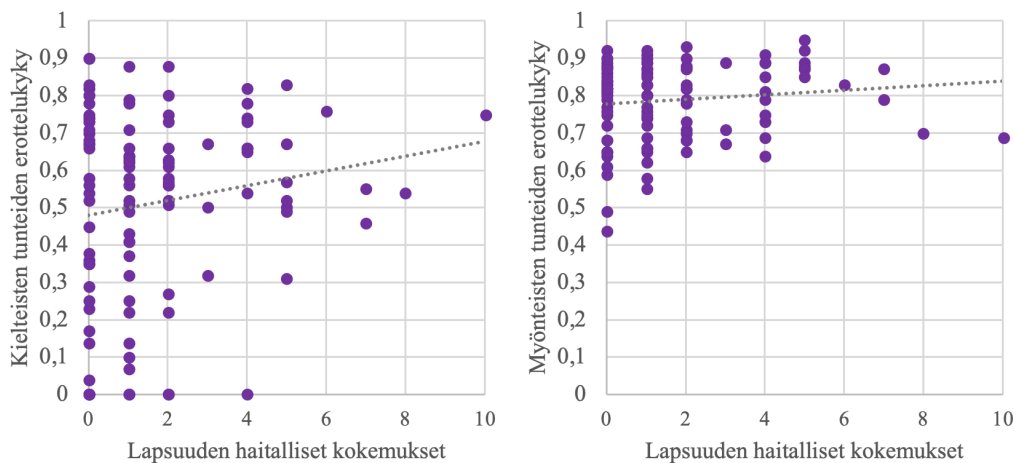
Kuviosta 3 voidaan havaita tutkittavien kielteisten ja myönteisten tunteiden erottelukykyjen jakaumien erilaisuus toisiinsa nähden. Aineistossamme tutkittavien kielteisten tunteiden erottelukyvyn lopullinen vaihteluväli oli .00–.90 ja jakauman voidaan havaita poikkeavan normaalijakaumasta ($skewness = -0.71$). Tutkittavien myönteisten tunteiden erottelukyky vaihteli puolestaan välillä .44–.95 ja sen jakauma oli vasemmalle vino ($skewness = -0.89$). Taulukon 1 keskiarvoja ja vaihteluvälejä tarkastelemalla voidaan havaita, että tutkittavien kielteisten tunteiden erottelukyvyn keskiarvo oli pienempi ja vaihteluväli huomattavasti leveämpi kuin myönteisten tunteiden erottelukyvyn kohdalla. Tutkittavien kielteisten tunteiden erottelukyky näytti olevan keskimääräisesti hieman parempaa kuin myönteisten tunteiden erottelukyky, mutta samalla myös kielteisten tunteiden erottelukyvyn vaihtelu oli suurempaa.



Kuvio 3. Tutkittavien kielteisten tunteiden erottelukyvyn ($n = 109$) ja myönteisten tunteiden erottelukyvyn ($N = 110$) jakaumat.

3.2 Lapsuuden haitallisten kokemusten yhteys tunteiden erottelukykyyn

Ensimmäisen tutkimuskysymyksemme mukaisesti selvitettiin lapsuuden haitallisten kokemusten yhteyttä kielteisten ja myönteisten tunteiden erottelukykyyn. Nämä yhteydet on esitetty sirontakuviolina kuviossa 4. Kuten taulukosta 2 ilmenee, yhteydet lapsuuden haitallisten kokemusten ja tunteiden erottelukykyjen välillä eivät kuitenkaan olleet tilastollisesti merkitseviä. Lapsuuden haitalliset kokemukset eivät selittäneet kielteisten tunteiden erottelukykyä ($p = .152$). Kokonaisuudessaan lapsuuden haitalliset kokemukset ja taustamuuttujana malliin mukaan otettu ikä eivät ennustaneet tilastollisesti merkitsevästi kielteisten tunteiden erottelukykyä ($R^2 = .01$, $F(2, 106) = 1.46$, $p = .237$). Taulukosta 2 voidaan nähdä, etteivät lapsuuden haitalliset kokemukset selittäneet myöskään myönteisten tunteiden erottelukykyä ($p = .419$). Kokonaisuudessaan lapsuuden haitalliset kokemukset ja taustamuuttujana malliin mukaan otettu ikä eivät ennustaneet tilastollisesti merkitsevästi myönteisten tunteiden erottelukykyä ($R^2 = .01$, $F(2, 107) = 1.75$, $p = .180$). Ensimmäisen hypoteesimme (H1) vastaisesti lapsuuden haitalliset kokemukset eivät ennustaneet tutkittavien tunteiden erottelukykyä kielteisten eikä myönteisten tunteiden osalta.



Kuvio 4. Sirontakuviola lapsuuden haitallisten kokemusten yhteydestä kielteisten tunteiden ($n = 109$) ja myönteisten tunteiden ($N = 110$) erottelukykyihin.

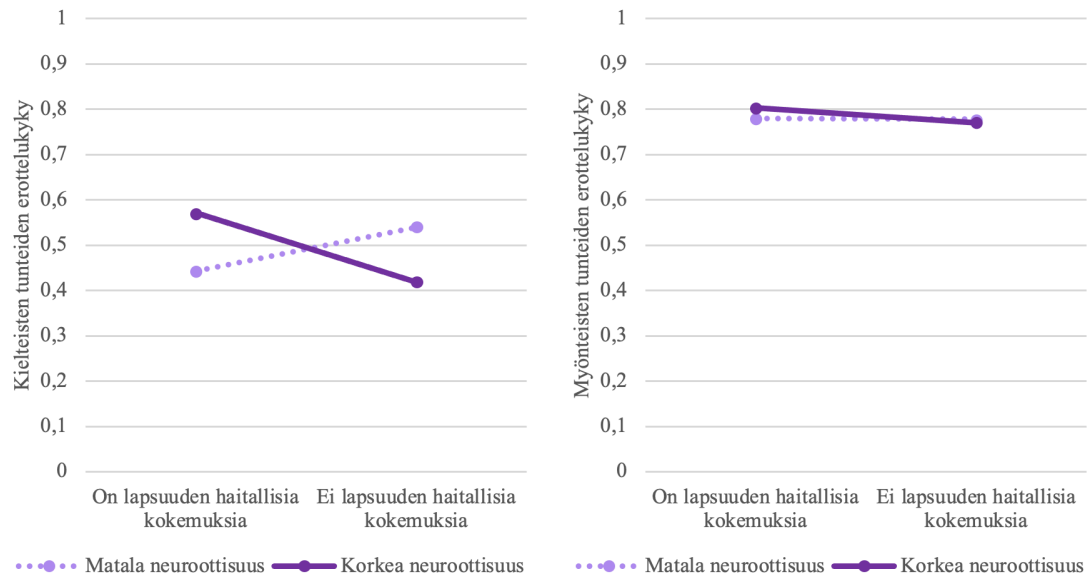
TAULUKKO 2. Regressioanalyysi lapsuuden haitallisten kokemusten ja iän yhteydestä kielteisten tunteiden ($n = 109$) ja myönteisten tunteiden ($N = 110$) erottelukykyyhin

	Kielteisten tunteiden erottelukyky				
	B	B:n keskivirhe	β	t	p
Ikä	0.00	0.00	0.05	0.46	.645
Lapsuuden haitalliset kokemukset	0.02	0.01	0.14	1.44	.152
	Myönteisten tunteiden erottelukyky				
	B	B:n keskivirhe	β	t	p
Ikä	0.00	0.00	0.14	1.37	.173
Lapsuuden haitalliset kokemukset	0.00	0.01	0.08	0.81	.419

B = standardoimaton regressiokerroin, β = standardoitu regressiokerroin

3.3 Neuroottisuuden moderoituva vaikutus

Toisen tutkimuskysymyksemme mukaisesti tarkastelimme neuroottisuuden moderoitua vaikutusta lapsuuden haitallisten kokemusten ja kielteisten sekä myönteisten tunteiden erottelukyvyn välisessä yhteydessä. Lapsuuden haitallisten kokemusten ja neuroottisuuden yhteyttä tunteiden erottelukykyyhin on havainnollistettu kuviolla 5. Kuviossa vertaillaan neuroottisuuden keskiarvon suhteen jaoteltuna matalan (< 3.83) ja korkean neuroottisuuden (≥ 3.83) tutkittavia sekä lapsuuden haitallisia kokemuksia kokeneiden (≥ 1) ja lapsuuden haitallisilta kokemuksilta täysin välttyneiden ($= 0$) tutkittavien tunteiden erottelukykyä. Taulukosta 3 nähdään regressioanalyysin tulokset, joiden mukaan kuvion 5 havainnollistamat yhteydet eivät kuitenkaan olleet tilastollisesti merkitseviä, eivätkä muuttujat ennustaneet tunteiden erottelukykyä. Lapsuuden haitallisten kokemusten ja neuroottisuuden yhdysvaikutus ei selittänyt kielteisten tunteiden erottelukykyä ($p = .609$). Neuroottisuuden moderaatiota tarkasteleva malli ei kokonaisuudessaan ennustanut tilastollisesti merkitsevästi kielteisten tunteiden erottelukykyä ($R^2 = .01$, $F(4, 104) = 1.40$, $p = .241$). Samaten myönteisten tunteiden erottelukyvyn kohdalla lapsuuden haitallisten kokemusten ja neuroottisuuden yhdysvaikutus ei selittänyt myönteisten tunteiden erottelukykyä ($p = .460$). Neuroottisuuden moderaatiota tarkasteleva malli ei kokonaisuudessaan ennustanut tilastollisesti merkitsevästi myönteisten tunteiden erottelukykyä ($R^2 = .03$, $F(4, 105) = 1.71$, $p = .152$). Tulosten perusteella toisen hypoteesimme (H2) vastaisesti neuroottisuus ei moderoi lapsuuden haitallisten kokemusten vaikutusta tunteiden erottelukykyyhin kielteisten eikä myönteisten tunteiden osalta.



Kuvio 5. Kielteisten tunteiden ($n = 109$) ja myönteisten tunteiden ($N = 110$) erottelukykyjen kuvaajat jaoteltuna matalan ja korkean neuroottisuuden sekä lapsuuden haitallisten kokemusten suhteen.

TAULUKKO 3. Regressioanalyysin tulokset neuroottisuuden moderoivasta vaikutuksesta kielteisten tunteiden ($n = 109$) ja myönteisten tunteiden ($N = 110$) erottelukykyyn

	Kielteisten tunteiden erottelukyky				
	B	B:n keskiarvo	β	t	p
Ikä	0.07	0.10	0.07	0.66	.514
Neuroottisuus	0.14	0.11	0.14	1.36	.177
Lapsuuden haitalliset kokemukset	0.10	0.11	0.10	0.98	.328
Yhdysvaikutus	0.05	0.10	0.05	0.51	.609
	Myönteisten tunteiden erottelukyky				
	B	B:n keskiarvo	β	t	p
Ikä	0.16	0.10	0.16	1.57	.119
Neuroottisuus	0.15	0.10	0.15	1.47	.146
Lapsuuden haitalliset kokemukset	0.04	0.10	0.04	0.36	.719
Yhdysvaikutus	0.07	0.10	0.07	0.74	.460

B = standardoimaton regressiokerroin, β = standardoitu regressiokerroin

4. POHDINTA

Tutkimuksemme keskeisenä tarkoituksena oli selvittää, ovatko lapsuuden haitalliset kokemukset yhteydessä tunteiden erottelukykyyn eli yksilön kykyyn erotella eri tunnekokemuksia toisistaan. Tämän lisäksi selvitettiin, moderoiko neuroottisuus lapsuuden haitallisten kokemusten ja tunteiden erottelukyvyn välistä yhteyttä. Aikaisempien tutkimustulosten perusteella ensimmäisen tutkimuskysymyksemme hypoteesina oli, että lapsuuden haitalliset kokemukset heikentävät yksilön tunteiden erottelukykyä niin kielteisten kuin myönteisten tunteiden kohdalla. Vastoin asettamaamme hypoteesia lapsuuden haitalliset kokemukset eivät olleet yhteydessä tunteiden erottelukykyyn. Haavoittuvuus-stressi-malliin (Belsky & Pluess, 2009) sekä erilaisen herkkyyden malliin (Belsky, 1997) perustuen toisen tutkimuskysymyksemme hypoteesina oli, että neuroottisuus moderoi lapsuuden haitallisen kokemusten ja tunteiden erottelukyvyn välistä yhteyttä voimistaen lapsuuden haitallisten kokemusten vaikutusta tunteiden erottelukykyyn. Myöskään toinen hypoteesimme ei saanut tukea tutkimuksessamme, sillä neuroottisuus ei moderoinut lapsuuden haitallisten kokemusten ja tunteiden erottelukyvyn välistä yhteyttä. Yhteenvetona lapsuuden haitalliset kokemukset ja yksilön neuroottisuus eivät siis näytä vaikuttavan tunteiden erottelukykyyn kielteisten eivätkä myönteisten tunteiden osalta.

4.1 Lapsuuden haitalliset kokemukset ja tunteiden erottelukyky

Ensimmäisenä tutkimuskysymyksenä tarkasteltiin, ovatko lapsuuden haitalliset kokemukset yhteydessä tunteiden erottelukykyyn. Hypoteesina oli, että lapsuuden haitalliset kokemukset heikentävät yksilön tunteiden erottelukykyä. Vastoin asetettua hypoteesia tulokset osoittivat, etteivät lapsuuden haitalliset kokemukset olleet yhteydessä tunteiden erottelukykyyn kielteisten eivätkä myönteisten tunteiden kohdalla. Tutkimustuloksemme on ristiriidassa aikaisempien tutkimustulosten kanssa, jotka ovat yhtenevästi havainneet lapsuuden haitallisten kokemusten olevan yhteydessä erilaisiin tunne-elämän haasteisiin, kuten aleksitymiaan (Cerqueira & Almeida, 2023; Honkalampi ym., 2020; Khan & Jaffee, 2022; Panagou & MacBeth, 2022). Aikaisempien tutkimusten perusteella oli odotettavissa, että lapsuuden haitalliset kokemukset olisivat olleet yhteydessä myös heikompaan tunteiden erottelukykyyn, johon liittyy aleksitymian tavoin vaikeus tunnistaa ja erotella kokemiaan tunteita. Aikaisemmat tutkimukset eivät kuitenkaan olleet suoranaisesti tarkastelleet lapsuuden haitallisten kokemusten ja tunteiden erottelukyvyn välistä yhteyttä.

Vaikka aiemmissa tutkimuksissa lapsuuden haitalliset kokemukset ovat olleet yhteydessä moniin tunne-elämän haasteisiin, tutkimustuloksemme perusteella haasteet eivät näytä koskettavan tunteiden erottelukykyä. Tämä löydös vahvistaa käsitystä tunteiden erottelukyvystä erillisenä ja omana taitona verrattuna aleksitymian yhteydessä tutkittuun laaja-alaisempaan vaikeuteen tunteiden tunnistamisessa. Yllättävästi tutkimustulostemme mukaan lapsuuden haitalliset kokemukset eivät näyttäisi horjuttavan tunteiden erottelukyvyn kehittymistä huolimatta siitä, että tunteiden erottelukyvyn tiedetään olevan vuorovaikutuksessa kehittyvä taito (Kashdan ym., 2015). Eli vaikka lapsuuden vuorovaikutussuhteisiin liittyisi haitallisia kokemuksia, eivät niiden seuraukset ole merkittäviä tunteiden erottelukyvyn kehittymiselle. Haastavista kasvuolosuhteista tulleiden yksilöiden on mahdollisesti ollut hyvin tärkeää oppia tunnistamaan ja havainnoimaan muiden tunnereaktioita, mikä on voinut edes auttaa myös heidän omien tunteidensa tunnistamista. Lapsuudessa koettujen haitallisten kokemusten tiedetäänkin herkistävän yksilöä tunnistamaan paremmin etenkin kielteisiä tunteita toisissa (Bérubé ym., 2023).

Tutkimuksessamme havaittiin aiempien tutkimusten tavoin lapsuuden haitallisten kokemusten ja neuroottisuuden olevan positiivisesti yhteydessä toisiinsa (Hengartner ym., 2015; Lehto ym., 2018). Lapsuuden haitallisia kokemuksia pidetäänkin usein yhtenä määräävänä tekijänä suuremmalle neuroottisuudelle (Hovens ym., 2016; Wang ym., 2020). Vaikka tutkimuksessamme emme mitanneet yhteyden suuntaa, oletettavasti lapsuuden haitalliset kokemukset lisäsivät neuroottisuuden tasoa ja kehon uhkajärjestelmän ylivirittymistä. Haitallisten kokemusten kielteiset vaikutukset näkyivät siis neuroottisuuden kautta tunne-elämän haasteina. Kuitenkaan tutkittavien tunteiden erottelukyky ei ollut heikentynyt vastaavasti. Tämä viittaisi tunteiden erottelukyvyn olevan vähemmän hauras tunne-elämän taito, jonka kehittymistä ei horjuta haastavakaan kasvuympäristö. Pohdittavaksi jää, millaiset olosuhteet ja kokemukset lapsuudessa olisivat kuitenkin niin äärimmäisiä, että ne voisivat mahdollisesti vahingoittaa yksilön tunteiden erottelukykyä.

On tärkeää huomioida, että tutkimuksemme oli ensimmäinen EMA-tutkimus lapsuuden haitallisten kokemusten ja tunteiden erottelukyvyn kontekstissa. Koska aiemmin lapsuuden haitallisten kokemusten vaikutusta tunteiden tunnistamiseen on mitattu itsearviointikyselyin, voivat niiden perusteella saadut vastaustulokset poiketa todellisista arjen tilanteista ja siten selittää tutkimustulostemme eroja aiempiin tutkimuksiin. Yksilö saattaa haastavan lapsuutensa myötä rakentaa itsestään narratiivia heikompana yksilönä, yliarvioiden menneiden tapahtumien vaikutusta itseensä ja omiin kykyihinsä. Hän voi arvioida myös omat tunnetaitonsa todellista heikompana, mikä lisää itsearvioinnin aiheuttamaa vääristymää tuloksissa. Tällöin yksilön mahdollisesti yliarvioimat haasteet omissa tunnetaidoissaan eivät näy todellisuudessa niin vahvasti arjessa, minkä vuoksi EMA- ja itsearviointimenetelmiä hyödyntävien tutkimusten tulokset voivat poiketa toisistaan. Tutkimuksemme perusteella vaikuttaa siltä, etteivät lapsuuden haitallisten kokemusten vaikutukset

tunteiden erottelukyvyn näy päivittäisellä tasolla tarkasteltuna, vaikka kielteiset vaikutukset esimerkiksi aleksitymian suhteen ovat olleet havaittavissa itsearviointimenetelmiä hyödyntävissä tutkimuksissa.

Toisaalta yhteyden puuttumista lapsuuden haitallisten kokemusten ja tunteiden erottelukyvyn välillä voivat osaltaan selittää eri suojaavat tekijät. Niin ympäristölliset tekijät, kuten sosiaalinen status ja taloudellinen asema, kuin yksilölliset tekijät, kuten persoonallisuus ja kognitiivinen kapasiteetti (Campbell-Sills ym., 2006; Laird ym., 2019; Windle, 2011), voivat suojata lapsuuden haitallisten kokemusten vaikutuksilta tunne-elämän haasteisiin. Myös hyvä sosioekonominen asema luetaan suojaaviin tekijöihin, ja sen tiedetään usein periytyvän sukupolvelta toiselle esimerkiksi koulutuksen kautta (Burger, 2016; Fakkell ym., 2023). Aineistossamme enemmistön tutkittavista voidaan ajatella olevan hyvässä sosioekonomisessa asemassa, sillä he koostuivat korkeakouluopiskelijoista eikä kenelläkään heistä ollut suuria toimeentuloon liittyviä taloudellisia vaikeuksia. Toisin sanoen, heillä on mahdollisesti ollut elämässään useita ympäristöllisiä ja yksilöllisiä suojaavia tekijöitä, jotka ovat voineet suojata lapsuuden haitallisten kokemusten seurauksilta myöhempiin tunne-elämän haasteisiin.

Suojaavien tekijöiden lisäksi oletustemme vastaista tulosta voi selittää vähäiset lapsuuden haitalliset kokemukset aineistossamme, sillä suurella osalla tutkittavista ei ollut lainkaan lapsuuden haitallisia kokemuksia tai niitä oli vain muutama. Aiemmin mainitut suojaavat tekijät ovat voineet ennaltaehkäistä näiden vähäisten lapsuudessa koettujen haitallisten kokemusten kielteisiä vaikutuksia. Jos haitallisia kokemuksia olisi puolestaan ollut suurempi määrä, suojaavien tekijöiden vaikutus ei välttämättä olisi ollut riittävä ennaltaehkäisemään haitallisia seurauksia. On myös mahdollista, että myöhemmät myönteiset vuorovaikutussuhteet ovat korjanneet tunteiden erottelukyvyn haasteita. Koska otos ei ollut kovin kattava lapsuuden haitallisten kokemusten osalta, tutkittavien erot jäivät mahdollisesti pieniksi tunteiden erottelukyvyn suhteen. Toisaalta tutkittavilla havaittiin yhteys lapsuuden haitallisten kokemusten ja neuroottisuuden välillä, joten lapsuuden haitallisten kokemusten merkitys tunne-elämän haasteille oli aineistossamme todennettavissa, mikä puoltaisi aineiston edustavuutta.

Lapsuuden haitallisten kokemusten ja tunteiden erottelukyvyn välisen yhteyden puuttumiseen voi vaikuttaa myös käyttämämme lapsuuden haitallisia kokemuksia kuvaava muuttuja, jossa yhdistyvät kaikentyypiset lapsuuden haitalliset kokemukset. Vaikka lapsuuden haitallisten kokemusten määrällä on merkitystä niiden aiheuttamiin seurauksiin (Edwards ym., 2003), ovat tutkimukset havainneet lapsuuden haitallisten kokemusten eri muotojen voivan aiheuttaa erilaisia seurauksia yksilön tunne-elämälle. Eri kokemusten yhdistäminen yhdeksi summamuuttujaksi ei ole aina mielekkäin tapa tarkastella lapsuuden haitallisten kokemusten merkitystä. Esimerkiksi osassa aiemmista tutkimuksista vain emotionaalisen vaillejäämisen tai kaltoinkohtelun on havaittu olevan

yhteydessä aleksitymiaan (Khan & Jaffee, 2022). Voi olla, että lapsuuden haitallisten kokemusten aiheuttamat seuraukset myöhemmissä tunne-elämän haasteissa, kuten tunteiden erottelukyvystä, liittyvät aleksitymian tavoin vain lapsuuden haitallisten kokemusten emotionaalisiin ulottuvuuksiin. Esimerkiksi vanhemman äärimmäinen tunnekylmyys voi mahdollisesti vaikuttaa vahvemmin tunteiden erottelukyvyyneen kuin lapsuuden aikainen köyhyys tai fyysinen kaltoinkohtelu. Koska tutkimuksessamme ei eritelty analyyseissa lapsuuden haitallisten kokemusten eri muotoja, on tämä voinut häivyttää lapsuuden haitallisten kokemusten ja tunteiden erottelukyvyn välistä yhteyttä.

4.2 Neuroottisuuden moderoiniva vaikutus tunteiden erottelukyvyyneen

Toisena tutkimuskysymyksenä selvitettiin, moderoiniva neuroottisuus lapsuuden haitallisten kokemusten ja tunteiden erottelukyvyn välistä yhteyttä. Hypoteesimme mukaan neuroottisuus moderoiniva lapsuuden haitallisten kokemusten ja tunteiden erottelukyvyn välillä voimistaen haitallisten kokemusten vaikutusta tunteiden erottelukyvyyneen. Hypoteesimme pohjautui aiempaan tutkimustietoon ja teoreettisiin malleihin, joiden mukaan neuroottisuus voi toimia yksilöön liittyvänä haavoittuvuus- tai herkkyystekijänä voimistaen ympäristön vaikutuksia yksilön hyvinvointiin ja tunne-elämään (Belsky, 1997; Belsky & Pluess, 2009). Tässä tutkimuksessa pidimme lapsuuden haitallisia kokemuksia ympäristöön liittyvänä tekijänä, jolla voisi olla kielteisiä seurauksia yksilön tunteiden erottelukyvyyneen. Pyrimme selvittämään, kuvaako neuroottisuuden mahdollista moderoiniota lapsuuden haitallisten kokemusten ja tunteiden erottelukyvyn välillä paremmin haavoittuvuus-stressimalli vai erilaisen herkkyuden malli. Tutkimuksemme toinen hypoteesi ei kuitenkaan saanut tukea tutkimuksessamme, sillä neuroottisuus ei moderoiniva lapsuuden haitallisten kokemusten ja tunteiden erottelukyvyn välistä yhteyttä. Tästä syystä emme saaneet vahvistusta neuroottisuuden roolista mahdollisena haavoittuvuus- tai herkkyystekijänä.

Aikaisemmista tutkimuksista ei löydy selkeitä vertailukohteita saaduille tuloksille, sillä tunteiden erottelukyvyyneen lapsuuden haitallisten kokemusten kontekstissa tai neuroottisuuden moderoiniota tässä yhteydessä ei oltu aikaisemmin tutkittu. Kuitenkin aikaisempien tutkimusten perusteella lapsuuden haitallisten kokemusten tiedetään vaikuttavan yksilöihin eri tavalla (Belsky & Pluess, 2009), sillä kaikilla lapsuuden haitallisia kokemuksia kokeneilla ilmene pitkäaikaisia tai merkittäviä haittoja. On siis selvää, että ympäristöllisillä ja yksilöllisillä tekijöillä on merkitystä lapsuuden haitallisten kokemusten aiheuttamiin vaikutuksiin tunne-elämässä. Tätä vaihtelevuutta on selitetty osittain resilienssin suojaavalla vaikutuksella (Poole ym., 2017), ja resilienssin puolestaan on havaittu olevan matalampi neuroottisemmilla yksilöillä (Oshio ym., 2018). Tämän vuoksi oli oletettavissa, että etenkin korkean neuroottisuuden yksilöillä lapsuuden haitalliset kokemukset

olisivat vaikuttaneet voimakkaammin tunteiden erottelukykyyn. Yllättävää kyllä, tutkimuksemme tulosten perusteella neuroottisuus ei ollut yhteydessä tunteiden erottelukykyyn eivätkä yksilölliset erot neuroottisuudessa vaikuttaneet lapsuuden haitallisten kokemusten ja tunteiden erottelukyvyn väliseen yhteyteen.

Saamamme tutkimustulokset ovat yllättäviä, sillä neuroottisuuden tiedetään olevan vahvasti tunne-elämään vaikuttava piirre, ja sen on havaittu olevan yhteydessä muun muassa heikompaan tunnetietoisuuteen (Goldschmidt ym., 2017), aleksitymiaan (Luminet ym., 1999) sekä löyhästi kielteisten tunteiden erottelukykyyn (Erbas ym., 2014). Yhteys neuroottisuuden ja tunteiden erottelukyvyn välillä ei kuitenkaan ole ollut voimakasta (Erbas ym., 2014), toisin kuin neuroottisuuden vaikutukset moniin muihin tunne-elämän haasteisiin (Barlow ym., 2014; Kendler & Myers, 2010; Kokko ym. 2013). Saamamme tulokset ovat kiinnostavia, sillä useat tutkimukset ovat havainneet neuroottisuuden olevan yhteydessä moniin tunne-elämän haasteisiin, mutta jostain syystä neuroottisuus ei näyttäisi vaikuttavan yksilön kykyyn erotella kokemiaan tunteita toisistaan. Tulostemme perusteella neuroottisuus ei toimi tunteiden erottelukyvyn suhteen haavoittuvuus- tai herkkyystekijänä; lapsuuden haitallisten kokemusten kontekstissa korkea neuroottisuus ei lisää mallien mukaisesti riskiä heikentyneelle tunteiden erottelukyvylle eikä toisaalta erilaisen herkkyyden mallin mukaisesti paranna tunteiden erottelukykyä lapsuuden haitallisten kokemusten puuttuessa. Yksilöiden tunteiden erottelukyky ei vaikuta olevan uhattuna sen enempää korkean kuin matalankaan neuroottisuuden yksilöllä, vaikka heillä olisi taustallaan lapsuuden haitallisia kokemuksia.

Hypoteesimme vastaista tulosta voivat selittää neuroottisuudesta johtuvat vaikutukset tunnekokemuksissa. Neuroottisuuden tiedetään lisäävän toistuvia ja voimakkaita kielteisiä tunnekokemuksia (Barlow ym., 2014). Samalla hyvän kielteisten tunteiden erottelukyvyn on havaittu olevan yhteydessä vähäisempään määrään voimakkaita kielteisiä tunteita (Lennarz ym., 2017). Vähäisempi määrä voimakkaita tunnekokemuksia saattaisi siis johtaa parempaan tunteiden erottelukykyyn, ja näin ollen neuroottisuus voisi heikentää tunteiden erottelukykyä. Toisaalta vastakkaisena näkemyksenä voidaan pohtia, että korkeasti neuroottisten yksilöiden kokiessa kielteisiä tunteita useammin ja voimakkaammin kuin matalamman neuroottisuudet yksilöt, voisi kielteisten tunteiden tunnistaminen olla heille jopa helpompaa. Tämä näkemys voisi selittää sitä, miksi neuroottisuus ei aikaisempien oletustemme mukaisesti ainakaan heikentänyt tunteiden erottelukykyä. Vaikka korkean neuroottisuuden yksilöllä olisi siis vaikeuksia toimivassa tunteiden säätelyssä, eivät haasteet välttämättä liity tunteiden erottelukykyyn. Pauluksen ja kumppaneiden (2016) tutkimuksessa neuroottisuuden ja masennuksen yhteyttä selittivätkin epäsuorasti muut tunteiden säätelyn osa-alueet, kuten impulssikontrollin vaikeudet ja tunteiden säätelykeinojen puute, mutta eivät tunteiden epäselkeys tai tunnetietoisuuden puute. Heidän tutkimuksessaan neuroottisuus oli yhteydessä tunteiden epäselkeyteen, mutta ei tunnetietoisuuteen, vaikka nämä ilmiöt ovat lähellä toisiaan (Paulus

ym., 2016). Edellä mainittuja ilmiöitä oli kuitenkin mitattu itsearviointikyselyllä (*Difficulties in Emotion Regulation Scale, DERS*) eikä tutkimuksemme tapaan EMA-menetelmää hyödyntäen.

Yhteyden puuttuminen toisen tutkimuskysymyksemme kohdalla saattaakin liittyä myös käytössä olleeseen EMA-menetelmään, jonka avulla vastaavia yhteyksiä ei ole aikaisemmin tarkasteltu. Omien tunnetaitojen arvioiminen kyselymenetelmällä on subjektiivisempi ja itsearvioinnin aiheuttamalle vinoumalle alttiimpi tapa, sillä tunnetaidot eivät EMA-menetelmän tavoin perustu useissa eri hetkissä tunnistettuihin tunteisiin vaan omaan arvioon tunteiden erottelukyvystä. On hyvä muistaa, että neuroottisuus liittyy taipumukseen suhtautua asioihin kielteisesti (DeNeve & Cooper, 1998; Ng, 2009; Rafienia ym., 2008; Tamir, 2005) ja toisaalta neuroottisuus saattaa ilmetä heikkona uskona omiin kykyihin selviytyä erilaisista tilanteista (Barlow ym., 2014). Saattaa olla, että itsearviointeihin pohjautuvissa tutkimuksissa neuroottiset yksilöt arvioivat esimerkiksi omaan tunteiden erottelukyvyyneen liittyviä taitoja kielteisemmin ja pitivät niitä heikompina kuin vähemmän neuroottiset yksilöt. Tämä voi luoda virheellisen vaikutelman siitä, että neuroottisuus heikentäisi yksilöiden kykyä erotella tunteitaan, vaikka todellisuudessa tätä yhteyttä ei olisi havaittavissa arjen tasolla todellisuudessa.

4.3 Tutkimuksen vahvuudet ja rajoitukset

Tämän tutkimuksen keskeisimpänä vahvuutena olivat käytetyt menetelmät. Tutkimuksessamme lapsuuden haitallisia kokemuksia mitattiin hyvin monipuolisesti hyödyntäen eri mittareita (Ellonen & Sariola, 2008; Finkelhor ym., 2015), jotka ovat perinteistä lapsuuden haitallisten kokemusten mittaria (Felitti ym., 1998) laajempia. Lapsuuden haitallisia kokemuksia kartoittavalla kyselyllä selvitettiin niin emotionaalista ja fyysistä vaillejäämistä, emotionaalista ja fyysistä väkivaltaa, seksuaalista hyväksikäyttöä kuin monia perheen sisäisiä ongelmia. Lisäksi tutkimuksessa kerättiin tietoa esimerkiksi lapsuusajan köyhyydestä, kiusaamisesta ja yksinäisyyden kokemuksista. Lapsuuden haitalliset kokemukset kattoivat tutkimuksessamme hyvin laajasti erityyppiset kokemukset, jotka voivat vaikuttaa myöhempään tunne-elämän haasteisiin. Tutkittavien neuroottisuutta mitattiin puolestaan yleisesti hyväksytyllä ja pätevällä IPIP-mittarilla, jossa neuroottisuutta arvioitiin useilla siihen liittyvillä väittämillä. Yleisesti IPIP-mittarin on todettu olevan validi tapa arvioida yksilöiden persoonallisuutta (Lim & Ployhart, 2006), vaikka kyseessä on lyhyt ja ytimekäs itsearviointiin perustuva arviointimenetelmä.

Tämän tutkimuksen suurena vahvuutena oli myös tunteiden erottelukyvyn mittaamisessa hyödynnetty EMA-menetelmä, jota voidaan pitää luotettavana tapana tunteiden erottelukyvyn mittaamiselle. Van Doren ja kollegoiden (2021) tutkimuksen mukaan EMA-menetelmällä kerätyt

tutkittavien omiin tunnekokemuksiin liittyvät vastaukset olivat keskimäärin yhtenevät tutkittavien fysiologisten mittaustulosten kanssa. Kyseisten tutkimustulosten perusteella EMA-menetelmän voidaan nähdä olevan luotettava tapa selvittää yksilöiden tunne-elämään liittyviä havaintoja, eikä EMA-menetelmä vaikuttaisi sisältävän itsearviointiin perustuvaa vinoumaa (Van Doren ym., 2021). Tiedetään, että yksilön tunteiden erottelukyky voi vaihdella eri tilanteissa (Erbas ym., 2022), joten tunteiden erottelukyvyn luotettavaan kuvaamiseen tarvitaan useita mittauksia arjen eri hetkissä. Tutkimuksessamme tutkittavien tunteiden erottelukykyä mitattiin viikon ajan useita kertoja päivässä tutkittavien arjessa, jolloin mittauksen tulokset kuvasivat todellisia arjen tilanteita keinotekoisien tilanteiden tai muistelun sijaan. Tämä lisää tunnekokemuksiin liittyvän arvioinnin tarkkuutta, sillä tämänkaltaiseen mittaukseen eivät vaikuta mahdolliset muistiin liittyvät vääristymät. EMA-menetelmän voidaan nähdä olevan paras mahdollinen tapa seurata ja mitata tutkittavien tunne-elämää ja täten myös tunteiden erottelukykyä. Aikaisemmat tutkimukset eivät olleet tarkastelleet EMA-menetelmällä tunteiden erottelukykyä lapsuuden haitallisten kokemusten kontekstissa, joten aiheesta tarvittiin juurikin EMA-menetelmää hyödyntävää tutkimusta.

Tutkimuksessamme oli monien vahvuuksien ohella myös rajoitteita, jotka liittyivät pääosin tutkimuksen otokseen. Yksi näistä rajoitteista oli suhteellisen pieni otoskoko, jonka vuoksi mahdolliset lapsuuden haitallisten kokemusten ja neuroottisuuden vaikutukset tunteiden erottelukykyyn eivät välttämättä tulleet esiin tutkimuksessamme. Pienen otoskoon lisäksi tutkittavien ikä- ja sukupuolijakaumat olivat vinoja, sillä tutkittavat olivat pääosin 20–30-vuotiaita ja heistä lähes 90 prosenttia oli naisia. Aiempien tutkimusten perusteella lapsuuden haitallisten kokemusten tiedetään olevan yhteydessä matalampaan koulutustasoon, työttömyyteen ja köyhyyteen (Metzler ym., 2017), mutta nämä ilmiöt eivät juurikaan olleet edustettuina aineistossamme, sillä lähes kaikki tutkittavista opiskelivat korkeakoulussa eikä heillä ollut merkittäviä haasteita toimeentulossa. Yliopistossa kerätty aineisto on melko suppea otanta kuvaamaan koko väestöä koskettavaa ilmiötä, eikä se välttämättä anna todenmukaista kuvaa lapsuuden haitallisten kokemusten ilmenemisestä väestötasolla eikä täten niiden yhteydestä tunteiden erottelukykyyn.

Toinen rajoite liittyy käyttämäämme lapsuuden haitallisista kokemuksista muodostettuun kumulatiiviseen summamuuttajaan, joka ei välttämättä ole kattavin tapa kuvata lapsuuden haitallisia kokemuksia. Lapsen toistuva altistuminen haitallisille kokemuksille voi aiheuttaa pitkäaikaisia haittojen hänen stressinsäätelyynsä (Boullier & Blair, 2018), mutta muodostamamme summamuuttaja ei pysty kertomaan miten vakavaa, pitkäkestoista tai toistuvaa lapsuudessa koetut haitalliset kokemukset ovat olleet. Voi olla, että tutkittava olisi saanut lapsuuden haitallisia kokemuksia kartoittavasta kyselystä vain yhden pisteen, mutta todellisuudessa hän on saattanut altistua pitkäkestoiselle, vakavalle ja lapsen kehitystä syvästi vahingoittavalle väkivallalle. Toisaalta, vaikka tutkittava olisi saanut lapsuuden haitallisia kokemuksia kartoittavasta kyselystä useita pisteitä,

on hänen lapsuutensa voinut olla rakastava ja lämminhenkinen. Pisteet ovat saattaneet muodostua satunnaisista tapahtumista, kuten yksittäisistä kiusaamiskokemuksista, vanhempien erosta tai hetkittäisestä heikommasta taloudellisesta asemasta – vaikka samaan aikaan tutkittavalla olisi ollut lapsuudessaan rakastava ja kehitystä tukeva kasvatusta. Toisin sanoen, lapsuuden haitallisten kokemusten muodolla, vakavuudella ja toistuvuudella on suuri merkitys niiden jättämiin jälkiin (Edwards ym., 2003; Schalinski ym., 2016) ja nämä sisällölliset erot jäivät puuttumaan käyttämästämme muuttujasta.

Edellä mainituista rajoitteista huolimatta summamuuttujan luominen on yleinen ja perusteltu tapa tarkastella lapsuuden haitallisten kokemusten vaikutuksia, sillä myös lapsuuden haitallisten kokemusten määrän on todettu olevan yhteydessä heikompaan psykologiseen hyvinvointiin (Edwards ym., 2003). Mitä useampi lapsuuden haitallinen kokemus yksilöllä on takanaan, sitä korkeampi riski ne ovat yksilön hyvinvoinnille ja tunne-elämälle. Voimme myös todeta, että aineistossamme tutkittavien kokemien lapsuuden haitallisten kokemusten määrä asettuu kansallisen väestötason jakaumaan. Salokankaan ja kollegoiden (2016) tutkimusten mukaan suomalaisesta väestöstä yli 70 prosenttia on kokenut lapsuuden haitallisia kokemuksia vähintäänkin joskus, ja aineistossamme vähintään yhden lapsuuden haitallisen kokemuksen kokeneita oli noin 65 prosenttia tutkittavista. Tutkimuskysymyksiimme suhteutettuna kumulatiivisen summamuuttujan käyttäminen oli perusteltua.

4.4 Jatkotutkimustarpeet

Psykologian tutkimuskenttä tarvitsee lisää ymmärrystä lapsuuden haitallisten kokemusten merkityksestä yksilöiden hyvinvointiin ja tunne-elämään, sillä esimerkiksi tämän tutkimuksen tulokset eivät olleet täysin yhteneviä lukuisien aikaisempien tutkimusten kanssa. Tulostemme mukaan lapsuuden haitalliset kokemukset eivät heikennä yksilöiden tunteiden erottelukykyä, eli toisin sanoen lapsuuden haitalliset kokemukset eivät näyttäisi vaikuttavan kielteisesti kaikkiin tunne-elämän osa-alueisiin. Myös neuroottisuuden on havaittu useissa tutkimuksissa vaikuttavan kielteisesti yksilöiden tunne-elämään, mutta tutkimuksessamme neuroottisuus ei ollut yhteydessä tunteiden erottelukykyyn eikä neuroottisuus moderoinut lapsuuden haitallisten kokemusten ja tunteiden erottelukyvyn välistä yhteyttä. Lapsuuden haitallisten kokemusten vaikutuksia tunteiden erottelukykyyn ei kuitenkaan ole aiemmin tarkasteltu jokapäiväisessä elämässä EMA-menetelmällä, mikä voi selittää eroa aiempiin tutkimustuloksiin nähden. Aiheen syvemmäksi ymmärtämiseksi aihetta tulisi tarkastella lisää monipuolisemmilla tutkimusmetodeilla ja laajemmilla aineistoilla, joissa

olisi kattavasti edustettuina eri ikäryhmät, sukupuolet ja eri sosioekonomisesta asemasta tulevat yksilöt.

Ymmärtääksemme paremmin tunteiden erottelukykyä ja siihen vaikuttavia tekijöitä olisi tärkeää tarkastella eri ikäryhmien ja sukupuolten välisiä eroja tunteiden erottelukyvyyssä, sekä selvittää syitä näiden erojen taustalla. Yleisesti nuorten on todettu olevan heikompia kielteisten tunteiden erottelukyvyyssä kuin aikuisten (Mankus ym., 2015; Nook ym., 2018), mutta kaikissa tutkimuksissa ikäryhmien välillä ei ole havaittu eroa kielteisten tunteiden erottelukyvyyssä, kun ikään liittyvät muutokset elämäntilanteessa kontrolloitiin (Mikkelsen ym., 2020). Toisaalta 14–17-vuotiaita nuoria tarkasteltaessa korkeampi ikä oli yhteydessä heikompaan kielteisten tunteiden erottelukykyyhin (Starr ym., 2020). Aikaisemmista tuloksista poiketen tutkimuksessamme ei havaittu yhteyttä iän ja kielteisten tunteiden erottelukyvyn välillä. Sen sijaan korkeampi ikä oli yllättäen yhteydessä heikompaan myönteisten tunteiden erottelukykyyhin, jota ei ole aikaisemmissa tutkimuksissa tarkasteltu. Otoksemme koostui kuitenkin lähinnä nuorista aikuisista, eli se ei kattanut kovinkaan hyvin eri ikäryhmiä. Sukupuolen merkitystä tunteiden erottelukykyyhin on myös tutkittu puutteellisesti, mutta naisten on havaittu olevan miehiä taitavampia kielteisten tunteiden erottelukyvyyssä (Mankus ym., 2015). Tutkimuksessamme sukupuoli ei ollut yhteydessä tunteiden erottelukykyyhin, mutta toisaalta aineistomme sukupuolijakauma oli hyvin vino. Ristiriitaisten ja puutteellisten tutkimustulosten sekä tuloksia selittävien tekijöiden selvittämiseksi olisi mielekästä tarkastella lisää iän ja sukupuolen yhteyksiä tunteiden erottelukykyyhin.

Jatkossa tutkimukset voisivat tarkastella myös lapsuuden haitallisten kokemusten eri muotojen yhteyttä tunteiden erottelukykyyhin, sillä aiemmissa tutkimuksissa on havaittu eroja erityyppisten lapsuuden haitallisten kokemusten yhteyksistä myöhempiin tunne-elämän haasteisiin (Brown ym., 2016). Tunteiden erottelukykyä olisi hyvä tarkastella jaottelemalla lapsuuden haitalliset kokemukset eri kokemusten mukaan, jotta mahdolliset erot erilaisten haitallisten kokemusten seurauksille saataisiin esiin. Näin voitaisiin selvittää esimerkiksi emotionaalisen ja fyysisen kaltoinkohtelun mahdollisia eroja tunne-elämän haasteisiin. Lisäksi lapsen ja vanhemman välisellä turvallisella kiintymyssuhteella tiedetään olevan myönteisiä seurauksia lapsen tunne-elämän kehittymiselle, kuten tunteiden erottelukyvylle (Starr ym., 2020), ja toisaalta häiriintynyt lapsen ja vanhemman välinen suhde saattaa johtaa puutteisiin tunnetietoisuudessa ja tunteiden ilmaisussa (Brown ym., 2016). Näiden yhteyksien tarkastelua olisi mielekästä jatkaa, jotta voitaisiin selvittää, millainen merkitys haitallisten kokemusten eri muodoilla sekä toisaalta lapsen ja vanhemman välisellä kiintymyssuhteella on tunteiden erottelukykyyhin liittyviin haasteisiin.

Olisi myös tärkeää selvittää, missä määrin tunteiden erottelukyvyyssä on kyse yleisestä tunnetietoisuuteen liittyvästä taidosta ja tulisiko tunteiden erottelukykyä jatkossakin tarkastella erillisinä taitoina erotella kielteisiä ja myönteisiä tunteita. Havaitsimme nimittäin tutkimuksessamme

kielteisten ja myönteisten tunteiden erottelukykyjen välillä heikon positiivisen yhteyden. Sama positiivinen yhteys on havaittu aikaisemmissa tutkimuksissa, vaikkakaan tutkimuksemme tapaan yhteys ei ole ollut kovin voimakasta (Starr ym., 2017; Starr ym., 2020) ja toisaalta osassa tutkimuksista yhteyttä ei ole havaittu lainkaan (Barrett ym., 2001). Tunteiden erottelukykyjen välisen yhteyden voidaan ajatella heijastavan yleisempää tunnetietoisuutta, kuten taitoa tunnistaa ja kuvata omia tunteita riippumatta niiden luokittelusta kielteisiin tai myönteisiin tunteisiin. Koska näiden välinen riippuvuus ei kuitenkaan ole tutkimustiedon perusteella kovin voimakasta, kielteisten ja myönteisten tunteiden erottelukyvyn välisten erojen ymmärtämiseksi tarvitaan lisää tietoa. Lisäksi jatkotutkimusten tulisi jatkaa myönteisten tunteiden erottelukyvyn merkityksen tarkastelua, sillä monet aikaisemmat tutkimukset ovat keskittyneet pelkästään kielteisten tunteiden erottelukyvyn, vaikka myös myönteisillä tunteilla tiedetään olevan merkittävää vaikutusta psykologiselle hyvinvoinnille (Gruber ym., 2012).

Tuloksemme poikkesivat aiemmista tutkimuksista, joissa tunteiden tunnistamista oli tutkittu aleksitymian avulla. Tämä saattaa selittyä sillä, että aleksitymia on käsitteenä tunteiden erottelukykyä laajempi, ja sen mittaamisessa usein käytetty kyselymittari Toronto Alexithymia Scale-20 (TAS-20) mittaa itsearviointin avulla tunteiden tunnistamisen ja kuvaamisen vaikeutta, sekä ulkoisesti suuntautunutta ajattelua (Bermond ym., 2015; Preece & Gross, 2023). Kuten jo todettiin, aleksitymian on havaittu olevan yhteydessä niin lapsuuden haitallisiin kokemuksiin kuin neuroottisuuteen, mutta tutkimuksemme ei havaittu samoja yhteyksiä tunteiden erottelukyvyn suhteen. Olisikin tärkeää saada lisää tietoa siitä, ovatko tunteiden erottelukyky ja aleksitymia yhteydessä toisiinsa eli kuvaavatko ne osittain samaa ilmiötä vai eivät. Tunteiden erottelukyvyn ja aleksitymian välistä suhdetta tulisi tutkia vertailukelpoisin tutkimusmetodein, sillä esimerkiksi meidän tutkimusmetodimme poikkesivat aleksitymian tyypillisestä mittaamisesta. Lisäksi aleksitymian mittaamisessa käytetty TAS-20 on itsearviointiin perustuva mittari, mikä lisää mahdollista itsearviointin aiheuttamaa vääristymää ja voi siten vaikuttaa tulosten erilaisuuteen. Kaiken kaikkiaan, tunteiden erottelukyvyn ja aleksitymian välisten erojen syvempi ymmärtäminen antaisi tärkeää tietoa tunteiden prosessoinnin eri osa-alueista ja voisi auttaa paremmin tunnistamaan niihin vaikuttavia riskitekijöitä.

4.5 Tutkimuksen johtopäätökset ja merkitys

Mielenterveyteen ja tunne-elämään liittyvät haasteet ovat lisääntyneet merkittävästi viime vuosikymmenten aikana (Chen ym., 2024; Kalb ym., 2019), ja tähän aiheeseen liittyvien tekijöiden tunnistaminen on äärimmäisen tärkeää ongelmiin puuttumiseksi. Koska aikaisemmat tutkimukset

ovat havainneet lapsuuden haitallisten kokemusten olevan yhteydessä tunne-elämän haasteisiin sekä neuroottisuuteen, oli näiden yhteyksien tarkasteleminen tunteiden erottelukykyyn osalta tärkeässä asemassa, sillä tunteiden erottelukyvillä tiedetään olevan merkitystä yksilöiden hyvinvointiin. Monet aikaisemmat tutkimukset ovat pyrkineet selvittämään lapsuuden haitallisten kokemusten ja tunne-elämän haasteiden välisiä yhteyksiä ja prosesseja. Tämä tutkimus oli yksi monien joukossa, jolla haettiin vastauksia näihin ilmiöihin. Tutkimuksemme otti ensimmäisenä tutkimuksena huomioon lapsuuden haitallisten kokemusten yhteyden tunteiden erottelukykyyn sekä tarkasteli neuroottisuuden mahdollista moderoivaa vaikutusta tässä yhteydessä. Näiden yhteyksien hahmottaminen on tärkeää yksilön kehityskulun ymmärtämiseksi sekä oikein kohdennetun tuen tarjoamiseksi.

Saamamme tuloksemme antavat rohkaisevia mietteitä siihen, että lapsuuden haitalliset kokemukset eivät täysin määrittele yksilön myöhempää hyvinvointia ja tunnetaitoja. Monet suojaavat tekijät ja kokemukset voivat turvata yksilön mielenterveyttä ja tunne-elämää merkittäväällä tavalla. Tuloksemme voivat osittain heijastaa myös suomalaisen neuvola- ja koulujärjestelmän toimivuutta. Neuvoloiden yhtenä keskeisenä tehtävänä on auttaa haastavassa elämäntilanteessa olevia perheitä, jolloin tukea esimerkiksi lasten tunne-elämän haasteisiin liittyen pystytään kohdistamaan sitä tarvitseville perheille (Klemetti & Hakulinen-Viitanen, 2013). Täten neuvolajärjestelmä voi osaltaan tukea myös lasten tunnetaitojen kehittymistä. Toisaalta lasten monipuolinen sosiaalinen vuorovaikutus myöhemmin päiväkotii- ja koulumaailmassa voi tukea tunteiden erottelukyvyn kehittymistä kodin ulkopuolella. Varhaiskasvatuksen ja peruskoulun lapsille tarjoama kasvuympäristö ja tuki voivat mahdollisesti paikata ja edistää niiden yksilöiden tunteiden erottelukykyä, joilla tunnetaitojen oppiminen kotiympäristössä on uhattuna.

Kaikesta huolimatta, joillakin yksilöillä saattaa esiintyä haasteita tunteiden erottelukyvyyssä, mikä voi johtaa moniin hyvinvoinnin ja tunne-elämän haasteisiin. Olisikin keskeistä tunnistaa ne yksilöt, joilla esiintyy haasteita tunteiden erottelukyvyyssä. Tarvittaessa tunteiden erottelukykyä voidaan kehittää laajentamalla tunnesanastoa ja parantamalla tunteiden tunnistamista (Kashdan ym., 2015), mikä voi auttaa suojaamaan yksilön hyvinvointia monella tapaa. Tunteiden erottelukyvyn parantaminen voi jo itsessään auttaa vähentämään psykologisia ongelmia ja täten lisätä hyvinvointia. Tiedetään myös, että kyky havaita ja erottaa omien tunnekokemusten monipuolisuus on olennainen taito psykologisten interventioiden toimivuudelle (Kashdan ym., 2015), joten interventioiden yhteydessä olisi tärkeää kartoittaa tunteiden erottelukyvyn taitoa ja tarvittaessa tukea sitä intervention vaikuttavuuden parantamiseksi. Koska lapsuuden haitalliset kokemukset ja neuroottisuus eivät kuitenkaan olleet tutkimuksessamme yhteydessä tunteiden erottelukykyyn, olisi lapsuuden haitallisia kokemuksia kokeneiden ja neuroottisten yksilöiden kohdalla keskeisempää tunnistaa ne tunnetaidot, jotka todellisuudessa ovat uhattuina, ja keskittyä niiden kohentamiseen hyvinvoinnin lisäämiseksi.

Tutkimuksemme keskeinen johtopäätös on, että lapsuuden haitalliset kokemukset eivät ole yhteydessä tunteiden erottelukykyyneen, eikä neuroottisuus moderoi tätä yhteyttä. Tämän johtopäätöksen yhteydessä on tärkeää huomioida tutkimuksemme rajoitteet, joihin liittyen yhteydet lapsuuden haitallisten kokemusten, neuroottisuuden ja tunteiden erottelukyvyn välillä eivät mahdollisesti tulleet esiin tässä tutkimuksessa. Vaikka saamiimme tutkimustuloksia ei voida yleistää koskemaan koko väestöä, antoi tämä tutkimus tärkeitä suuntaviivoja tuleville jatkotutkimuksille ja aiheen syvemmälle tarkastelulle. Tämä tutkimus auttoi ymmärtämään, etteivät lapsuuden haitalliset kokemukset automaattisesti tarkoita haasteita tunne-elämässä, eivätkä ne estä tunteiden eri sävyjen tunnistamista – myös lapsuuden haitallisia kokemuksia kokeneilla on mahdollisuus rikkaaseen tunne-elämään.

LÄHTEET:

- Angelakis, I., Gillespie, E. L., & Panagioti, M. (2019). Childhood maltreatment and adult suicidality: A comprehensive systematic review with meta-analysis. *Psychological Medicine*, *49*(7), 1057–1078. <https://doi.org/10.1017/S0033291718003823>
- Barlow, D. H., Sauer-Zavala, S., Carl, J. R., Bullis, J. R., & Ellard, K. K. (2014). The nature, diagnosis, and treatment of neuroticism: Back to the future. *Clinical Psychological Science*, *2*(3), 344–365. <https://doi.org/10.1177/2167702613505532>
- Barrett, L. F., Gross, J., Christensen, T. C., & Benvenuto, M. (2001). Knowing what you're feeling and knowing what to do about it: Mapping the relation between emotion differentiation and emotion regulation. *Cognition and Emotion*, *15*(6), 713–724. <https://doi.org/10.1080/02699930143000239>
- Bartko, J. J. (1976). On various intraclass correlation reliability coefficients. *Psychological Bulletin*, *83*(5), 762–765. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.83.5.762>
- Belsky, J. (1997). Variation in susceptibility to environmental influence: An evolutionary argument. *Psychological Inquiry*, *8*(3), 182–186. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0803_3
- Belsky, J., & Pluess, M. (2009). Beyond diathesis stress: Differential susceptibility to environmental influences. *Psychological Bulletin*, *135*(6), 885–908. <https://doi.org/10.1037/a0017376>
- Bermond, B., Oosterveld, P., & Vorst, H. C. M. (2015). Measures of alexithymia. Teoksessa G. J. Boyle, D. H. Saklofske & G. Matthews (toim.), *Measures of Personality and Social Psychological Constructs* (s. 227–256). <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-386915-9.00009-7>
- Bérubé, A., Turgeon, J., Blais, C., & Fiset, D. (2023). Emotion recognition in adults with a history of childhood maltreatment: A systematic review. *Trauma, Violence & Abuse*, *24*(1), 278–294. <https://doi.org/10.1177/15248380211029403>
- Boullier, M., & Blair, M. (2018). Adverse childhood experiences. *Paediatrics and Child Health*, *28*(3), 132–137. <https://doi.org/10.1016/j.paed.2017.12.008>
- Brown, S., Fite, P. J., Stone, K., & Bortolato, M. (2016). Accounting for the associations between child maltreatment and internalizing problems: The role of alexithymia. *Child Abuse & Neglect*, *52*, 20–28. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2015.12.008>

- Burger, K. (2016). Intergenerational transmission of education in Europe: Do more comprehensive education systems reduce social gradients in student achievement? *Research in Social Stratification and Mobility*, 44(44), 54–67. <https://doi.org/10.1016/j.rssm.2016.02.002>
- Campbell-Sills, L., Cohan, S. L., & Stein, M. B. (2006). Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. *Behaviour Research and Therapy*, 44(4), 585–599. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.05.001>
- Carliner, H., Keyes, K. M., McLaughlin, K. A., Meyers, J. L., Dunn, E. C., & Martins, S. S. (2016). Childhood trauma and illicit drug use in adolescence: A population-based national comorbidity survey replication–adolescent supplement study. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 55(8), 701–708. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2016.05.010>
- Cerqueira, A., & Almeida, T. C. (2023). Adverse childhood experiences: Relationship with empathy and alexithymia. *Journal of Child & Adolescent Trauma*, 16(3), 559–568. <https://doi.org/10.1007/s40653-023-00520-6>
- Chen, Q., Huang, S., Xu, H., Peng, J., Wang, P., Li, S., Zhao, J., Shi, X., Zhang, W., Shi, L., Peng, Y., & Tang, X. (2024). The burden of mental disorders in Asian countries, 1990-2019: An analysis for the global burden of disease study 2019. *Translational Psychiatry*, 14(1), 167–167. <https://doi.org/10.1038/s41398-024-02864-5>
- DeNeve, K. M., & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124(2), 197–229. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.124.2.197>
- Dhakal, C. P. (2017). Dealing with outliers and influential points while fitting regression. *Journal of Institute of Science and Technology*, 22(1), 61–65. <https://doi.org/10.3126/jist.v22i1.17741>
- Dixon-Gordon, K. L., Chapman, A. L., Weiss, N. H., & Rosenthal, M. Z. (2014). A preliminary examination of the role of emotion differentiation in the relationship between borderline personality and urges for maladaptive behaviors. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 36(4), 616–625. <https://doi.org/10.1007/s10862-014-9423-4>
- Dobson, K. S., McLarnon, M. J. W., Pandya, K., & Pusch, D. (2021). A latent profile analysis of adverse childhood experiences and adult health in a community sample. *Child Abuse & Neglect*, 114, 104927. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2020.104927>
- Edwards, V. J., Holden, G. W., Felitti, V. J., & Anda, R. F. (2003). Relationship between multiple forms of childhood maltreatment and adult mental health in community respondents: Results

- from the adverse childhood experiences study. *The American Journal of Psychiatry*, 160(8), 1453–1460. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.160.8.1453>
- Edwards, E. R., Shivaji, S., Micek, A., & Wupperman, P. (2020). Distinguishing alexithymia and emotion differentiation conceptualizations through linguistic analysis. *Personality and Individual Differences*, 157, 109801. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109801>
- Ellonen, N., & Sariola, H. (2008). Väkivallan näkeminen perheessä. Teoksessa N. Ellonen, J. Kääriäinen, V. Salmi & H. Sariola (toim.), *Lasten ja nuorten väkivaltakokemukset: Tutkimus peruskoulun 6. ja 9. luokan oppilaiden kokemasta väkivallasta* (s. 68–80). Poliisiammattikorkeakoulu.
- Erbas, Y., Ceulemans, E., Pe, M. L., Koval, P., & Kuppens, P. (2014). Negative emotion differentiation: Its personality and well-being correlates and a comparison of different assessment methods. *Cognition and Emotion*, 28(7), 1196–1213. <https://doi.org/10.1080/02699931.2013.875890>
- Erbas, Y., Kalokerinos, E. K., Kuppens, P., van Halem, S., & Ceulemans, E. (2022). Momentary emotion differentiation: The derivation and validation of an index to study within-person fluctuations in emotion differentiation. *Assessment*, 29(4), 700–716. <https://doi.org/10.1177/1073191121990089>
- Eysenck, H. J. (1947). *Dimensions of personality*. Routledge & Kegan Paul.
- Fakkela, M., Peeters, M., Vollebergh, W. A. M., & Branje, S. (2023). Parent-adolescent transmission of socioeconomic status: Testing serial mediation of conflict behaviors, emotion regulation, and empathy. *Emerging Adulthood* 11(5), 1196–1210. <https://doi.org/10.1177/21676968231183029>
- Felitti, V. J., Anda, R. F., Nordenberg, D., Williamson, D. F., Spitz, A. M., Edwards, V., Koss, M. P., & Marks, J. S. (1998). Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults: The adverse childhood experiences (ACE) study. *American Journal of Preventive Medicine*, 14(4), 245–258. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2019.04.001>
- Finkelhor, D., Shattuck, A., Turner, H., & Hamby, S. (2015) A revised inventory of adverse childhood experiences. *Child Abuse & Neglect*, 48, 13–21. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2015.07.011>

- Giano, Z., Wheeler, D. L., & Hubach, R. D. (2020). The frequencies and disparities of adverse childhood experiences in the U.S. *BMC Public Health*, 20(1), 1327. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09411-z>
- Goldschmidt, A. B., Lavender, J. M., Hipwell, A. E., Stepp, S. D., & Keenan, K. (2017). Emotion regulation and loss of control eating in community-based adolescents. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 45(1), 183–191. <https://doi.org/10.1007/s10802-016-0152-x>
- Gruber, J., Kogan, A., Quoidbach, J., & Mauss, I. B. (2012). Happiness is best kept stable: Positive emotion variability is associated with poorer psychological health. *Emotion*, 13(1), 1–6. <https://doi.org/10.1037/a0030262>
- Grusnick, J. M., Garacci, E., Eiler, C., Williams, J. S., & Egede, L. E. (2020). The association between adverse childhood experiences and personality, emotions and affect: Does number and type of experiences matter? *Journal of Research in Personality*, 85, 103908. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2019.103908>
- Hengartner, M. P., Cohen, L. J., Rodgers, S., Müller, M., Rössler, W., & Ajdacic-Gross, V. (2015). Association between childhood maltreatment and normal adult personality traits: Exploration of an understudied field. *Journal of Personality Disorders*, 29(1), 1–14. https://doi.org/10.1521/pedi_2014_28_143
- Honkalampi, K., Flink, N., Lehto, S. M., Ruusunen, A., Koivumaa-Honkanen, H., Valkonen-Korhonen, M., & Viinamäki, H. (2020). Adverse childhood experiences and alexithymia in patients with major depressive disorder. *Nordic Journal of Psychiatry*, 74(1), 45–50. <https://doi.org/10.1080/08039488.2019.1667430>
- Hovens, J. G. F. M., Giltay, E. J., van Hemert, A. M., & Penninx, B. W. J. H. (2016). Childhood maltreatment and the course of depressive and anxiety disorders: The contribution of personality characteristics. *Depression and Anxiety*, 33(1), 27–34. <https://doi.org/10.1002/da.22429>
- Hughes, K., Bellis, M. A., Hardcastle, K. A., Sethi, D., Butchart, A., Mikton, C., Jones, L., & Dunne, M. P. (2017). The effect of multiple adverse childhood experiences on health: A systematic review and meta-analysis. *The Lancet Public Health*, 2(8), e356–366. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(17\)30118-4](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(17)30118-4)
- Ingram, R. E., & Price, J. M. (2010). *Vulnerability to psychopathology risk across the lifespan* (2. painos). The Guilford Press.

- Israelashvili, J., Oosterwijk, S., Sauter, D., & Fischer, A. (2019). Knowing me, knowing you: Emotion differentiation in oneself is associated with recognition of others' emotions. *Cognition and Emotion*, 33(7), 1461–1471. <https://doi.org/10.1080/02699931.2019.1577221>
- Jolicoeur-Martineau, A., Belsky, J., Szekely, E., Widaman, K. F., Pluess, M., Greenwood, C., & Wazana, A. (2020). Distinguishing differential susceptibility, diathesis-stress, and vantage sensitivity: Beyond the single gene and environment model. *Development and Psychopathology*, 32(1), 73–83. <https://doi.org/10.1017/S0954579418001438>
- Kalb, L. G., Stapp, E. K., Ballard, E. D., Hologue, C., Keefer, A., & Riley, A. (2019). Trends in psychiatric emergency department visits among youth and young adults in the US. *Pediatrics*, 143(4), e20182192. <https://doi.org/10.1542/peds.2018-2192>
- Kalokerinos, E. K., Erbas, Y., Ceulemans, E., & Kuppens, P. (2019). Differentiate to regulate: Low negative emotion differentiation is associated with ineffective use but not selection of emotion-regulation strategies. *Psychological Science*, 30(6), 863–879. <https://doi.org/10.1177/0956797619838763>
- Kashdan, T. B., Barrett, L. F., & McKnight, P. E. (2015). Unpacking emotion differentiation: Transforming unpleasant experience by perceiving distinctions in negativity. *Current Directions in Psychological Science*, 24(1), 10–16. <https://doi.org/10.1177/0963721414550708>
- Kashdan, T. B., & Farmer, A. S. (2014). Differentiating emotions across contexts: Comparing adults with and without social anxiety disorder using random, social interaction, and daily experience sampling. *Emotion*, 14(3), 629–638. <https://doi.org/10.1037/a0035796>
- Kendler, K. S., & Myers, J. (2010). The genetic and environmental relationship between major depression and the five-factor model of personality. *Psychological Medicine*, 40(5), 801–806. <https://doi.org/10.1017/S0033291709991140>
- Kessler, R. C., McLaughlin, K. A., Green, J. G., Gruber, M. J., Sampson, N. A., Zaslavsky, A. M., Aguilar-Gaxiola, S., Alhamzawi, A. O., Alonso, J., Angermeyer, M., Benjet, C., Bromet, E., Chatterji, S., de Girolamo, G., Demyttenaere, K., Fayyad, J., Florescu, S., Gal, G., Gureje, O., ... Williams, D. R. (2010). Childhood adversities and adult psychopathology in the WHO world mental health surveys. *British Journal of Psychiatry*, 197(5), 378–385. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.110.080499>

- Khan, A. N., & Jaffee, S. R. (2022). Alexithymia in individuals maltreated as children and adolescents: A meta-analysis. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 63(9), 963–972. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13616>
- Klemetti, R., & Hakulinen-Viitanen, T. (2013). *Äitiysneuvolaopas: Suosituksia äitiysneuvolatoimintaan*. Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos.
- Kokko, K., Tolvanen, A., & Pulkkinen, L. (2013). Associations between personality traits and psychological well-being across time in middle adulthood. *Journal of Research in Personality*, 47(6), 748–756. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2013.07.002>
- Laird, K. T., Krause, B., Funes, C., & Lavretsky, H. (2019). Psychobiological factors of resilience and depression in late life. *Translational Psychiatry*, 9(1), 88. <https://doi.org/10.1038/s41398-019-0424-7>
- Lehto, K., Karlsson, I., Lundholm, C., & Pedersen, N. L. (2018). Genetic risk for neuroticism predicts emotional health depending on childhood adversity. *Psychological Medicine*, 49(2), 260–267. <https://doi.org/10.1017/S0033291718000715>
- Lennarz, H. K., Lichtwarck-Aschoff, A., Timmerman, M. E., & Granic, I. (2017). Emotion differentiation and its relation with emotional well-being in adolescents. *Cognition and Emotion*, 32(3), 651–657. <https://doi.org/10.1080/02699931.2017.1338177>
- Li, H., Gan, X., Li, X., Zhou, T., Jin, X., & Zhu, C. (2022). Diathesis stress or differential susceptibility? Testing the relationship between stressful life events, neuroticism, and internet gaming disorder among Chinese adolescents. *PloS One*, 17(1), e0263079. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0263079>
- Liu, D. Y., Gilbert, K. E., & Thompson, R. J. (2019). Emotion differentiation moderates the effects of rumination on depression: A longitudinal study. *Emotion*, 20(7), 1234–1243. <https://doi.org/10.1037/emo0000627>
- Lim, B.-C., & Ployhart, R. E. (2006). Assessing the convergent and discriminant validity of Goldberg's international personality item pool: A multitrait-multimethod examination. *Organizational Research Methods*, 9(1), 29–54. <https://doi.org/10.1177/1094428105283193>
- Lionetti, F., Pastore, M., Moscardino, U., Nocentini, A., Pluess, K., & Pluess, M. (2019). Sensory processing sensitivity and its association with personality traits and affect: A meta-analysis. *Journal of Research in Personality*, 81, 138–152. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2019.05.013>

- Luminet, O., Bagby, R. M., Wagner, H., Taylor, G. J., & Parker, J. D. A. (1999). Relation between alexithymia and the five-factor model of personality: A facet-level analysis. *Journal of Personality Assessment*, 73(3), 345–358. https://doi.org/10.1207/S15327752JPA7303_4
- Mankus, A. M., Boden, M. T., & Thompson, R. J. (2016). Sources of variation in emotional awareness: Age, gender, and socioeconomic status. *Personality and Individual Differences*, 89, 28–33. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.09.043>
- McCrory, E., De Brito, S. A., & Viding, E. (2012). The link between child abuse and psychopathology: A review of neurobiological and genetic research. *Journal of the Royal Society of Medicine*, 105(4), 151–156. <https://doi.org/10.1258/jrsm.2011.110222>
- McLaughlin, K. A., Green, J. G., Gruber, M. J., Sampson, N. A., Zaslavsky, A. M., & Kessler, R. C. (2012). Childhood adversities and first onset of psychiatric disorders in a national sample of US adolescents. *Archives of General Psychiatry*, 69(11), 1151–1160. <https://doi.org/10.1001/archgenpsychiatry.2011.2277>
- Mertens, E. C. A., Deković, M., Van Londen, M., & Reitz, E. (2022). Personality as a moderator of intervention effects: Examining differential susceptibility. *Personality and Individual Differences*, 186, 111323. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111323>
- Metzler, M., Merrick, M. T., Klevens, J., Ports, K. A., & Ford, D. C. (2017). Adverse childhood experiences and life opportunities: Shifting the narrative. *Children and Youth Services Review*, 72, 141–149. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2016.10.021>
- Mikkelsen, M. B., O’Toole, M. S., & Mehlsen, M. (2020). Comparing negative emotion differentiation in young and older individuals: A picture-based study. *Scandinavian Journal of Psychology*, 61(4), 513–517. <https://doi.org/10.1111/sjop.12615>
- Ng, W. (2009). Clarifying the relation between neuroticism and positive emotions. *Personality and Individual Differences*, 47(1), 69–72. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.01.049>
- Nook, E. C., Sasse, S. F., Lambert, H. K., McLaughlin, K. A., & Somerville, L. H. (2018). The nonlinear development of emotion differentiation: Granular emotional experience is low in adolescence. *Psychological Science*, 29(8), 1346–1357. <https://doi.org/10.1177/0956797618773357>
- Oh, V. Y. S., & Tong, E. M. W. (2020). Negative emotion differentiation and long-term physical health – The moderating role of neuroticism. *Health Psychology*, 39(2), 127–136. <https://doi.org/10.1037/hea0000809>

- Oshio, A., Taku, K., Hirano, M., & Saeed, G. (2018). Resilience and big five personality traits: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences, 127*, 54–60. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.01.048>
- Panagou, C., & MacBeth, A. (2022). Deconstructing pathways to resilience: A systematic review of associations between psychosocial mechanisms and transdiagnostic adult mental health outcomes in the context of adverse childhood experiences. *Clinical Psychology and Psychotherapy, 29*(5), 1626–1654. <https://doi.org/10.1002/cpp.2732>
- Paulus, D. J., Vanwoerden, S., Norton, P. J., & Sharp, C. (2016). Emotion dysregulation, psychological inflexibility, and shame as explanatory factors between neuroticism and depression. *Journal of Affective Disorders, 190*, 376–385. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2015.10.014>
- Poole, J. C., Dobson, K. S., & Pusch, D. (2017). Childhood adversity and adult depression: The protective role of psychological resilience. *Child Abuse & Neglect, 64*, 89–100. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2016.12.012>
- Preece, D. A., & Gross, J. J. (2023). Conceptualizing alexithymia. *Personality and Individual Differences, 215*, 112375. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2023.112375>
- Rafienia, P., Azadfallah, P., Fathi-Ashtiani, A., & Rasoulzadeh-Tabatabaie, K. (2008). The role of extraversion, neuroticism and positive and negative mood in emotional information processing. *Personality and Individual Differences, 44*(2), 392–402. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.08.018>
- Salokangas, R. K. R., Schultze-Lutter, F., Patterson, P., von Reventlow, H. G., Heinimaa, M., From, T., Luutonen, S., Hankala, J., Kotimäki, M., & Tuominen, L. (2016). Psychometric properties of the trauma and distress scale, TADS, in an adult community sample in Finland. *European Journal of Psychotraumatology, 7*(1), 30062. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v7.30062>
- Schalinski, I., Teicher, M. H., Nischk, D., Hinderer, E., Müller, O., & Rockstroh, B. (2016). Type and timing of adverse childhood experiences differentially affect severity of PTSD, dissociative and depressive symptoms in adult inpatients. *BMC Psychiatry, 16*(1), 295. <https://doi.org/10.1186/s12888-016-1004-5>
- Seah, T. H. S., Aurora, P., & Coifman, K. G. (2020). Emotion differentiation as a protective factor against the behavioral consequences of rumination: A conceptual replication and extension

- in the context of social anxiety. *Behavior Therapy*, 51(1), 135–148.
<https://doi.org/10.1016/j.beth.2019.05.011>
- Seah, T. H. S., & Coifman, K. G. (2022). Emotion differentiation and behavioral dysregulation in clinical and nonclinical samples: A meta-analysis. *Emotion*, 22(7), 1686–1697.
<https://doi.org/10.1037/emo0000968>
- Skalina, L. M., Gunthert, K. C., Ahrens, A. H., & Wenze, S. J. (2015). Neuroticism and momentary differentiation of positive and negative affect. *Personality and Individual Differences*, 75, 165–169. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.11.018>
- Starr, L. R., Hershenberg, R., Li, Y. I., & Shaw, Z. A. (2017). When feelings lack precision: Low positive and negative emotion differentiation and depressive symptoms in daily life. *Clinical Psychological Science*, 5(4), 613–631. <https://doi.org/10.1177/2167702617694657>
- Starr, L. R., Shaw, Z. A., Li, Y. I., Santee, A. C., & Hershenberg, R. (2020). Negative emotion differentiation through a developmental lens: Associations with parental factors and age in adolescence. *Personality and Individual Differences*, 152, 109597.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109597>
- Sudit, E., Luby, J., & Gilbert, K. (2021). Sad, sadder, saddest: Recognition of sad and happy emotional intensity, adverse childhood experiences and depressive symptoms in preschoolers. *Child Psychiatry & Human Development*, 53, 1221–1230.
<https://doi.org/10.1007/s10578-021-01203-9>
- Tamir, M. (2005). Don't worry, be happy? Neuroticism, trait-consistent affect regulation, and performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(3), 449–461.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.89.3.449>
- Thompson, M. P., Kingree, J. B., & Lamis, D. (2019). Associations of adverse childhood experiences and suicidal behaviours in adulthood in a US nationally representative sample. *Child: Care, Health and Development*, 45(1), 121–128. <https://doi.org/10.1111/cch.12617>
- Van Doren, N., Dickens, C. N., Benson, L., Brick, T. R., Gatzke-Kopp, L., & Oravec, Z. (2021). Capturing emotion coherence in daily life: Using ambulatory physiology measures and ecological momentary assessments to examine within-person associations and individual differences. *Biological Psychology*, 162, 108074.
<https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2021.108074>

- Wang, J., He, X., Chen, Y., & Lin, C. (2020). Association between childhood trauma and depression: A moderated mediation analysis among normative Chinese college students. *Journal of Affective Disorders*, 276, 519–524. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.07.051>
- Windle, G. (2011). What is resilience? A review and concept analysis. *Reviews in Clinical Gerontology*, 21(2), 152–169. <https://doi.org/10.1017/S0959259810000420>