

**SOSIAALISTEN SUHTEIDEN JA MIELIALAN YHTEYS ELÄMÄN
TARKOITUKSELLISUUTEEN IÄKKÄILLÄ JYVÄSKYLÄLÄISILLÄ**

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
Psykologian laitos
PL 35
40351 Jyväskylä

Pro gradu -tutkielma
Kati Nyysönen ja Heli Pakonen
Jyväskylän yliopisto
Psykologian laitos
Kesä 2002

TIIVISTELMÄ

Sosiaalisten suhteiden ja mielialan yhteys elämän tarkoituksellisuuteen iäkkäillä jyvaskyläläisillä

Tekijät: Kati Nyyssönen ja Heli Pakonen

Ohjaaja: Timo Suutama

Psykologian pro gradu -tutkielma

Jyväskylän yliopisto

Kesä 2002

34 sivua

3 liitettä

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, millaisia yhteyksiä sosiaalisilla suhteilla ja mielialalla on elämän tarkoituksellisuuteen vanhuusiässä. Aineisto koottiin Ikivihreät -tutkimuksen yhteydessä vuosina 1988 ja 1996. Ensimmäiseen tutkimuskertaan osallistui 1224 jyvaskyläläistä 65-84 -vuotiaista. Toisella kerralla tutkittavia oli 663, iältään 73-92 -vuotiaita. Tämän tutkimuksen aineisto koostuu strukturoidun haastattelun ja itsearviointina toteutetun Beck'in depressiomittarin pohjalta kehitetyn mielialakyselyn (RBDI) tuloksista.

Tutkimuksessa tuli ilmi, että sekä sosiaaliset suhteet että mieliala olivat selkeästi yhteydessä elämän tarkoituksellisuuteen. Sukupuoli ei vaikuttanut elämän tarkoituksellisuuden määrään; sen sijaan tarkoituksellisuutta selittävässä tekijöissä sukupuolet erosivat toisistaan. Ikäkohortit poikkesivat toisistaan tarkoituksellisuuden määrässä niin, että nuorempi ikäryhmä koki elämänsä tarkoituksellisemmaksi kuin vanhempi. Sosiaalisten suhteiden puutteeseen liittyvä yksinäisyys oli yhteydessä elämän tarkoituksettomuuden ja masentuneisuuden kokemuksiin. Vuonna 1988 elämän tarkoituksellisuutta selittäviä tekijöitä olivat mieliala, sosiaaliset suhteet ja koulutus. Vuoden 1996 tutkimuskerralla tarkoituksellisuuteen oli yhteydessä erityisesti mieliala, jonkin verran myös sosiaaliset suhteet. Tutkittavien ikääntyessä sosiaalisten suhteiden merkitys siis väheni ja mielialatekijöiden merkitys korostui elämän tarkoituksellisuuden kokemisessa.

Avainsanat: elämän tarkoituksellisuus, sosiaaliset suhteet, mieliala, ikääntyminen

JOHDANTO

"Ihminen tarvitsee yleisiä ideoita ja vakaumuksia, jotka antavat merkitystä hänen elämälleen ja auttavat häntä löytämään oman paikkansa universumissa. Hän pystyy kestämään mitä uskomattomimpia koettelemuksia jos hän on vakuuttunut siitä, että niillä on jokin merkitys. Sen sijaan hän murtuu jos hänen kaikkien koettelemusten lisäksi on myönnettävä, että hänen elämänsä on pelkkä 'idiotin kertoma tarina' " (Jung 1964)

Jung (1964) korostaa tarkoituksellisuuden kokemista tärkeänä tekijänä helpottamassa ihmisen sopeutumista elämän vaikeuksiin ja eksistentiaalsiin ongelmiin. Hänen mielestään kaikissa elämän vaiheissa päämääräsuuntautunut elämä on parempi, rikkaampi ja terveempi kuin päämäärätön (Jung 1981). Myös monet muut psykologian teoreetikot ovat olleet sillä kannalla, että ihmisen olemassaoloon kuuluu perustavanlaatuisina aspekteina tarkoituksellisuus, itsetuntemus ja henkinen kasvu.

Elämän tarkoituksellisuuden kokemusta on kuvailtu kirjallisuudessa monin eri termein: meaning in life, meaning of life, life meaning, meaningfulness, personal meaning. Nämä käsitteet ovat osittain päällekkäisiä, ja tutkijoilla on erimielisyyksiä niiden sisällöistä ja suhteista toisiinsa. Meaning of life, elämän tarkoitus -käsite viittaa yleensä elämän perimmäiseen eksistentiaaliseen tarkoitukseen, johon liittyy usein hengellisiä näkökohtia. Meaning in life viittaa arkisempaan spesifiin tarkoituksellisuuden lähteeseen (esim. ihmissuhteet, työ, uskonto; esim. Wong 1998). Personal meaning -käsite kuvailee yleistä elämäntapaan liittyvää merkityksenantoprosessia, jonka voi katsoa sisältävän kaikki edellä mainitut käsitteet. Etenkin vanhempien teoreetikkojen (Frankl, Bühler, Jung) kohdalla on muistettava, että heidän aikanaan nämä käsitteet eivät olleet vielä eriytyneet, vaan he puhuvat lähinnä elämän tarkoituksesta viitatessaan myös muihin sisältöihin. Elämän tarkoituksellisuuden tutkimus psykologiassa ja sen lähitieteissä on ajan kuluessa kehittynyt, minkä myötä myös käsitteistö on rikastunut ja saanut yksilöityneempiä, joskin ristiriitaisia merkityssisältöjä.

Käsitteiden moninaisuus ja ristiriidat kertovat ilmiön hankalasta tavoitettavuudesta. Ilmiön luonteen vuoksi sitä olisikin lähestyttävä kuvailevasta näkökulmasta. Elämän tarkoituksellisuus on jotakin, mikä antaa ihmisen kokemuksille mielekkyyden ja ymmärrettävyyden tunteen. Tarkoituksellisuuden kokeminen

muodostuu niistä lähteistä, jotka ihminen kokee juuri sillä hetkellä merkityksellisiksi. Lähteiden sisällöt ovat löydettävissä aina perustarpeista eksistentiaaliin kysymyksiin saakka. Tämä laaja liikkumakenttä saa rakenteensa mm. kulttuurin, elämänhistorian ja persoonallisuuden kokonaisuudesta, mikä synnyttää ihmisen yksilöllisen tavan suhtautua maailmaan. Suhtautumistapa ohjaa yksilön elämän tarkoituksellisuuden rakentumista ja toteutusta, mutta muovautuu myös itse tässä prosessissa.

Franklin (1978) mukaan ihminen pyrkii aina etsimään ja löytämään elämälleen tarkoituksen. Elämä merkitsee pohjimmiltaan vastuun ottamista oikean vastauksen löytämiseksi sen antamiin ongelmiin sekä niiden tehtävien suorittamista, jotka se jatkuvasti jokaiselle yksilölle antaa. Elämän tarkoitus on ainutkertainen ja liittyy tiettyyn elämäntilanteeseen joten se on myös jatkuvassa muutosprosessissa. Voisikin sanoa, että elämän tarkoitus määrittyy ajallisesti ja paikallisesti kunkin henkilökohtaisen elämäntilanteen mukaan. Tarkoitukset ovat löydettävissä joko ulkoisesta tilanteesta tai oman muuttumisen haasteesta. Täyttämällä kulloinkin ilmaantuvia elämän tarkoituksia voi ylläpitää elämän laatua. Tarkoituksen täyttämisen sivutuotteina yksilö kokee mielihyvän ja onnellisuuden kokemuksia (Frankl 1973).

Perimmäinen elämän tarkoitus (meaning of life) on löydettävissä uskonnoista, filosofisista pohdinnoista ja psykologisesta integraatiosta, kun taas jokapäiväisen elämän tarkoituksellisuuden lähteet (meanings in life) syntyvät sitoutumisesta ja elämän päämäärien tavoittelusta (Wong 1998). Ominaisluonteistaan huolimatta elämän tarkoitus ja elämän tarkoituksellisuus voivat olla myös päällekkäisiä kokemuksia, kuten jos päivittäisen elämän tapahtumat saavat merkityksensä syvemmillä tarkoituksen tasolta. Molemmat tasot ilmenevät myös vaativissa coping - tapahtumissa, kuten sairaudessa, kärsimyksessä ja kuolemassa.

Eksistentiaalisen psykologian edustajat (kuten Frankl ja Maddi) ajattelevat, että elämä ei ole automaattisesti tarkoituksellista, vaan jokainen yksilö rakentaa aktiivisesti tarkoituksen elämälleen. Tässä rakennusprosessissa yksilö luo tapoja, sitoumuksia sekä mieltymyksiä, joista tulee osa persoonallisuutta (Prager 1996). Elämän tarkoituksellisuuden rakennusprosessi siis muovaa persoonallisuutta. Toisaalta myös persoonallisuuden ominaisuudet ovat mukana muodostamassa rakennusprosessia, joten tapahtuma on vähintäänkin kaksisuuntainen, todennäköisesti vielä monimutkaisempi. Oman vaikutuksensa tuonee yksilön suhtautuminen

ulkomaailmaan ja itseensä sekä siihen, miten hän tulkitsee toimintansa syitä ja tuloksia.

Elämän tarkoituksellisuuden lähteiden voidaan nähdä olevan yhteydessä persoonallisiin ominaisuuksiin kuten luovuuteen, joustavuuteen, sopeutuvuuteen, älykkyyteen, uteliaisuuteen ja vastuullisuuteen (Wong 1998). Tärkeitä ovat myös persoonallisuuden uloimmat rakenteet: itsekeskeisille, vastuuttomille ja dogmaattisille ihmisille elämän tarkoituksellisuuden löytyminen on vaikeampaa kuin avoimille ja aktiivisille ihmisille. On myös havaittu, että lahjakkaat ihmiset löytävät helpommin tarkoituksia elämäänsä sen kautta miten he voivat toteuttaa itseään, kuin ihmiset, jotka eivät tiedä mitä tekisivät elämällään (Bühler 1972).

Elämän tarkoituksellisuuden on ajateltu rakentuvan mm. arvoista (Frankl 1979), päätösten tekemisestä ja päämäärien asettamisesta (Maddi 1998) sekä niiden tavoittelusta (Courtenay & Truluck 1997, Klinger 1998). Henkilökohtainen tarkoitus (personal meaning; vastaa elämän tarkoituksellisuutta) on myös ryhmitelty koostuvaksi kognitiivisista, emotionaalisista ja motivationaalisista osista, jotka ovat dynaamisessa vuorovaikutuksessa keskenään (Meddin 1998, Wong 1998). Kognitiivinen systeemi koostuu Wongin (1998) mukaan uskomuksista, skeemoista, odotuksista, ymmärryksestä, omakuvasta ja maailmankuvasta. Motivationaalinen osa koostuu toimintojen ja elämän päämäärien tavoittelusta, joita yksilö pitää arvokkaina ja tavoittelemisen arvoisina. Emotionaaliseen osaan kuuluvat tyytyväisyyden ja tyydytyksen tunteet, jotka syntyvät edellä mainituista toiminnoista ja päämäärien tavoittelusta. Tiivistetysti voisi sanoa, että henkilökohtainen tarkoitus on yksilöllisesti rakennettu, kulttuuriin perustuva kognitiivinen systeemi, joka vaikuttaa ihmisen päämäärien ja toimintojen valintaan sekä täyttää elämän tarkoituksella, arvokkuuden tunteella ja täyttymyksellä.

Van Selm ja Dittman-Kohli (1998) nostavat elämän tarkoituksellisuuden rakennusaineeksi tunteiden, kognitioiden ja motivaation lisäksi itsearviointin, joka tarkoittaa erityisesti itsekunnioitusta ja minäpystyvyyttä. Tämä lisäys vaikuttaa perustellulta, sillä elämän tarkoituksen määrittäjä ja sen toteuttaja on juuri ihminen itse. Itsearviointin avulla ihminen voi arvioida elämäänsä ja omaa toimintaansa. Battista ja Almond puolestaan (1973) tyytyvät siihen, että myönteinen arvio itsestä ja maailmasta sekä omien päämäärien täyttäminen olisivat keskenään riittävät tekijät elämän kokemiseen tarkoitukselliseksi.

Tarkoituksellisuus voi merkitä oman olemassaolon osa-alueiden ymmärtämistä tai emotionaalisesti koettua koherenssia, arvokkuutta ja merkityksellisyyttä (Bühler & Allen 1972, Antonovsky 1987, Debats ym 1995, Courtenay & Truluck 1997). Yksilön koherenssintunne toimii puskurina stressiä sekä siihen liittyviä sairauksia vastaan (Antonovsky 1987). Tarkoituksellisuuden kokemuksiin liittyvä koherenssi voidaan käsittää myös 'yhteydessä olemisen' tilana (Debats ym 1995). Tämä yhteys ilmenee kolmella tasolla: itsen tasolla (yhtenäisyys), toisten tasolla (suhteessa toisiin) sekä elämän ja maailman tasolla (olemassaolo, transsendenssi).

Elämän tarkoituksellisuuden löytymiselle voi olla monenlaisia esteitä. Bühler ja Allen (1972) ovat nimenneet kolme keskeistä estettä: Ihmiset, joilla on emotionaalisia konflikteja tai täyttymättömiä tarpeita mitkä työllistävät heitä, eivät ehkä ole valmiita miettimään tarkoituksellisuutta. Toinen yleinen ongelma syntyy, kun ihmisten tulisi kohdata tietämättömyytensä siitä, mihin he parhaiten sopivat tai mitä heidän tulisi tehdä elämällään. Kolmas ongelma on ihmisten vaikeus löytää asioita ja arvoja, joihin he uskaltavat uskoa tässä maailmassa. Elämän tarkoituksettomuuden kokemukset voivat johtaa mm. vetäytymiseen, ahdistuksen välttelyyn, epätoivoon, absurdateetin kokemuksiin tai myönteiseen rohkeuteen (Ruffin 1984). Yleiseksi eksistentiaalisen turhauman seuraukseksi on kuvailtu myös masentuneisuus, jota on nimitetty mm. 'noogeeniseksi' neuroosiksi (Frankl 1973, 1979) ja 'eksistentiaalseksi neuroosiksi' (Maddi 1971).

Tutkimuksissa on ilmennyt huomattavan ristiriitaisia tuloksia siitä, miten yleistä elämän tarkoituksettomaksi kokeminen on. Esimerkiksi DeVoglerin ja Ebersolen (1981) mukaan vain 3 % kokee, että heidän elämällään ei ole tarkoitusta. He pyysivät tutkimuksessaan 30-80 -vuotiaita (n=96) kirjoittamaan esseen kolmesta tärkeimmästä tarkoituksellisuuden lähteestä elämässään. DePaola ja Ebersole (1995) tutkivat 53 iäkästä (keskimääräinen ikä 81 vuotta) hoitokodin asukasta ja havaitsivat, että 8 % eli neljä osallistujaa kokivat että heidän elämällään ei ole tarkoitusta. Tutkijat käyttivät materiaalinaan osallistujien kirjoittamia esseevastauksia. Hietanen (1999) sai Ikivihreät -tutkimusaineistolla (n=253) selville, että vuosien 1904-1913 aikana syntyneistä jyvaskyläläisistä 20 % koki elämänsä tarkoituksettomaksi. Hietasen aineistossa 27 % ei osannut määritellä elämäänsä tarkoitukselliseksi tai tarkoituksettomaksi ja 53 % kertoi elämänsä olevan tarkoituksellista. Hietasen kanssa samansuuruiseen tarkoituksettomuuteen päätyivät Stenbock-Hult ja Sarvimäki (1994).

He tutkivat 75-97 -vuotiaita (n=300) PII-kyselyllä (Purpose In Life; Crumbaugh & Maholick 1964), ja päätyivät siihen, että 22 % heistä koki elämänsä tarkoituksettomaksi. Van Selm ja Dittman-Kohli (1998) teettivät 58-90 -vuotiailla (n=153) lauseentäydennykseen perustuvan SELE-testin (sentence completion questionnaire for personal meaning). Testin mukaan jopa 95 % (n=145) tutkimushenkilöistä ilmaisi lauseissaan elämän tarkoituksettomuutta. Koska erot eri tutkimusten tarkoituksettomuusprosentissa ovat varsin suuria, herää kysymys, voisivatko ne johtua pikemminkin tutkimusmenetelmällisistä syistä kuin esimerkiksi kulttuurisista.

Ihmisen elämään tulee uusia tarkoituksellisuuden lähteitä, mutta niitä myös poistuu. On selvitetty, että vanhuudessa elämän tarkoituksellisuuden pohdiskelu ajankohtaistuu juuri sen vuoksi, että yksilö joutuu luopumaan yhä useammasta tarkoituksellisuuden lähteestä, kuten työstä ja perheestä (Coleman 1995). Takkinen ja Suutama (1999a) esittävät, että myös nykyinen yhteiskunnallinen tilanne johdattaa ihmiset elämän tarkoituksellisuuden etsintään. Tieteenalojen kehitys ja sitä seuranneet ilmiöt, kuten geenimanipulaatio antavat aihetta ajatteluun. Myös elämäntyyli on muuttunut yksilökeskeisemmäksi ja moniarvoisemmaksi, eivätkä vanhat traditiot enää ohjaa päätöksentekoa. Lisääntynyt koulutus on kaiken tämän keskellä antanut ihmisille valmiuksia tiedostaa ja kyseenalaistaa vallitsevaa tilannetta sekä etsiä tarkoitusta omalle olemassaololle.

Vaikka elämän tarkoituksellisuuden lähteet muuttuvat, tarkoituksellisuuden vahvuuden ja psykologisen terveyden suhde voi pysyä samana riippumatta siitä, mikä on koettu tarkoituksellisena (Yalom 1980, Zika & Chamberlain 1992). Tarkoituksellisuuden tunnetta voi ylläpitää mm. yrittämällä laajentaa jäljelle jääneiden lähteiden merkitystä, jotta menetys korvautuisi (Baumeister 1989).

Tarkoituksellisuuden lähteiden lisäksi ikääntyvä joutuu luopumaan myös itsemääräämisen mahdollisuuksista. Butler (1963) havaitsi, että kun vanhukset kokevat henkilökohtaisen kontrollinsa vähenevän, elämän tarkoituksellisuuden etsintä tulee ratkaisevaksi tekijäksi sopeutumisessa muutoksiin. Tällaiset sopeutumista vaativat muutokset liittyvät useimmin omaan sairauteen, ihmissuhteisiin tai jokapäiväisen elämän vaikeuksiin (Suutama 1995). Sopeutumisprosessin kulkuun vaikuttavia tekijöitä ovat suhteellisen pysyvät persoonallisuuden piirteet, sitoutumisen mallit sekä yksilöllisen tarkoituksen lähteet (Lazarus & DeLongis 1983).

Aikaisemmissa elämän tarkoituksellisuutta käsittelevissä tutkimuksissa on pohdittu sitä, onko esimerkiksi iällä, sukupuolella tai koulutustasolla vaikutusta elämän tarkoituksellisuuden kokemiseen. Iän vaikutuksen suhteen on saatu monensuuntaisia tuloksia. On löydetty vahvistusta sille, että iän karttuessa tapahtuisi transsendenssia eli lisääntyvää kiinnostusta oman minän sijasta korkeampiin päämääriin (Orbach ym. 1987, Lapierre ym. 1992-93, Tornstam 1994, Prager 1996). Reker, Peacock ja Wong (1987) arvelevat, että tarkoituksellisuuden määrä lisääntyisi iän myötä. Monet tutkijat ovat päätyneet siihen tulokseen, ettei iällä olisi merkitystä elämän tarkoituksellisuuden kokemuksen määrässä tai tarkoituksellisuuden lähteissä. Esimerkiksi Baum ja Stewart (1990) tutkivat 17-96 -vuotiaiden elämän tarkoituksellisuuden lähteitä. Tutkimuksessa ilmeni, että elämän tarkoituksellisuuden kokemuksen määrä ja lähteet eivät vaihdelleet iän ja sukupuolen vaikutuksesta merkittävästi. Salokangas ym. (1989) ovat samansuuntaisesti todenneet, ettei kronologinen ikä vaikuta elämään tyytyväisyyteen. Stenbock-Hult ja Sarvimäki (1994) ovat puolestaan löytäneet heikon merkitsevyyden tarkoituksellisuuden vähenemiselle iän kasvaessa.

Useat tutkimukset ovat tuoneet esille, että sukupuoli ei vaikuttaisi elämän tarkoituksellisuuden määrään (esim. Baum & Stewart 1990, Stenbock-Hult & Sarvimäki 1994). Elämän tarkoituksellisuuden lähteet ovat osoittautuneet olevan yhteydessä koulutukseen (Orbach ym. 1987). Tämä voisi liittyä siihen, että korkea koulutus ja sen myötä myös korkeampi sosioekonominen status tuovat yksilön ulottuville monia mahdollisuuksia, joita vähemmän koulutetuilla ei ole (Ryff & Singer 1998). Toisaalta tämä yhteys voi olla kulttuurisidonnainen, sillä suomalaisella aineistolla sitä ei ole löydetty (Stenbock-Hult & Sarvimäki 1994).

Elämän tarkoituksellisuutta tutkittaessa on havaittu, että ihmissuhteet ovat tärkein elämän sisältö (DeVogler & Ebersole 1981, McCarthy 1983, 1985, DePaola & Ebersole 1995, O'Connor & Chamberlain 1996, Takkinen & Suutama 1999b). Muita tärkeitä tarkoituksellisuuden lähteitä ovat terveys, uskonnollisuus, kasvaminen, elämäntyö, toisten palveleminen, ymmärrys, materialististen tavoitteiden saavuttaminen sekä mielihyvä. Monissa tutkimuksissa elämän tarkoituksellisuus on ollut yhteydessä säännönmukaisesti hyvään psyykkiseen (Frankl 1979, Antonovsky 1987, Zika & Chamberlain 1992, Debats 1996) ja fyysiseen terveyteen (Frankl 1979, Antonovsky 1987, Wong 1989) sekä onnistuneeseen vanhenemiseen (Wong 1989),

kun taas tarkoituksettomuus on ollut yhteydessä patologisiin seuraamuksiin (Zika & Chamberlain 1992).

Teoriat ihmisen kehityksen etenemisestä ja sen erityispiirteistä vanhuusiässä ovat moninaisia. Näistä teorioista on mahdollista saada viitteitä siitä, millainen vanheneminen on suotuisaa ja elämän merkityksellisyyttä säilyttävää. On mm. esitetty, että vanhuus olisi yhteiskunnasta ja velvollisuuksista irtautumisen aikaa (Cumming & Henry 1961, Levinson 1979), tai että se olisi minän eheytyksen ja transsendenssin aikaa (Bühler 1962, Maslow 1962, Jung 1981, Erikson 1994, Tornstam 1994), tai että vanhuus ei juurikaan eroaisi muista elämänkaaren vaiheista (Jylhä 1990).

Vanhenemisen tutkimukseen ovat voimakkaasti vaikuttaneet 1960-luvulta lähtien kehittyneet irtautumisteoria, aktiivisuusteoria ja jatkuvuusteoria. Irtautumisteorian näkökulmasta vanhenemiseen kuuluu olennaisena osana yksilön ja yhteiskunnan toisistaan erkaantuminen, joka on seurausta vanhenevan yksilön ja hänen ympäristönsä vuorovaikutuksen vähenemisestä (Cumming & Henry 1961). Teorian mukaan vain vuorovaikutuksesta irtautumalla vanheneva henkilö voi saavuttaa sellaisen tasapainotilan, mikä johtaa tyytyväisyyteen ja onnistuneeseen vanhenemiseen. Löydettyä hyvinvoinnin tilaa edeltää se, että prosessissa henkilö vapautuu jokapäiväisistä huolista ja velvollisuuksista sekä se, että henkilö saavuttaa tasapainon irtautumisen ulkoisten ja sisäisten aspektien välille. Näiden tapahtumien myötä henkilö sopeutuu kuluneeseen elämäänsä, joka on integroitunut hyväksyttäväksi kokonaisuudeksi.

Aktiivisuusteorian ytimenä voidaan pitää sosiaalisen aktiivisuuden ja elämäntyytyväisyyden positiivista suhdetta toisiinsa vanhuudessa samoin kuin roolinmenetyksen ja elämäntyytyväisyyden käänteisesti verrannollista suhdetta toisiinsa (Lemon ym. 1972). Roolinmenetyksellä tarkoitetaan yksilön niiden käyttäytymismallien oletettua muutosta, joka johtuu hänen statuksensa menetyksestä tietyssä sosiaalisessa struktuurissa (esim. roolinmenetys siirryttäessä työntekijän statuksesta eläkeläisen statukseen). Elämäntyytyväisyys määritellään siksi tyytyväisyyden asteeksi, jota yksilö sillä hetkellä kokee elämäntilanteestaan yleensä.

Jatkuvuusteorian voidaan katsoa osaltaan yhdistävän irtautumis- ja aktiivisuusteorioita, sillä se lähestyy vanhenemistä ihmisen aiemman elämäntyylin ja hänen persoonallisten ominaisuuksiensa näkökulmasta (Jylhä 1990). Perusoletuksena

on, että vanhetessaan ihminen pyrkii jatkamaan elämäntyyliään sellaisena, millaiseksi se on aiemmissa elämänvaiheissa muotoutunut. Juuri elämäntyylin jatkuvuuden on nähty olevan parhaita tekijöitä selittämään vanhuuteen sopeutumista.

Vanheneminen nähdään sopeutumistilanteena kolmessa edellä esitellyssä teoriassa. Yksilön on yritettävä mukautua erilaisiin ikääntymisen mukanaan tuomiin muutoksiin, missä irtautuminen, aktiivisuus ja jatkuvuus muodostavat kukin omanlaisiaan keinoja selviytyä onnistuneeseen lopputulokseen (Jylhä 1990). Keskinäisen kilpailun ja vastakohtaisuuden sijaan nämä kolme selitysmallia vanhenemisestä voisivatkin olla tulkittavissa yksilön vaihtoehtoisiksi toiminta- tai elämäntilainta strategioiksi (Jyrkämä 1994). Toisaalta ne voidaan ymmärtää oman aikansa kuvina, jotka heijastavat yhteiskunnan muuttuvia käsityksiä vanhuudesta (Karjalainen 1984).

Gerontologisessa tutkimuksessa onnistunut vanheneminen alkoi nousta kiinnostuksen kohteeksi 80-90 -luvuilla, kun vanhenemiseen alettiin yleisesti suhtautua aiempaa myönteisemmin. Onnistuneen vanhenemisen teoria korostaa vanhenemisen mahdollisuuksia ja siinä piileviä voimavaroja sekä kasvun ja muutoksen mahdollisuutta myös ikääntyneenä (Baltes & Baltes 1990). Onnistumisen määrittely on yleensä koettu vaikeaksi. Onnistunut vanheneminen on monitahoinen käsite, jossa elämän laadulliset ja määrälliset osa-alueet tulee ottaa huomioon, samoin kuin subjektiiviset ja objektiiviset kriteerit. Onnistuneen vanhenemisen kriteereiksi on useimmin päädytty valitsemaan elämän pituus, fyysinen ja psyykinen terveys, kognitiivinen tehokkuus, sosiaalinen kompetenssi ja tuottavuus, henkilökohtainen hallinnan tunne sekä elämään tyytyväisyys.

Voidaan ajatella, että kehitys ja koko elämäntilanteen jakautuu myönteisiin ja kielteisiin muutoksiin, joissa vallitsee suhteellinen tasapaino (Baltes & Baltes 1990). Myöhäiseen aikuisikään saakka oletettujen saavutusten määrä on menetyksiä huomattavasti suurempi, mutta vanhetessa tämä suhde alkaa kääntyä negatiiviseksi. Tällöin elämäntilanteiden asettamat haasteet kohtaavat reservikapasiteetin rajat aiempaa nopeammin, ja kyetäkseen kokemaan tyytyväisyyttä henkilön on sopeuduttava jollakin tavoin näihin muutoksiin. Onnistuneen vanhenemisen avaintekijä onkin sopeutumisprosessi, jonka avulla voidaan tasapainottaa saavutusten ja menetysten välistä suhdetta. Sopeutumisprosessissa henkilö tekee valintoja niiden päämäärien suhteen, joihin hän on valmis sitoutumaan ja panostamaan sekä käyttää

erilaisia kompensoivia keinoja näihin päämääriin pääsemiseksi. Kun henkilö saavuttaa tasapainon menetyksensä ja saavutustensa välille, hänen elämästään muodostuu tarkoituksellinen, merkityksellinen kokonaisuus. Tällöin voidaan puhua onnistuneesta vanhenemisesta.

Kehitysteoreetikot ovat korostaneet persoonallisuuden integraation saavuttamista vanhuusiässä (esim. Achté 1993, Erikson 1994). Integraatiota on kuvailtu minän eheytyminenä, johon kuuluu henkilön oman itsensä, ainutlaatuisen elämänsä ja siinä merkityksellisiksi koettujen ihmissuhteiden ja omien roolien hyväksyminen, sekä kokemus siitä, että on itse vastuussa elämästään (Erikson 1982, 1994). Persoonallisuuden integraatio voidaan käsittää myös elämäkokemusten integraationa, elämän mielekkäänä ja tarkoituksenmukaisena kokonaisuutena (Achté 1993). Kokemusten integroituminen on tärkeä osa vanhuuteen kasvamisesta; vanhuuden viisaus syntyy kyvystä nähdä elämä kokonaisuutena. Integroituneen kokonaisuuden tarkastelu tuottaa vanhukselle tyydytystä sinänsä (Achté ym 1989) ja tällaisen eheyden saavuttaminen antaa varmuuden siitä, että elämän tarkoitus on jollain lailla täyttynyt (Erikson 1982, 1994).

Egon integraatioon ja onnistuneen vanhenemiseen liittyviä tekijöitä tulee esille myös Abraham Maslow'n (1970) tarvehierarkiateoriassa. Tarvehierarkian alapäässä sijaitsevat fysiologiset ja ylempänä psykologiset perustarpeet, jotka ovat erottamattomassa vuorovaikutuksessa keskenään. Ihminen pyrkii etenemään tarpeidensa toteuttamisessa hierarkiassa ylöspäin, jolloin hän parhaimmillaan voi päästä yleiseen itsensä toteuttamiseen, jota voidaan myös kutsua mm. integraatioksi, individuaatioksi ja luovuudeksi.

Elämän tarkoituksellisuuden yhteydessä tulee ajoittain ilmi transsendenssin käsite, jonka Maslow on sisällyttänyt omaan teoriaansa itsensä toteuttamisesta, mutta jota myös muut (esim. Frankl 1978 ja Tornstam 1994) ovat käyttäneet. Transsendenssi tarkoittaa yleisesti nousemista jonkin asian tai käsitteen yläpuolelle. Psykologisesti se merkitsee tunnetta itsetietoisuuden katoamisesta ja oman itsensä muistamattomuudesta, kuten jos ihminen syventyy psyykensä ulkopuolisiin asioihin (Maslow 1971, Frankl 1978) tai kun hän meditoi (Maslow 1971). Transsendenssiin liittyy oman itsen ja elämän kokonaisvaltainen hyväksyminen sekä universaalisuuden kokemus eli identifioituminen koko maailmankaikkeuteen (Maslow 1971). Transsendenssiin kykenevä ihminen on hyvin integratiivinen kaikilla elämänalueillaan

ja toteuttaa kokonaisvaltaisimpia päämääriään. Transsendenssin asteen voidaan nähdä kasvavan vanhenemisen myötä, jolloin myös kypsyyt ja viisaut lisääntyvät, ja itsekeskeisyys vähenee (Tornstam 1994). Transsendenssi, kuten myös itsensä toteuttaminen ovat eräänlaisia kuvauksia ihmisen myönteisestä kehityksestä, joka luo hyvinvointia elämään ja antaa pohjan tarkoituksellisuuden kokemiselle.

Sosiaaliset suhteet ovat useimpien tutkimusten mukaan nimetty tärkeimmiksi elämän tarkoituksellisuuden lähteiksi kaikenikäisillä. Sosiaalisten suhteiden laadulla ja määrällä on havaittu olevan yhteyksiä masennukseen ja mielialaan, itsetuntoon, elämään tyytyväisyyteen sekä yksinäisyyden kokemuksiin. Sosiologiassa ja sosiaalipsykologiassa yksilön sosiaalista ympäristöä on kuvattu termillä sosiaalinen verkosto, johon kuuluu mm. seuraavia kysymyksiä: kuka on yhteydessä kehenkin, minkä laatuinen sosiaalinen yhteys on ja miten se vaikuttaa käyttäytymiseen ja henkilön sosiaaliseen ympäristöön (Gothoni 1990). Ihmiset eivät kuulu vain yhteen verkostoon, vaan yleensä heillä on tiivis lähiverkosto ja harvempi laaja verkosto, jotka voivat olla toisistaan erillisiä. Sosiaalisen verkoston laajuuteen ja sisältöön vanhuksilla vaikuttavat erityisesti siviilisääty ja lasten lukumäärä. Välimatkat vaikuttavat puolestaan siihen, miten usein vanhukset tapaavat lapsiaan.

Merkitykselliset sosiaaliset kontaktit ovat tärkeä osa hyvää vanhenemista: toimivien ihmissuhteiden on todettu mm. vahvistavan mielenterveyttä stressitilanteissa (Heikkinen 1991). Psykkisessä hyvinvoinnissa olennaista on myös henkilön minäkäsitys ja itsetunto (Anttinen 1993), joiden myönteistä kehitystä edesauttavat rakentavat ihmissuhteet (Jerrome 1990).

Kontaktien puute ja yksinäisyys voivat tuoda mukanaan monenlaisia ongelmia, kuten toimeentuloa ja aloitekyvyttömyyttä tai jopa vanhenemisprosessien nopeutumista (Achté 1993), alkoholismia, mielenterveysongelmia ja itsemurhia (Öberg ym. 1987). Vanhukset joutuvat muita useammin kohtaamaan menetyksiä läheisissä ihmissuhteissaan, jolloin suru ja yksin jääminen voivat johtaa depression (Ruth 1993). Ystävien ja lähisukulaisten kuolemien lisäksi iäkkäiden yksinäisyyteen vaikuttavia tekijöitä ovat sukupolvien vieraantuminen toisistaan sekä huonontunut terveys, joka voi rajoittaa liikkuvuutta ja näin ollen myös kontaktien ylläpitoa (Achté 1993). Yksinäisyyden ilmenemisen todennäköisyyttä vähentävät jatkuvuus parisuhteessa, tuttavapiiri, asuinkumppanin olemassaolo sekä kokemus yleisen terveydentilan jatkuvuudesta (Öberg ym. 1987). Ruth (1993) toteaa yksinäisyyden

kokemusten olevan merkki yleisestä tyytymättömyydestä elämään. Vähäiseen tyytyväisyyteen liittyviä psykologisia tekijöitä ovat myös esimerkiksi kokemukset torjutuksi tai väärinymmärretyksi tulemisesta sekä menetysten ja sosiaalisen eristäytymisen tunteet (Adams 1971).

Sosiaaliset suhteet vaikuttavat olevan miehillä ja naisilla vanhuusiässä eri tyyppisiä. Öbergin ym. (1987) mukaan miehet ovat melko riippuvaisia puolisoistaan, sillä he ovat maininneet naisia paljon useammin puolisonsa sellaiseksi henkilöksi jonka kanssa voi puhua mistä tahansa. Naiset puolestaan kokevat lapsensa läheisimmiksi ihmisiksi, ja naisilla on laajempi tuttavapiiri kuin miehillä. Ruotsalaisissa tutkimuksissa vanhusten ihmissuhteista sekä lapset ja lapsenlapset että vanhat ystävät merkitsevät suurta emotionaalista arvoa, ja kontaktien määrä heihin on kääntäen verrannollinen yksinäisyyden kokemiseen (Berg ym. 1981).

Ystävyysuhteilla saattaa olla vanhukselle usein suurempi merkitys kuin suhteilla omiin perheenjäseniin (Berg ym. 1981). Tämän voi ajatella johtuvan siitä, että ystävyysuhteet ovat vapaaehtoisia kun taas sukulaisuussuhteisiin liittyy enemmän sosiaalisia velvoitteita. Anttisen (1993) mukaan ystävyysuhteet tasapainottavat vanhusten elämää ja tukevat heidän autonomiaansa. Vanhukset saavat ystäviä useimmiten harrasteryhmistä tai naapuruus- ja sukulaisuussuhteiden kautta, vaikkakin tarvitsevat tukea näiden suhteiden luomiseen (Gothoni 1990).

Erityisesti vanhuusiän sosiaalisessa verkostossa on tärkeä rooli avun antamisella ja avun saamisella. Koska apu tulee vanhuksille useimmiten läheisimpien ihmisten kautta, sosiaalisen verkoston rakenne vaikuttaa avun saantiin. Heikkinen (1990) tutki tätä asiaa Ikivihreät -aineistolla ja päätyi siihen, että sosiaalisen tuen ja sosiaalisen yhteyden kokemisessa tärkeinä tekijöinä olivat vanhuksen siviilisääty, asuinkumppanin olemassaolo, sekä sosiaalisen verkoston koko ja toimivuus (tapaamisuseus). Hänen mukaansa yksinasuvat iäkkäät (65-84 -vuotiaat jyvaskyläläiset) olivat heistä huolehtivien henkilöiden määrän suhteen erittäin merkittävästi heikommassa asemassa kuin ne, joilla oli asuinkumppani (Heikkinen 1991).

Tämän tutkimuksen lähtökohtana oli selvittää, miten erilaiset sosiaaliset tekijät kuten siviilisääty, yksinäisyys, lasten ja tuttavien tapaaminen sekä ihmissuhteiden ja kanssakäymisen kokemukset yhdessä sukupuolen, mielialan ja koulutuksen pituuden kanssa ovat yhteydessä elämän tarkoituksellisuuden kokemiseen. Lisäksi haluttiin

selvittää, esiintyykö tarkoituksellisuutta ennustavissa tekijöissä muutosta kahdeksan vuoden seuruun aikana.

MENETELMÄT

Otos ja tutkimusasetelma

Tutkimuksen perusjoukko koostui kahden ikäryhmän henkilöistä (vuosina 1904-13 ja 1914-23 syntyneet), jotka asuivat Jyväskylässä 1.2.1988 (Kauppinen & Tyrkkö 1999). Satunnaisotoksessa oli mukana 800 henkilöä molemmista ikäryhmistä (taulukko 1). Alkuasetelmaan otettiin mukaan vain kotona asuneita henkilöitä, joten laitoksissa olevat (n=33) rajattiin tutkimuksesta pois. Tämän lisäksi alkuperäistä otosta karsivat kieltäytyneet (n=275), tavoittamatta jääneet (n=32) ja ennen haastatteluja kuolleet (n=36) (Heikkinen ym 1997). Alkututkimukseen osallistui 79,9 % (n=1224) otoksen tavoitettavissa olleista, 589 henkilöä vanhemmasta ikäryhmästä ja 635 henkilöä nuoremasta ikäryhmästä.

Kahdeksan vuoden seuruun aikana oli vuoden 1988 tutkimusjoukosta kuollut 441 henkilöä, ja Jyväskylästä pois muuttaneita oli 23 henkilöä. Jäljelle jääneet 760 henkilöä muodostivat vuoden 1996 tutkittavien joukon, josta 87,2 % (n=663) osallistui seuruututkimuksen haastatteluun. Tutkimuksesta kieltäytyi 86 henkilöä (11,3 %), neljää henkilöä ei tavoitettu, ja tutkimuksen aikana kuolleita oli seitsemän.

Taulukko 1. Seuruututkimukseen osallistuneiden määrät vuosina 1988 ja 1996.

	1988		1996	
	n	(%)	n	(%)
Otos	1600		760	
Tavoittamatta jääneet	32		4	
Kuolleet	36		7	
Tavoitettavissa	1532	(100,0)	749	(100,0)
Haastateltu	1224	(79,9)	663	(88,5)
Kieltäytyneet	275	(18,0)	86	(11,5)
Laitoksissa	33	(2,1)	1)	
Yhteensä	1600		760	

¹⁾ Laitoksissa 56 henkilöä, jotka myös haastateltu.

Haastatteluaineiston keruu

Aineiston keruussa käytettiin henkilökohtaista strukturoitua haastattelua ja tutkittavien täyttämiä itsearviointiosioita molemmilla tutkimuskerroilla (liite 1). Vuoden 1996 seuruututkimuksen haastattelulomakkeiden määrään ja sisältöön tehtiin joitakin muutoksia, vaikkakin kysymykset säilyivät suurimmaksi osaksi alkuperäisten (vuoden 1988) kaltaisina. Alkututkimuksessa (1988) tehtiin kaksi noin kahden tunnin haastattelua, jotka toteutettiin haastateltavien kotona. Seuruussa (1996) haastattelut kestivät keskimäärin kolme tuntia, ja niistä suurin osa (88 %) tehtiin haastateltavien kotona. Sijaishaastatteluja tehtiin 37 tapauksessa haastateltavan terveydentilan tai psyykkisen toimintakyvyn heikkenemisen vuoksi. Tällöin haastateltavana oli tutkittavan lähiomainen tai laitoksen henkilökunnan jäsen.

Tutkimusmenetelmät

Elämän tarkoituksellisuuden määrää mitattiin Ikivihreät-tutkimuksessa kysymyksellä ”Kuinka tarkoitukselliseksi koette elämäne nykyisin? (Mikä seuraavista vaihtoehdoista sopii itseenne parhaiten?)” (liite 1). Vastausvaihtoehdot olivat ”erittäin tarkoitukselliseksi, tarkoitukselliseksi, ei tarkoitukselliseksi eikä tarkoituksettomaksi (vaikea sanoa), tarkoituksettomaksi, erittäin tarkoituksettomaksi”. Vastausvaihtoehto ”ei tarkoitukselliseksi eikä tarkoituksettomaksi (vaikea sanoa)” muodostui ongelmalliseksi, koska sen voi tulkita järjestysasteikollisen muuttujan keskimmäiseksi arvoksi, mutta toisaalta vastaus voi viitata myös siihen, että henkilö ei tiedä tai ei osaa päättää, kuinka tarkoituksellisenä hän kokee elämänsä.

Sosiaalisia suhteita Ikivihreät -tutkimuksessa kartoitettiin huomattavasti elämän tarkoituksellisuutta laajemmin. Tähän tutkimukseen valittiin kysymyksiä tuttavapiiristä, ystäväistä, puolisoista ja omaisista sekä yksinäisyyden, läheisyyden ja yleisen kanssakäymisen kokemuksista kuvaamaan tutkimusjoukon sosiaalisten suhteiden määrää ja laatua.

Koska aiemmin on havaittu yhteys mielialan ja elämän tarkoituksellisuuden välillä (Maddi 1971, Frankl 1973, Ruffin 1984), otettiin tähän tutkimukseen mukaan depression voimakkuutta mittaava masentuneisuusindeksi. Tämä summamuuttuja laskettiin Beck'in lyhennetyn depressiomittarin pohjalta Suomessa kehitetyn

mielialakyselyn (RBDI; Raitasalo 1995) saamista arvoista. Summamuuttujassa depressiivisyys jaetaan lievään, keskivaikeaan ja vaikeaan masentuneisuuteen (tässä tutkimuksessa luokat keskivaikea ja vaikea masentuneisuus yhdistettiin). Mielialamuuttujaksi otettiin mukaan myös elämänhalun muutos, jota aiemmissa Ikivihreät -tutkimuksissa on käytetty elämän tarkoituksellisuutta kuvaavana muuttujana.

Joidenkin tilastollisten menetelmien kohdalla päädyttiin yhdistämään eräiden muuttujien luokkia keskenään pienien solufrekvenssien ja luokkien asiasisällöllisen samankaltaisuuden vuoksi. Luokkien yhdistäminen oli tarkoituksenmukaista myös haluttaessa tarkastella ilmiöitä dikotomisina. Logistinen regressioanalyysi edellyttää riippuvan muuttujan dikotomisuutta, ja tätä varten elämän tarkoituksellisuus -muuttujassa yhdistettiin luokat erittäin tarkoituksellinen ja tarkoituksellinen luokaksi tarkoituksellinen samoin kuin erittäin tarkoitukseton ja tarkoitukseton luokaksi tarkoitukseton. Tarkemmat tiedot käytetyistä kysymyksistä, muuttujista ja niihin tehdyistä muutoksista löytyvät liitteestä 1.

Tärkein mielenkiinnon kohde tässä tutkimuksessa oli, miten erilaiset henkilöiden taustatietoihin ja sosiaalisiin suhteisiin sekä mielialaan liittyvät muuttujat yhdessä ennustavat elämän tarkoituksellisuuden kokemista. Tilastomenetelminä käytettiin ristiintaulukointia, χ^2 -testiä ja logistista regressioanalyysiä. Tilastolliset analyysit tehtiin Spss 10.0 -versiolla. Ristiintaulukoinnilla ja χ^2 -testillä tarkasteltiin aineistoa tutkimuskerroittain pyrkimyksenä selvittää elämän tarkoituksellisuuden ja yksinäisyyden suhteita muihin tutkimuksessa oleviin muuttujiin. Logistista regressioanalyysiä käytettiin kyseisten tilastollisesti ennustuskykyisten muuttujien etsimiseen siten, että alkuperäisestä kaikki muuttujat sisältävästä mallista jätettiin pois vähiten tarkoituksellisuutta ennustaneet muuttujat yksi kerrallaan. Jäljelle jääneitä, merkitsevästi ($p \leq 0,05$) tarkoituksellisuutta ennustaneita muuttujia tutkittiin lähemmin tarkastellen riskisuhteiden kasvuja ja laskuja vertaillen eri muuttujaluokkia keskenään. Tässä tutkimuksessa riskisuhde (odds ratio, OR) kuvaa kahden eri ryhmän elämän tarkoituksellisuuden kokemisen todennäköisyyden suhdetta toisiinsa. Logistinen regressioanalyysi toistettiin neljälle eri ryhmälle: 1) ikäryhmä 1: 65-74 -vuotiaat vuonna 1988, 2) ikäryhmä 2: 75-84 -vuotiaat vuonna 1988, 3) ikäryhmä 1: 73-82 -vuotiaat vuonna 1996 ja 4) ikäryhmä 2: 83-92 -vuotiaat vuonna 1996.

Aineiston kuvailua

Vuonna 1988 tutkittavista oli naisia 66 % ja miehiä 34 % (taulukko 2). Siviilisäädyltään tutkimushetkellä naimisissa tai avoliitossa olevia oli eniten (45 %). Myös leskiä oli runsaasti (38 %), naimattomia 10 % ja eronneita 7 %. Valtaosa (61 %) oli saanut koulutusta 4-7 vuotta. Elossa olevia lapsia oli keskimäärin 2,3 ja useimmin (34 %) tutkittavat ilmoittivat lastensa tapaamisuseudeksi kerran viikossa. Yli puolet (55 %) tutkittavista tapasi yli viittä (lähisukuun kuulumatonta) henkilöä säännöllisesti, mutta toisaalta niitäkin, jotka eivät tavanneet ketään, oli melko runsaasti (11 %). Selkeästi yksinäiseksi itsensä kokevia oli 13 %, ja kohtalaisesti tai voimakkaasti masentuneita 8 %. Elämänsä tarkoitukselliseksi tai erittäin tarkoitukselliseksi kokevia oli 62 % (taulukko 3), vastaavasti tarkoituksettomuutta koki 15 % tutkittavista. Ikäryhmittäin tarkoituksellisuuden kokeminen vaihteli selkeästi: nuoremmassa ikäryhmässä tarkoituksellisuutta kokevia oli 69 % ja vanhemmassa 54 % (taulukko 4).

Vuonna 1996 naisten ja miesten osuudet olivat pysyneet lähes samoina edelliseen mittauskertaan verrattuna (68 % ja 32 %; taulukko 2). Tällä mittauskerralla suurin osa (52 %) tutkittavista oli leskiä. Naimisissa tai avoliitossa olevia oli seuraavaksi eniten (29 %), naimattomia 12 % ja eronneita 7 %. Elossa olevien lasten lukumäärä ei juurikaan muuttunut (ka 2,2), mutta edellistä hieman suurempi osa (36 %) tapasi lapsiaan viikottain. Tuttavapiirissä tapahtui selkeimpiä muutoksia ensimmäiseen mittauskertaan verrattuna: 44 % ilmoitti tapaavansa säännöllisesti yli viittä henkilöä, ja 17 % tutkittavista ei tavannut ketään. Yksinäiseksi itsensä luokittelevia oli 14 % kohtalaisesti tai voimakkaasti masentuneita 10 %. Elämänsä koki tarkoitukselliseksi 61 % tutkittavista (taulukko 3), tarkoituksettomaksi 15 %. Ikäryhmittäinen ero elämän tarkoituksellisuudessa oli edellisen tutkimuskerran kaltainen: tarkoituksellisuutta koki 65 % nuoremmasta ja 53 % vanhemmasta ikäryhmästä (taulukko 4).

Taulukko 2. Naisten ja miesten osuudet eri ikäryhmissä tutkimuskerroittain.

	Sukupuoli					
	Mies		Nainen		Yhteensä	
	n	(%)	n	(%)	n	(%)
Tutkimus 1988						
Ikäryhmä I	241	(38,0%)	394	(62,0%)	635	(100,0%)
Ikäryhmä II	179	(30,4%)	410	(69,6%)	589	(100,0%)
Yhteensä	420	(34,3%)	804	(65,7%)	1224	(100,0%)
Tutkimus 1996						
Ikäryhmä I	146	(35,6%)	264	(64,4%)	410	(100,0%)
Ikäryhmä II	66	(26,1%)	187	(73,9%)	253	(100,0%)
Yhteensä	212	(32,0%)	451	(68,0%)	663	(100,0%)

Taulukko 3. Elämän tarkoituksellisuuden kokeminen sukupuolittain vuosina 1988 ja 1996.

Elämän tarkoituksellisuus	miehet		naiset		yhteensä	
	%	(n)	%	(n)	%	(n)
	1988					
tarkoitukseton	15,1	62	15,5	121	15,3	183
vaikea sanoa	22,1	91	23,4	183	22,9	274
tarkoituksellinen	62,8	258	61,2	479	61,7	737
yhteensä	100,0	411	100,0	783	100,0	1194
1996						
tarkoitukseton	16,0	31	14,4	59	14,9	90
vaikea sanoa	23,7	46	24,3	100	24,1	146
tarkoituksellinen	60,3	117	61,3	252	61,0	369
yhteensä	100,0	194	100,0	411	100,0	605

Taulukko 4. Elämän tarkoituksellisuuden kokeminen ikäryhmittäin vuosina 1988 ja 1996.

Elämän tarkoituksellisuus	1988				1996							
	miehet %	(n)	naiset %	(n)	yhteensä %	(n)	miehet %	(n)	naiset %	(n)	yhteensä %	(n)
Ikäryhmä I												
tarkoitukseton	13,1	(31)	10,3	(40)	11,3	(71)	15,2	(21)	10,3	(26)	12,0	(47)
vaikea sanoa	19,8	(47)	20,3	(79)	20,1	(126)	18,8	(26)	24,9	(63)	22,8	(89)
tarkoituksellinen	67,1	(159)	69,5	(271)	68,6	(430)	65,9	(91)	64,8	(164)	65,2	(255)
yhteensä	100,0	(237)	100,0	(390)	100,0	(627)	100,0	(138)	100,0	(253)	100,0	(391)
Ikäryhmä II												
tarkoitukseton	17,8	(31)	20,6	(81)	19,8	(112)	17,9	(10)	20,9	(33)	20,1	(43)
vaikea sanoa	25,3	(44)	26,5	(104)	26,1	(148)	35,7	(20)	23,4	(37)	26,6	(57)
tarkoituksellinen	56,9	(99)	52,9	(208)	54,1	(307)	46,4	(26)	55,7	(88)	53,3	(114)
yhteensä	100,0	(174)	100,0	(393)	100,0	(567)	100,0	(56)	100,0	(158)	100,0	(214)

TULOKSET

Vuosi 1988

Elämän tarkoituksellisuuden kokemisessa ei ollut eroja miesten ja naisten välillä silloin kun muita, väliin tulevia muuttujia ei otettu huomioon ($\chi^2(2)=0,313$; $p=0,8555$). Ikäryhmällä sen sijaan oli merkitystä: nuorempaan ikäryhmään kuuluvat kokivat elämänsä keskimäärin tarkoituksellisemmaksi kuin vanhempaan ($\chi^2(2)=28,537$; $p=0,000$). Elämänsä tarkoituksettomaksi kokeneet olivat muita useammin yksinäisiä ($\chi^2(4)=149,776$; $p=0,000$) sekä lievästi, kohtalaisesti tai voimakkaasti masentuneita ($\chi^2(4)=88,814$; $p=0,000$) ja heidän elämänhalunsa oli vähentynyt ($\chi^2(4)=151,298$; $p=0,000$).

Sosiaalisia suhteita tarkasteltiin yksinäisyyden kokemisen kannalta. Yksinäisimpiä olivat kumppanittomat ja etäisessä suhteessa elävät ($\chi^2(6)=116,639$; $p=0,000$) sekä ne, jotka ilmoittivat tapaavansa vain yhtä tai kahta henkilöä tai ei ketään ($\chi^2(6)=84,928$; $p=0,000$). Runsaasti tai silloin tällöin yksinäisyyttä kokeneet henkilöt olivat muita masentuneempia ($\chi^2(4)=96,910$; $p=0,000$) ja ilmaisivat elämänhalunsa vähentyneen ($\chi^2(4)=107,940$; $p=0,000$). Naiset olivat miehiä yksinäisempiä ($\chi^2(2)=15,871$; $p=0,000$). Kanssakäymisen sujumisen helpoksi kokivat useimmin ne, jotka eivät olleet yksinäisiä ($\chi^2(4)=58,142$; $p=0,000$). Vähiten yksinäisyyttä kokivat kuutta tai useampaa henkilöä tapaavat ($\chi^2(6)=84,928$; $p=0,000$) sekä läheisessä parisuhteessa elävät ($\chi^2(6)=116,639$; $p=0,000$).

Vuosi 1996

Seuruututkimuksen tulokset olivat vuoden 1988 kaltaisia. Tälläkään kerralla elämän tarkoituksellisuuden kokemisessa ei ollut sukupuolten välillä eroa tarkasteltaessa vain näitä kahta muuttujaa keskenään ($\chi^2(2)=0,276$; $p=0,871$), sen sijaan ikäryhmällä oli: nuorempaan ikäryhmään kuuluvat kokivat elämän tarkoituksellisuutta useammin kuin vanhempaan ikäryhmään kuuluvat ($\chi^2(2)=10,155$; $p=0,006$). Elämän tarkoitukselliseksi kokeneet olivat vähemmän yksinäisiä kuin muut ($\chi^2(4)=27,350$; $p=0,000$). He olivat myös muita harvemmin kohtalaisesti tai voimakkaasti

masentuneita ($\chi^2(4)=87,293$; $p=0,000$). Tarkoituksellisuutta kokeneilla elämänhalu oli muita useammin lisääntynyt tai pysynyt samana; elämän tarkoituksellisuuteen 'ei osaa sanoa' -vastauksen antaneet ilmoittivat muita harvemmin elämänhalunsa lisääntyneen ($\chi^2(4)=109,238$; $p=0,000$).

Yksinäisyyttä silloin tällöin tai usein kokeneet olivat muita masentuneempia ($\chi^2(2)=5,436$; $p=0,066$), heidän elämänhalunsa oli vähentynyt ($\chi^2(4)=52,991$; $p=0,000$) ja kanssakäymisen sujuminen oli heille vaikeampaa kuin muille ($\chi^2(4)=11,808$; $p=0,019$). Naiset olivat miehiä yksinäisempiä ($\chi^2(2)=5,436$; $p=0,066$). Vähiten yksinäisyyttä kokivat laajan tuttavapiirin omistajat ($\chi^2(6)=31,406$; $p=0,000$), läheisessä tunnesuhteessa kumppaniinsa olevat ($\chi^2(6)=34,369$; $p=0,000$) ja ne, joiden elämänhalu oli pysynyt samana ($\chi^2(4)=52,991$; $p=0,000$).

LOGISTINEN REGRESSIOANALYYSIMALLI ELÄMÄN TARKOITUKSELLISUUDEN YHTEYKSISTÄ

Ikäryhmä 1: 65-74 -vuotiaat vuonna 1988

Logistiseen regressioanalyysiin valituista muuttujista sukupuoli, koulutuksen pituus, lasten tapaaminen, läheisyyden riittävyys ja elämänhalun muutos ennustivat merkitsevästi elämän kokemista tarkoitukselliseksi nuoremmalla ikäryhmällä (liitteet 2 ja 3). Voimakkaimmin tarkoituksellisuutta ennusti elämänhalun muutos; niillä joiden elämänhalu oli lisääntynyt, oli elämän tarkoituksellisuuden kokemisen riski lähes 23-kertainen ($p=0,000$) verrattuna niihin, joiden elämänhalu oli vähentynyt. Erittäin merkitsevää verrattuna vähentyneen elämänhalun ryhmään oli myös elämänhalun pysyminen samana, jolloin tarkoituksellisuuden kokemisen riski oli yli 10-kertainen ($p=0,000$). Koulutuksen vähäisyys pienensi huomattavasti riskiä kokea elämä tarkoitukselliseksi; 0-3 vuotta koulutusta saaneiden riskitason lasku oli yli 14-kertainen ($p=0,011$) verrattuna yli 12 vuotta koulutusta saaneisiin. Vastaava riskitason lasku 4-7 vuotta koulutusta saaneilla oli 5,7-kertainen ($p=0,040$). Lasten tapaaminen kerran kuukaudessa tai useammin kasvatti selkeästi tarkoituksellisuuden kokemisen riskiä verrattuna niihin, joilla ei ole lapsia. Riski oli tapaamisuseudesta riippuen 3,4-6,3 -kertainen ($p=0,022$; $p=0,009$; $p=0,004$). Korkein riski kokea tarkoituksellisuutta

oli niillä, jotka tapasivat lapsiaan kerran pari kuukaudessa. Lasten tapaaminen harvemmin kuin kerran kuukaudessa ei sen sijaan kasvattanut riskiä tarkoituksellisuuden kokemiseen. Läheisyyden kokeminen riittävänä kasvatti tarkoituksellisuuden kokemisen riskiä 3,1-kertaiseksi ($p=0,004$) verrattuna riittämättömästi läheisyyttä saaviin.

Vuonna 1988 nuorempaan ikäryhmään kuuluvista siis todennäköisimmin koki elämänsä tarkoitukselliseksi henkilö, jonka elämänhalu oli lisääntynyt, joka oli kouluttautunut yli 12 vuotta, tapasi lapsiaan kerran pari kuukaudessa ja koki riittävästi läheisyyttä.

Logistisessa regressioanalyysissä sukupuoli jäi merkitseväksi selittäjäksi elämän tarkoituksellisuuden kokemisessa huolimatta χ^2 -testin tuloksista, joissa miesten ja naisten välillä ei ollut eroja. Regressioanalyysin tulos johtuu sukupuolien erilaisesta käyttäytymisestä muiden malliin otettujen muuttujien suhteen, toisin sanoen miesten ja naisten elämän tarkoituksellisuuden kokemista selittävät sisällöllisesti erilaiset tekijät. Lähempää tarkastelua varten miehille ja naisille tehtiin tässä ikäryhmässä omat mallit tarkoituksellisuuden sisältöjen tutkimista varten. Miehillä tarkoituksellisuutta ennustaviksi tekijöiksi nousivat elossa olevien lasten lukumäärä, koulutuksen pituus, tuttavapiiri, yksinäisyys ja ihmissuhteiden merkitys, naisilla lasten tapaamisten riittävyys ja elämänhalun muutos.

Ikäryhmä 2: 75-84 -vuotiaat vuonna 1988

Vanhemmassa ikäryhmässä elämän tarkoituksellisuutta ennustivat merkitsevästi koulutuksen pituus, yksinäisyys, lasten tapaaminen, elämänhalun muutos ja masentuneisuus (liitteet 2 ja 3). Tässä ikäryhmässä voimakkaimmaksi tarkoituksellisuutta ennustavaksi tekijäksi nousi masentuneisuus, jossa ei-masentuneilla oli 6,7-kertainen ($p=0,000$) riski kokea elämänsä tarkoitukselliseksi verrattuna kohtalaisesti tai voimakkaasti masentuneisiin. Lapsiaan päivittäin tavanneilla oli lähes nelinkertainen ($p=0,017$) riski kokea elämänsä tarkoitukselliseksi verrattuna niihin, joilla ei ollut lapsia. Vastaava riski lapsiaan viikottain tavanneilla oli 2,7-kertainen ($p=0,036$). Toisaalta lasten tapaaminen kerran tai pari kuukaudessa pudotti riskiä kokea tarkoituksellisuutta noin nelinkertaisesti ($p=0,018$) verrattuna lapsiaan päivittäin näkeviin. Yksinäisten riski kokea elämänsä tarkoitukselliseksi

putosi 3,4-kertaisesti ($p=0,007$) niihin verrattuna, jotka eivät kokeneet yksinäisyyttä. Vastaava riskitason pudotus silloin tällöin yksinäisyyttä kokeneilla oli 2,4-kertainen ($p=0,038$). Elämänhalun muutos toimi vanhemmassa ikäryhmässä huomattavasti nuorempaa ikäryhmää heikompana ja vain osittaisena ennustajana. Niillä, joilla elämänhalu oli pysynyt samana, tarkoituksellisuuden riski kasvoi 3,4-kertaiseksi verrattuna niihin, joiden elämänhalu oli vähentynyt ($p=0,004$). Lisääntynyt elämänhalu ei enää kasvattanut riskiä tarkoituksellisuuden kokemiseen tilastollisesti merkitsevästi.

Pitkä koulutus lisäsi myös huomattavasti tarkoituksellisuuden kokemisen riskiä, joka oli 20-kertainen yli 12 vuotta koulutusta saaneilla verrattuna 0-3 vuotta koulutusta saaneisiin ($p=0,023$). Niillä, jotka olivat saaneet koulutusta 4-7 vuotta, oli riskitason lasku 12,5-kertainen verrattuna yli 12 vuotta koulutusta saaneisiin ($p=0,046$).

Vuonna 1988 vanhempaan ikäryhmään kuuluvista siis todennäköisimmin koki elämänsä tarkoitukselliseksi henkilö, joka ei ollut masentunut, tapasi lapsiaan päivittäin, ei ollut yksinäinen, koki elämänhalunsa pysyneen ennallaan sekä oli kouluttautunut yli 12 vuotta.

Ikäryhmä 1: 73-82 -vuotiaat vuonna 1996

Muuttujista elämänhalun muutos ja masentuneisuus ennustivat elämän kokemista tarkoitukselliseksi vuonna 1996 nuoremmalla ikäryhmällä (liitteet 2 ja 3). Tarkemmissa vertailuissa elämänhalun muutos -muuttujan kohdalla niillä, joilla elämänhalu oli pysynyt samana, oli elämän tarkoituksellisuuden kokemisen riskitaso noin 10-kertainen vähentyneiden ryhmään nähden ($p=0,000$). Masentuneisuuden osalta riski elämän tarkoituksellisuuden kokemiseen laski masentuneilla verrattaessa heitä ei-masentuneisiin. Lievästi masentuneilla riski oli yli kolminkertainen ($p=0,007$), ja kohtalaisesti tai voimakkaasti masentuneilla yli viisinkertainen ($p=0,003$).

Vuonna 1996 nuorempaan ikäryhmään kuuluvista siis todennäköisimmin koki elämänsä tarkoitukselliseksi henkilö, jonka elämänhalu oli säilynyt ennallaan ja joka ei ollut masentunut.

Ikäryhmä 2: 83-92 -vuotiaat vuonna 1996

Muuttujista masentuneisuus, elämänhalun muutos ja tunnesuhde kumppaniin ennustivat elämän kokemista tarkoitukselliseksi vuonna 1996 vanhemmalla ikäryhmällä (liitteet 2 ja 3). Masentuneisuus osoittautui vähentävän elämän tarkoituksellisuuden kokemisen riskiä verrattuna niihin jotka eivät olleet masentuneita. Lievän masentuneisuuden kohdalla riskitason lasku tarkoituksellisuuden kokemiseen oli lähes nelinkertainen ($p=0,000$), kun taas kohtalaisesti tai voimakkaasti masentuneilla lasku oli jopa lähes 14-kertainen ($p=0,000$). Elämänhalun muutoksen kohdalla vertailut osoittivat, että elämänhalun samana pysyminen ($p=0,009$) verrattuna sen vähenemiseen lisäsi tarkoituksellisuuden kokemisen riskiä lähes nelinkertaiseksi. Tunnesuhde kumppaniin -muuttujasta poistettiin luokat 1 ja 2 (liite 1) kategorista tarkastelua varten, koska ne olivat liian pieniä tilastolliseen tarkasteluun. Tämän johdosta yhteensä kolme ihmistä tipahti pois analyysin tästä vaiheesta. Kyseisen muuttujan kohdalla kuuluminen kumppanittomien ryhmään lisäsi elämän tarkoituksellisuuden kokemisen riskiä lähes nelinkertaiseksi ($p=0,013$) verrattuna niihin, joilla oli läheinen tunnesuhde.

Vuonna 1996 vanhempaan ikäryhmään kuuluvista siis todennäköisimmin koki elämänsä tarkoitukselliseksi henkilö, jolla ei ollut kumppania, ja jonka elämänhalu oli säilynyt ennallaan ja joka ei ollut masentunut.

POHDINTA

Useissa aikaisemmissa tutkimuksissa on ilmennyt, että tärkein elämän tarkoituksellisuuden lähde on sosiaaliset suhteet (DeVogler & Ebersole 1981, McCarthy 1983 ja 1985, DePaola & Ebersole 1995, O'Connor & Chamberlain 1996, Takkinen & Suutama 1999b). Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli tarkastella syvemmin sosiaalisten suhteiden ja elämän tarkoituksellisuuden välisiä yhteyksiä.

Aikaisempien tutkimuksien perusteella voi luoda varsin erilaisia käsityksiä tarkoituksellisuuden ja tarkoituksettomuuden kokemisen yleisyydestä. Tarkoituksettomuudesta on esitetty toisistaan runsaastikin poikkeavia tuloksia (DeVoglerin & Ebersole 1981, Stenbock-Hult & Sarvimäki 1994, DePaola & Ebersole 1995, Van Selm & Dittman-Kohli 1998). Tässä tutkimuksessa

tarkoituksettomuutta kokevia oli molemmilla tutkimuskerroilla 15 %. Tutkimustulosten laaja vaihtelu selittynee kulttuuristen ja aineistollisten erojen lisäksi suurelta osin tutkimusmenetelmien erilaisuudella, mikä vähentää tulosten keskinäistä vertailukelpoisuutta. Tämän vuoksi tiettyjen, kansainvälisten testien yleistymisen olisi ihanteellista.

Vajaa neljäsosa tutkimukseen osallistuneista ei osannut sanoa, kokeeko elämänsä tarkoitukselliseksi vai ei. Tutkimuksen kannalta tämä oli hankalaa, sillä logistisessa regressioanalyysissä kaikkien näin vastanneiden tiedot menetettiin. Tutkimukseen osallistuneet henkilöt ovat voineet valita kyseisen vastausvaihtoehdon myös siksi, etteivät he ole ymmärtäneet mitä kysymyksellä tarkoitetaan. Vastaavissa tutkimuksissa kysymyksen luonne tulisikin mahdollisuuksien mukaan selvittää tutkittaville etukäteen, jotta tietoja ei menetettäisi tämän vuoksi.

Eriksonin (1982, 1994) mukaan minän integraation saavuttanut henkilö kokee varmuutta tarkoituksen saavuttamisesta elämässään. Mikäli integraatiota ei saavuteta vanhuusiässä, voi seurauksena olla epätoivoon vaipuminen. Kyseinen teoria johdattaa pohtimaan, onko elämänsä tarkoitukselliseksi kokeneiden minä integroituneempi kuin niiden, jotka eivät osaa sanoa tai vastaavat kieltävästi, ja liittykö elämän tarkoituksettomuuteen puolestaan epätoivo, joka on yhteydessä integraation puutteeseen.

Sukupuoli osoittautui tässä tutkimuksessa moniulotteiseksi muuttujaksi elämän tarkoituksellisuuden suhteen. Miehet ja naiset kokivat elämänsä keskimäärin yhtä tarkoitukselliseksi, mutta tarkoituksellisuutta selittävissä tekijöissä sukupuolet erosivat selvästi toisistaan. Öberg ym. (1987) ovat aiemmin havainneet, että miesten ja naisten sosiaaliset suhteet ovat eri tyyppisiä vanhuusiässä. Sosiaalisten suhteiden erilaisuus selittänee myös sitä, että miehillä ja naisilla niistä nousevat eri tekijät merkityksellisiksi elämän tarkoituksellisuuden kannalta. Jatkossa olisikin aiheellista tutkia erikseen miesten ja naisten tarkoituksellisuuden kokemista, jotta tietoa sukupuolten välisistä sisällöllisistä eroista voitaisiin syventää.

Tämän tutkimuksen tavoin myös aikaisemmat tutkimukset ovat päättyneet tulokseen, että sukupuoli ei vaikuta elämän tarkoituksellisuuden määrään (Baum & Stewart 1990, Stenbock-Hult & Sarvimäki 1994). Tarkoituksellisuuden lähteiden osalta tulokset eivät ole yhtenäisiä. Tässä tutkimuksessa elämän tarkoituksellisuuden

lähteet osoittautuivat erilaisiksi miehillä ja naisilla; tällaista eroavuutta eivät Baum ja Stewart (1990) havainneet, mikä saattaa osittain liittyä siihen, että he tutkivat useita tarkoituksellisuuden lähdealueita, kun tässä tutkimuksessa keskityttiin erityisesti sosiaalisiin suhteisiin.

Koulutuksen pituus selitti elämän tarkoituksellisuutta molemmilla ikäryhmillä vuonna 1988 siten, että enemmän koulutusta saaneet kokivat tarkoituksellisemmaksi elämänsä kuin vähemmän koulutautuneet. Takkinen ja Suutama (1999a) ovat esittäneet, että koulutus voisi lisätä valmiuksia pohtia eksistentiaalisia kysymyksiä. Koulutustason on aikaisemmin havaittu olevan yhteydessä elämän tarkoituksellisuuden lähteisiin (Orbach ym. 1987), tosin suomalaisella aineistolla Stenbock-Hult ja Sarvimäki (1994) eivät ole sitä löytäneet. Koulutus tuo mukanaan korkeamman sosioekonomisen statuksen, ja sen kautta enemmän mahdollisuuksia kuin vähemmän koulutetuilla. Koulutuksella on myös oma vaikutuksensa maailmankuvaan ja sosiaalisten verkostojen syntymiseen opiskelu- ja työpaikkojen myötä.

Ikäkohorteissa oli eroa elämän tarkoituksellisuuden suhteen niin, että vanhempi ikäryhmä koki elämänsä tarkoituksettomammaksi kuin nuorempi molemmilla tutkimuskerroilla. Tämän tutkimuksen puitteissa ei käynyt selville, mistä ero voisi johtua. Syinä voisivat olla esimerkiksi elämänkaareen vaikuttavat yhteiskunnalliset tekijät kuten köyhyys, sodat ja itsenäistymisen aika, teollistuminen sekä postmodernin yhteiskunnan haasteet, jotka ovat kenties heijastuneet eri ikäryhmiin eri tavoin. Nuorempi ikäryhmä on puolestaan saanut enemmän koulutusta ja tietoa yhteiskunnallisista asioista, mikä on saattanut kannustaa heitä enemmän elämän peruskysymysten mietintään (Takkinen & Suutama 1999a). He ovat ehkä käyttäneet tiedonhakutaitojaan jäsentääkseen paremmin kiihtyvää tiede- ja talouskehitystä sekä lisääntyvää yksilökeskeistä elämäntyyliä. Tarkoituksellisuuteen vaikuttavia taustasyitä voisi selvittää laadullisemmalla tutkimusotteella esimerkiksi elämän viiva -piirroksien avulla, joita myös Ikivihreät -tutkimukseen osallistuneilta on kerätty.

Vuoden 1988 tutkimuskerralla ilmeni sosiaalisten suhteiden alueella eroavuutta eri ikäryhmillä. Nuoremmalla ikäryhmällä tarkoituksellisuuden selittäjissä oli mukana läheisyyden riittävyys, jota ei vanhemmalla ikäryhmällä ilmennyt. Yksinäisyys tarkoituksellisuuden ennustajana puolestaan tuli esille vain vanhemmassa ikäryhmässä. Myös lasten tapaamisuseuden suhteessa elämän tarkoituksellisuuteen oli

eroavuuksia ikäryhmittäin: Lasten tapaaminen kerran tai pari kuukaudessa lisäsi nuoremmalla ikäryhmällä elämän tarkoituksellisuutta, vanhemmalla ikäryhmällä puolestaan lasten tapaaminen päivittäin. Tämä voisi johtua vanhemman ikäryhmän lisääntyneestä avuntarpeesta päivittäisissä toiminnoissa ja toisaalta nuorempaa ikäpolvea vahvemmissa perhearvoista. Nuorempi ikäryhmä saattaa myös lähipiiriin tukeutumisen sijasta toteuttaa itsenäisempää elämäntyyliä.

Iän vaikutuksesta elämän tarkoituksellisuuteen on saatu vaihtelevia tuloksia aikaisemmissa tutkimuksissa. Elämän tarkoituksellisuus on vaikuttanut lisääntyvän iän myötä (Reker ym. 1987), tai iällä ei ole havaittu olevan vaikutusta tarkoituksellisuuteen tai sen lähteisiin (Baum & Stewart 1990). Suomalaisessa otoksessa on havaittu elämän tarkoituksellisuuden vähenemistä iän kasvaessa (Stenbock-Hult & Sarvimäki 1994). Takkinen & Suutama (1999b) havaitsivat pysyvyyttä kahdeksan vuoden seurussa Ikivihreät -aineistossa elämän tarkoituksellisuuden kokemisessa. Tässä tutkimuksessa haluttiin selvittää mahdollisia iän myötä tapahtuvia muutoksia tarkoituksellisuutta ennustavissa tekijöissä. Tulosten perusteella on havaittavissa, että tarkoituksellisuutta ennustavat tekijät muuttuivat iän myötä sosiaalisista ja koulutustekijöistä mielialatekijöiden suuntaan. Lisäksi voidaan huomata, että tarkoituksellisuuden selittäjät samanlaistuivat seuruun aikana ikäkohorttien kesken.

Mielialan kuvaamisessa käytettiin tässä tutkimuksessa masentuneisuus ja elämänhalu -muuttujia. Masentuneisuus osoittautui elämän tarkoituksellisuuden ennustajaksi ensimmäisellä tutkimuskerralla vanhemmalla ikäryhmällä ja toisella kerralla molemmilla ikäryhmillä. Elämänhalu jäi puolestaan merkitseväksi ennustajaksi molemmilla ikäryhmillä ja tutkimuskerroilla. Nämä kaksi mielialaa kuvailevaa muuttujaa olivat keskeisimpiä tarkoituksellisuuden ennustajia tässä tutkimuksessa, minkä perusteella mieliala vaikuttaa olevan jopa sosiaalisia suhteita tärkeämpi tekijä elämän tarkoituksellisuuden kokemisessa.

Mielialan tärkeydelle on myös aikaisempaa teoriapohjaa: Bühler ja Allen (1972) ovat esittäneet, että emotionaaliset konfliktit voivat olla esteenä elämän tarkoituksellisuuden löytymiselle. Elämän tarkoituksettomuuteen liittyy usein mm. masentuneisuus (Maddi 1971, Frankl 1973), sekä vetäytyminen, ahdistuksen välttely ja epätoivo (Ruffin 1984). Elämän tarkoituksellisuuden on myös havaittu olevan yhteydessä hyvään psyykkiseen terveyteen (Frankl 1979, Antonovsky 1987, Zika &

Chamberlain 1992, Debats 1996). Toisaalta sosiaaliset suhteet ja mielenterveys ovat kiinteässä yhteydessä toisiinsa. Esimerkiksi toimivien ihmissuhteiden on todettu mm. vahvistavan mielenterveyttä stressitilanteissa (Heikkinen 1991). Kontaktien puute ja yksinäisyys puolestaan voivat synnyttää mielenterveysongelmia (Öberg ym. 1987). Teoreettinen tausta ja tutkimuksen tulokset vahvistavat käsitystä siitä, että iäkkäiden hyvinvointi lisääntyisi panostamalla nimenomaan mielen vireyden ylläpitoon, mielenterveyteen ja sosiaalisiin suhteisiin.

Sosiaalisten suhteiden yhteys elämän tarkoituksellisuuteen tuli vahvemmin esille ensimmäisellä kuin toisella tutkimuskerralla. Vuonna 1988 lasten tapaaminen selitti tarkoituksellisuutta molemmilla ikäryhmillä. Lisäksi nuoremmalla ikäryhmällä ennustajana toimi läheisyyden riittävyys ja vanhemmalla yksinäisyys. Vuonna 1996 sosiaaliset muuttajat eivät käyttäytyneet oletusten mukaisesti, koska ne tipahtivat selittävästä muuttujasta miltei kokonaan. Ainoastaan vanhemmalla ikäryhmällä jäi selittäjäksi tunnesuhde kumppaniin, jonka osalta riskisuhteet osoittautuivat yllättäviksi: kuuluminen kumppanittomien ryhmään lisäsi tarkoituksellisuuden riskiä lähes nelinkertaiseksi verrattuna niihin, joilla oli läheinen tunnesuhde. Iäkkäiden henkilöiden kohdalla on mahdollista, että heidän parisuhteitaan kuormittavat erilaisten sairauksien aiheuttama toimintakyvyn lasku suhteen toisella tai molemmilla osapuolilla. Tuloksen taustalla olevien tekijöiden ymmärtämiseksi olisi hyvä tutkia tarkemmin tarkoituksellisuuden kokemisen syitä samoin kuin tyytyväisyyttä läheiseksi koettuun parisuhteeseen sekä näiden tekijöiden välisiä yhteyksiä.

Yksinäisyys selitti elämän tarkoituksellisuutta vuonna 1988 vanhemmalla ikäryhmällä siten, että yksinäisyys lisäsi tarkoituksellisuuden tunnetta. Ruth (1993) on aiemmin esittänyt yksinäisyyden kokemusten olevan merkki yleisestä tyytymättömyydestä elämään. Yksinäisyys voi laskea elämisen laatua mm. synnyttämällä toimettomuutta (Achté 1993), alkoholismia, mielenterveysongelmia ja itsemurhia (Öberg ym. 1987). Mielenkiintoista on, että vuoden 1996 mittauksessa yksinäisyys ei enää jäänyt selittäväksi muuttujaksi. Tämä voisi viitata gerotranssendenssi- ja irtaantumisteorioiden mukaisiin ajatuksiin siitä, että iäkkäiden vanhenemisprosessissa sosiaaliset suhteet menettävät vähitellen merkitystään.

Mielialalla ja ihmissuhteilla on moninaisia yhteyksiä keskenään ja molemmat vaikuttavat toisiinsa. Malassu ym. (1984) ovat todenneet, että jos vanhuksen mieliala on hyvä, hän haluaa olla vuorovaikutuksessa myös toisten ihmisten kanssa. Toisaalta

tutkimukset viittaavat siihen, että ikääntyneet henkilöt, joilla on aktiivisia, myös kodin ulkopuolisia ihmissuhteita, kokevat harvemmin vaikeita depression ja ahdistuksen muotoja kuin yksinäiset (Siegel & Kuykendall 1990, Stephenson-Cino ym 1992).

Sosiaalisten suhteiden osalta kaikkiaan yllätti se, että ne eivät olleetkaan teoriataustasta syntyneiden oletusten mukaisesti elämän tarkoituksellisuuden yleisimpiä selittäjiä. Sen sijaan jompi kumpi tai molemmat mielialamuuttajat ennustivat voimakkaimmin elämän tarkoituksellisuutta kummassakin ikäryhmässä sekä vuonna 1988 että 1996. Mielialatekijöiden ja elämän tarkoituksellisuuden välisiä yhteyksiä olisikin aiheellista tutkia lisää. Tämän tutkimuksen tulokset saavat myös pohtimaan, kuinka hyvin avoin kysymys elämän tarkoituksellisuuden lähteistä tavoittaa ilmiön kaikkia selittäjiä. Näyttää siltä, että elämän tarkoituksellisuuden selittäjät koostuvat myös muista tekijöistä kuin ihmisten itsensä nimeämistä tarkoituksellisuuden lähteistä, mikä tulisi ottaa huomioon vastaavia tutkimuksia toteutettaessa.

Valittaessa laajasta aineistosta muuttujia spesifimpään tutkimukseen on hankalaa lähteä rakentamaan tutkimusasetelmaa tutkimuksen aiheesta käsin niin, että muuttujat palvelisivat mahdollisimman tarkoituksenmukaisesti tehtävänsä. Aineistossa sosiaalisia suhteita kuvaavat muuttujat eivät olleet kovin edustavia ja myös elämän tarkoituksellisuutta tavoittelevat kysymykset olivat valitettavan suppeita. Jotta sosiaalisista suhteista saataisiin kattavampi kuva, niitä tulisi tarkastella monipuolisemmin esimerkiksi kartoittamalla tutkittavien tyytyväisyyttä ihmissuhdeverkostoonsa ja sosiaalisten suhteiden merkitysten sisältöjä. Samoin elämän tarkoituksellisuuden kokemista olisi hyvä lähestyä moniulotteisena ilmiönä, kuten esimerkiksi Meddin (1998) ja Wong (1998) jakaessaan elämän tarkoituksellisuuden kognitiiviseen, emotionaaliseen ja motivationaaliseen osaan. Tällainen lähestymistapa voisi selventää sitä, miten tutkimukseen osallistuvat henkilöt ymmärtävät elämän tarkoituksellisuuden. Tutkittavien yhdenmukainen käsitys tarkoituksellisuuden luonteesta lisäisi myös tulosten sisäistä vertailukelpoisuutta; tällä aineistolla voisikin tutkia esimerkiksi sitä, löytyykö tarkoituksellisuuden kokemisessa eroja niiltä ryhmiltä, jotka ovat nimenneet eri tekijät tarkoituksellisuuden lähteiksi.

Aineistosta karsiutui paljon osallistujia tutkimuskertojen välillä. Seuruun aikana kuolleet erosivat seuruuseen osallistuneista: ne jotka kuolivat, olivat ilmaisseet elämän tarkoituksellisuuden kokemisen vähäisemmäksi kuin eloon jääneet (Takkinen

& Suutama 1999). Tutkimuskertoja ei siis voi suoraan verrata toisiinsa, koska vuoden 1988 tutkimuskerralla oli mukana karsiutuneiden ryhmä, joka poikkesi muista tutkittavista tarkoituksellisuuden suhteen.

Tämän tutkimuksen tulosten yleistettävyyttä pohiessa tulee ottaa huomioon logistisen regressioanalyysin rajoitukset. Kyseinen analyysi suhteuttaa mukana olevat muuttujat toisiinsa ja tarkastelee niiden riskisuhteita. Tuloksia tarkasteltaessa onkin hyvä muistaa, että ne ovat valideja sellaisinaan vain tietyssä muuttujajoukossa. Tulokset eivät myöskään kuvaa kaikilta osin otoksen edustamaa väestöä, koska logistisen regressiomallin ulkopuolelle jäivät ne henkilöt, jotka eivät osanneet määritellä elämäänsä tarkoitukselliseksi tai tarkoituksettomaksi.

Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin lähinnä sosiaalisiin suhteisiin liittyvien muuttujien ennustuskykyisyyttä suhteessa elämän tarkoituksellisuuden kokemiseen. Tutkimuksen muuttujat ovat kuitenkin hyvin suppea osa niistä tekijöistä, jotka voivat selittää elämän tarkoituksellisuutta. Wong (1998) on löytänyt laadullisin menetelmin jopa 102 eri teemaa, joilla tutkimuksen osallistujat kuvailivat tarkoituksellista elämää. Strukturoiduissa haastattelumenetelmissä onkin pulmana se, että ne jättävät paljon mielenkiintoista informaatiota tutkimuksen ulkopuolelle. Elämän tarkoituksellisuus on ilmiönä hyvin monitahoinen ja yksilöllisesti rakentunut, minkä vuoksi laadulliset menetelmät voisivat auttaa sen kokonaisvaltaisemmassa ymmärtämisessä.

LÄHTEET

Achté K (1993). Johdanto-osa. Vanhuuden masennus. Teoksessa Isohanni M, Tienari P & Achté K (toim.). Vanhuus ja mielenterveys. Juva: WSOY.

Achté K, Malassu P-L & Saarenheimo M (1989). Psychiatria Fennican julkaisusarja. Report no 55. Vanhuuden depressioista ja niiden hoidosta. 4. painos. Helsinki: Psykiatrian tutkimussäätiö.

Adams D L (1971). Correlates of satisfaction among the elderly. *The Gerontologist* 11: 65-68.

Antonovsky A (1987). *Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well*. San Fransisco: Jossey-Bass.

Anttinen E E (1993). Ikääntyminen ja yhteiskunta. Teoksessa Isohanni M, Tienari P, Achté K (toim.). Vanhuus ja mielenterveys. Juva: WSOY.

Baltes P & Baltes M (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. Teoksessa *Successful aging. Perspectives from the behavioral sciences*. Baltes P & Baltes M (toim.) Cambridge: Cambridge University Press.

Battista J & Almond R (1973). The development of meaning in life. *Psychiatry*, 36 (4), 409-427.

Baum S & Stewart R (1990). Sources of meaning through the lifespan. *Psychological Reports*, 67, 3-14.

Baumeister R F (1989). The problem of life's meaning. Teoksessa Buss M D & Cantor N. *Personality psychology. Emerging trends and emerging directions*. New York: Springer-Verlag.

Berg S, Mellström D, Persson G & Svanborg A (1981). Loneliness in the Swedish aged. *Journal of Gerontology* 36: 342-349.

Bühler C (1962). *Values in psychotherapy*. USA: The free press of Glencoe.

Bühler C & Allen M (1972). *Introduction to humanistic psychology*. California: Brooks/Cole Publishing Company.

Butler R N (1963). Life review: An interpretation of reminiscence in the aged. *Psychiatry*, 4, 1-18.

Coleman P G (1995). Facing the challenges of aging. Teoksessa Nussbaum J F & Coupland J (toim.). *Handbook of communication and aging research*. Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

Courtenay B C & Truluck J (1997). The meaning of life and older learners: addressing the fundamental issue through critical thinking and teaching. *Educational Gerontology*, 23, 175-195.

Crumbaugh J C & Maholick L T (1964). An experimental study in existentialism: The psychometric approach to Frankl's concept of noogenic neurosis. *Journal of Clinical Psychology* 20, 200-207.

Cumming E & Henry W E (1961). *Growing old: The process of disengagement*. New York: Basic Books.

Debats D (1996). Meaning in life: Clinical relevance and predictive power. *British Journal of Clinical Psychology*, 35, 503-516.

Debats D, Drost J & Hansen P (1995). Experiences of meaning in life: A combined qualitative and quantitative approach. *British Journal of Psychology*, 86, 359-375.

DePaola S & Ebersole P (1995). Meaning in life categories of elderly nursing home residents. *International Journal of Aging and Human Development*, 40 (3), 227-236.

DeVogler K L & Ebersole P (1981). Adults' meaning in life. *Psychological Reports*, 49, 87-90.

Erikson E H (1982). *Lapsuus ja yhteiskunta*. 2. painos. Jyväskylä: Gummerus.

Erikson E H (1994). *Identity and the life cycle*. 3. painos. New York: Norton.

Frankl V E (1978). *Elämän tarkoitusta etsimässä*. 3.painos. Keuruu: Otava.

Frankl V E (1979). *Ihmisyiden rajalla*. 2.painos. Keuruu: Otava.

Frankl V E (1973). *Meaninglessness: A challenge to psychologists*. Teoksessa Millon T (toim.). *Theories of psychopathology and personality*. 2. painos. Philadelphia: W. B.

Saunders company.

Gothi R (1990). Vanhusten sosiaaliset verkostot ja sosiaalinen tuki - tutkimus kalliolaisten ja kiteeläisten vanhusten elämäntilanteesta, sosiaalisista verkostoista ja tuesta. Helsinki: Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö.

Hietanen A (1999). Koetun terveyden yhteys elämän tarkoituksellisuuteen 83-92 -vuotiailla jyvaskyläläisillä - Ikivihreät -projektin vuoden 1996 seuranta tutkimuksen osatutkimus (pro gradu -työ). Jyväskylän yliopisto, Terveystieteen laitos.

Heikkinen E, Heikkinen R-L & Ruoppila I (1997). Scandinavian Journal of Social Medicine. Functional capacity and health of elderly people – the Evergreen project. Supplementum 53.

Heikkinen R-L (1990). Sosiaalinen toimintakyky. Teoksessa Heikkinen E, Heikkinen R-L, Kauppinen M, Ruoppila I & Suutama T. Iäkkäiden henkilöiden toimintakyky, Ikivihreät-projekti, osa I. Helsinki: Sosiaalihuolto- ja terveystieteiden ministeriö.

Heikkinen R-L (1991). Psykkis-sosiaalisen hyvinvoinnin sekä sosiaalisen yhteisyyden ja suoriutumisen arviointi. Teoksessa Heikkinen R-L & Suutama T. Iäkkäiden henkilöiden toimintakyvyn ja terveyden arviointi. Ikivihreät-projekti, osa II. Helsinki: Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön kehittämisosasto.

Jerrone D (1990) Intimate Relationships. Teoksessa Bond J, Coleman P (toim.) Ageing in society, an introduction to social gerontology. London: Sage Publications.

Jung C G (1981). The collected works of C.G.Jung. Vol 8: The structure and dynamics of the psyche. 2. painos. London: Routledge & Kegan Paul.

Jung C G (1964). Symbolit - piilotajunnan kieli. Helsinki: Otava 1991.

Jylhä M (1990). Vanheneminen, toiminta ja vuorovaikutus. Teoksessa Pohjolainen P & Jylhä M (toim.). Vanheneminen ja elämäntilanne. Sosiaaligerontologian perusteita. Mänttä: Weilin + Göös.

Jyrämä J (1994). Vanhuus liikkeessä: näkymiä vanhenemiseen ja sen tutkimiseen. Teoksessa Uutela A & Ruth J-E (toim.). Muuttuva vanhuus. Tampere: Gaudeamus.

Karjalainen P (1984). Vanhusten tyytyväisyydestä ja sen mittaamisesta. Lisensiaattityö. Jyväskylän yliopisto, Yhteiskuntapolitiikan laitos. (Ilmestynyt Suomen virallisen tilaston sarjassa XXXII: 99)

Kauppinen M & Tyrkkö K (1999). Tutkimusasetelma, aineisto ja tilastolliset analysointimenetelmät Ikivihreät-projektin kahdeksan vuoden seuranta tutkimuksessa. Julkaisussa: Suutama T, Ruoppila I, Laukkanen P, toim. Iäkkäiden henkilöiden toimintakyvyn muutokset. Havaintoja Ikivihreät-projektin 8-vuotisesta seuranta tutkimuksesta. Helsinki: Kela, Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia 42.

Klinger E (1998). The search for meaning in evolutionary perspective and its clinical implications. Teoksessa Wong P & Fry P. The human quest for meaning. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.

Lapierre S, Bouffard L & Bastin E (1992-93). Motivational goal objects in later life. *International Journal of Aging and Human Development*, 36 (4), 279-292.

Lazarus R & DeLongis A (1983). Psychological stress and coping in aging. *American Psychologist*, 38, 245-254.

Lemon B W, Bengtson V L & Peterson J A (1972). An Exploration of the theory of aging: Activity types and life satisfaction among in-movers to a retirement community. *Journal of Gerontology*, 27, 511-523.

Levinson D J (1979). The seasons of a man's life. New York: Alfred A. Knopf.

Maddi S (1971). The search for meaning. Teoksessa Arnold W J & Page M M (Ed.). Nebraska symposium on motivation 1970. Lincoln: University of Nebraska Press.

Maddi S (1998) Creating Meaning Through Making Decisions. Teoksessa Wong P & Fry P. The human quest for meaning. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.

Malassu P-L, Saarenheimo M, Achte K. Reports of psychiatria fennica (tai Psychiatria fennican julkaisusarja). Report no 61. Julkaisija: Psykiatrian tutkimussäätiö – Helsinki 1984

Maslow A (1962). Toward a psychology of being. New Jersey: Van Nostrand Company, Inc.

Maslow A (1970). New knowledge in human values. Chicago: Henry Regnery Company.

Maslow A (1971). The farther reaches of human nature. New York: The Viking Press.

Meddin J R (1998). Dimensions of spiritual meaning and well-being in the lives of ten older Australians. *International Journal of Aging and Human Development*, 47 (3), 163-175.

Orbach I, Iluz A & Rosenheim E (1987). Value systems and commitment to goals as a function of age, integration of personality, and fear of death. *International Journal of Behavioral Development*, 10, 225-239.

Prager E (1996). Exploring psychological meaning in an age-differentiated Australian sample: Another look at the Sources of meaning profile (SOMP). *Journal of Aging Studies*, 10, 117-136.

Liite 1. Tutkimuksessa käytetyt muuttajat, muuttajien numerot, kysymykset, vastausvaihtoehdot ja uudelleen luokitukset (merkitty tähdillä */).**

Ikä (a5)

Ikäryhmä (a6) (ikä- ja ikäryhmäarvot on laskettu perustietolomakkeesta, jossa on kysytty haastateltavan syntymäaika)

Sukupuoli (a7)

- 1 mies
- 2 nainen

Siviilisääty (a8)

”Oletteko naimaton, naimisissa, avoliitossa, leski vai eronnut?”

- 1 naimaton
- 2 naimisissa
- 3 avoliitossa
- 4 leski
- 5 eronnut

Koulutuksen pituus vuosina (a38)

”Ottaen huomioon kaiken saamanne koulutuksen, kuinka monta vuotta yhteensä olette saanut koulutusta?” _____ vuotta

- * 1 0-3 vuotta
- 2 4-7 vuotta
- 3 8-12 vuotta
- 4 13 vuotta ja yli

Tuttavapiiri (a157)

”Kuinka suuri on *tuttavapiirinne* eli ihmiset, joita tapaatte kutakuinkin säännöllisesti (mukaan ei lasketa puolisoa, lapsia, lastenlapsia, sisaruksia eikä vanhempia)?

- | | |
|----------------------------------|--|
| 0 en tapaa ketään säännöllisesti | *0 en tapaa ketään säännöllisesti |
| 1 1-2 henkilöä | 1 1-2 henkilöä |
| 2 3-5 henkilöä | 2 3-5 henkilöä |
| 3 6-10 henkilöä | 3 (yhdistetty 3 ja 4) 6 henkilöä tai yli |
| 4 enemmän kuin 10 henkilöä | |

Elossa olevien lasten lukumäärä (a17)

”Kuinka monta elossa olevaa lasta teillä on?” _____ lasta

Lasten tapaaminen (a179)

”Miten usein tapaatte lapsianne?”

0 minulla ei ole lapsia	*0 minulla ei ole lapsia
1 päivittäin	1 (entinen 4) harvemmin kuin kerran kuukaudessa
2 viikoittain	2 (entinen 3) kerran pari kuukaudessa
3 kerran pari kuukaudessa	3 (entinen 2) viikottain
4 harvemmin kuin kerran kuukaudessa	4 (entinen 1) päivittäin

Lasten tapaamisten riittävyys (a180)

”Tapaatteko lapsianne mielestänne riittävästi?”

0 ei ole lapsia	*0 ei ole lapsia
1 tapaan heitä riittävästi	1 (entinen 2) en tapaa heitä riittävästi
2 haluaisin tavata heitä useammin	2 (entinen 1) tapaan heitä riittävästi

Tunnesuhde kumppaniin (a178)

”Millaiseksi kuvaisitte tunnesuhteenne puolisoonne, seurustelukumppaniinne?”

0 ei ole puolisoa tai seurustelukumppania	*0 ei ole kumppania
1 lämmin ja läheinen	1 (entinen 4 ja 5) etäinen suhde
2 aika läheinen	2 (entinen 3) ei etäinen eikä läheinen
3 ei etäinen eikä läheinen	3 (entinen 1 ja 2) läheinen
4 hiukan etäinen	
5 hyvin etäinen	

** vuoden 1996 tulosten logistisessa regressioanalyysissä pienten luokkakokojen vuoksi luokiteltu uudelleen:

0 (alkuperäinen 0) ei ole kumppania
1 (alkuperäinen 1 ja 2) läheinen suhde
muut luokat poistettu

Läheisyyden riittävyys (a186)

”Saatteko mielestänne riittävästi läheisyyttä ja hellyyttä tällä hetkellä?”

1 kyllä	*1 (entinen 2) en
2 en	2 (entinen 1) kyllä
3 en osaa sanoa	en osaa sanoa -luokka poistettu

Ihmissuhteiden merkitys (a189)

”Onko läheisten ihmissuhteiden tärkeys (merkitys) mielestänne vanhetessanne?”

1 kasvanut	*1 (entinen 3 ja 4) vähentynyt
2 pysynyt ennallaan	2 pysynyt ennallaan
3 vähentynyt jonkin verran	3 (entinen 1) kasvanut
4 vähentynyt selvästi	

Kanssakäymisen sujuminen (a190)

”Kuinka helppoa tai vaikeaa teidän on tulla toimeen ihmisten kanssa?”

- | | |
|----------------------------|--|
| 1 hyvin helppoa | *1 (entinen 4 ja 5) vaikeata |
| 2 helppoa | 2 (entinen 3) ei helppoa eikä vaikeata |
| 3 ei helppoa eikä vaikeata | 3 (entinen 1 ja 2) helppoa |
| 4 vaikeata | |
| 5 hyvin vaikeata | |

Yksinäisyys (a169)

”Oletteko mielestänne yksinäinen?”

- | | |
|-----------------------------------|------------------------------------|
| 0 en ole mielestäni yksinäinen | *0 en ole mielestäni yksinäinen |
| 1 olen yksinäinen silloin tällöin | 1 olen yksinäinen silloin tällöin |
| 2 olen aika yksinäinen | 2 (entinen 2 ja 3) olen yksinäinen |
| 3 olen hyvin yksinäinen | |

Masentuneisuusindeksi (beck88/96)

ks. seuraava liite

- *0 ei masentunut
- 1 lievästi masentunut
 - 2 kohtalaisesti tai voimakkaasti masentunut

Elämänhalun muutos (a208)

”Onko elämänhalunne viime aikoina muuttunut ja mihin suuntaan?”

- | | |
|-----------------------------|--------------------------------|
| 1 selvästi lisääntynyt | *1 (entinen 4 ja 5) vähentynyt |
| 2 jonkin verran lisääntynyt | 2 (entinen 3) pysynyt samana |
| 3 pysynyt samana | 3 (entinen 1 ja 2) lisääntynyt |
| 4 jonkin verran vähentynyt | |
| 5 selvästi vähentynyt | |

Elämän tarkoituksellisuuden kokeminen (a202)

”Kuinka tarkoitukselliseksi koette elämäenne nykyisin? (Mikä seuraavista vaihtoehdoista sopii itseenne parhaiten?)”

- 1 erittäin tarkoitukselliseksi
 - 2 tarkoitukselliseksi
 - 3 ei tarkoitukselliseksi eikä tarkoituksettomaksi (vaikea sanoa)
 - 4 tarkoituksettomaksi
 - 5 erittäin tarkoituksettomaksi
- Osaisitteko sanoa mistä se johtuu? _____

- *0 (entinen 4 ja 5) tarkoitukseton
- 1 (entinen 1 ja 2) tarkoituksellinen
(luokka 3 poistettu)

Liite 2. Elämän tarkoituksellisuuden ennustajat vuosina 1988 ja 1996.

	B	S.E.	Wald	df	p	OR
<u>Vuosi 1988</u>						
<u>Ikäryhmä 1</u>						
Koulutuksen pituus			8,314	3	0,04	
-0-3 vuotta vs. 13v ja yli	-2,672	1,053	6,441	1	0,011	0,069
-4-7 vuotta vs. 13v ja yli	-1,738	0,847	4,216	1	0,040	0,176
-8-12 vuotta vs. 13v ja yli	-1,182	0,883	1,793	1	0,181	0,307
-4-7 vuotta vs. 0-3v	0,933	0,676	1,905	1	0,168	2,543
-8-12 vuotta vs. 0-3v	1,489	0,735	4,104	1	0,043	4,435
Lasten tapaaminen			12,598	4	0,013	
-ei ole lapsia vs. päivittäin	-1,211	0,529	5,238	1	0,022	0,298
-harvemmin kuin kerran kk vs päivittäin	-0,722	0,521	1,926	1	0,165	0,486
-kerran pari kk:ssa vs. päivittäin	0,635	0,646	0,968	1	0,325	1,888
-viikoittain vs. päivittäin	0,018	0,487	0,001	1	0,971	1,018
-harvemmin kuin kerran kk vs. ei ole lapsia	0,488	0,505	0,937	1	0,333	1,630
-kerran pari kk:ssa vs. ei ole lapsia	1,846	0,638	8,374	1	0,004	6,336
-viikoittain vs. ei ole lapsia	1,228	0,473	6,747	1	0,009	3,416
Elämänhalun muutos			34,864	2	0,000	0,011
-vähentynyt vs. lisääntynyt	-3,131	0,874	12,829	1	0,000	0,011
-pysynyt samana vs. lisääntynyt	-0,784	0,813	0,931	1	0,335	0,456
-pysynyt samana vs. vähentynyt	2,347	0,412	32,501	1	0,000	10,451
Läheisyyden riittävyys						
-ei riittävästi vs. kyllä	-1,144	0,393	8,490	1	0,004	0,318
Sukupuoli						
-mies vs. nainen	-1,103	0,358	9,511	1	0,002	0,332
<u>Ikäryhmä 2</u>						
Koulutuksen pituus			6,810	3	0,078	
-0-3 vuotta vs. 13v ja yli	-3,034	1,335	5,162	1	0,023	0,048
-4-7 vuotta vs. 13v ja yli	-2,521	1,261	3,996	1	0,046	0,080
-8-12 vuotta vs. 13v ja yli	-1,965	1,293	2,309	1	0,129	0,140
-4-7 vuotta vs. 0-3v	0,512	0,513	0,998	1	0,318	1,669
-8-12 vuotta vs. 0-3v	1,069	0,616	3,013	1	0,083	2,911

Lasten tapaaminen			9,725	4	0,045	
-ei ole lapsia vs. päivittäin	-1,359	0,570	5,676	1	0,017	0,257
-harvemmin kuin kerran kk vs päivittäin	-0,767	0,628	1,493	1	0,222	0,465
-kerran pari kk:ssa vs. päivittäin	-1,445	0,609	5,635	1	0,018	0,236
-viikoittain vs. päivittäin	-0,363	0,524	0,480	1	0,488	0,696
-harvemmin kuin kerran kk vs. ei ole lapsia	0,593	0,572	1,072	1	0,300	1,809
-kerran pari kk:ssa vs. ei ole lapsia	-0,086	0,560	0,023	1	0,878	0,918
-viikoittain vs. ei ole lapsia	0,996	0,475	4,405	1	0,036	2,708
Elämänhalun muutos			8,609	2	0,014	
-vähentynyt vs. lisääntynyt	-0,657	0,725	0,823	1	0,364	0,518
-pysynyt samana vs. lisääntynyt	0,553	0,670	0,681	1	0,409	1,739
-pysynyt samana vs. vähentynyt	1,210	0,415	8,504	1	0,004	3,355
Yksinäisyys			8,983	2	0,011	
-ei ole vs. on	1,223	0,453	7,278	1	0,007	3,396
-silloin tällöin vs. on	0,348	0,515	0,457	1	0,499	1,416
-silloin tällöin vs. ei ole	-0,875	0,421	4,321	1	0,038	0,417
Masentuneisuus (Beck)			16,700	2	0,000	
-ei masent. vs. kohtal./voimakas	1,906	0,53	12,914	1	0,000	6,723
-lievä vs. kohtal./voimakas	0,680	0,582	1,365	1	0,243	1,975
-lievä vs. ei masentunut	-1,225	0,428	8,188	1	0,004	0,294

Vuosi 1996

Ikäryhmä 1

Elämänhalun muutos			25,499	2	0,000	
-vähentynyt vs. lisääntynyt	-9,340	21,720	0,185	1	0,667	0,000
-pysynyt samana vs. lisääntynyt	-7,026	21,718	0,105	1	0,746	0,001
-pysynyt samana vs. vähentynyt	2,313	0,459	25,375	1	0,000	10,110
Masentuneisuus (Beck)			12,772	2	0,002	
-ei masent. vs. kohtal./voimakas	1,724	0,580	8,822	1	0,003	5,605
-lievä vs. kohtal./voimakas	0,499	0,638	0,611	1	0,434	1,647
-lievä vs. ei masentunut	-1,225	0,455	7,239	1	0,007	0,297

Ikäryhmä 2

Tunnesuhde kumppaniin

-ei kumppania vs. läheinen suhde	1,373	0,552	6,186	1	0,013	3,947
----------------------------------	-------	-------	-------	---	-------	-------

Liite 3. Kokoomataulukko, johon merkitty ennustajien Wald-testisuureet sekä merkitsevyydet. Sisältää mittauskerrat 1988 ja 1996 sekä molemmat ikäryhmät.

	Vuonna 1988	Vuonna 1996
<u>Ikäryhmä 1</u>		
Ikä		
Sukupuoli	9,511**	
Siviilisäätö		
Koulutuksen pituus	8,314*	
Tuttavapiiri		
Elossa olevien lasten lukumäärä		
Lasten tapaaminen	12,598*	
Lasten tapaamisten riittävyys		
Tunnesuhde kumppaniin		
Läheisyyden riittävyys	8,490**	
Ihmissuhteiden merkitys		
Kanssakäymisen sujuminen		
Yksinäisyys		
Masentuneisuus (Beck)		12,772**
Elämänhalun muutos	34,864***	25,499***
<u>Ikäryhmä 2</u>		
Ikä		
Sukupuoli		
Siviilisäätö		
Koulutuksen pituus	6,014* ¹⁾	
Tuttavapiiri		
Elossa olevien lasten lukumäärä		
Lasten tapaaminen	9,725*	
Lasten tapaamisten riittävyys		
Tunnesuhde kumppaniin		6,186*
Läheisyyden riittävyys		
Ihmissuhteiden merkitys		
Kanssakäymisen sujuminen		
Yksinäisyys	8,983*	
Masentuneisuus (Beck)	16,700***	16,660***
Elämänhalun muutos	8,609*	7,177*

* = $p \leq 0,05$

** = $p \leq 0,01$

*** = $p \leq 0,001$

¹⁾ Arvo otettu luokittamattomasta tarkastelusta, koska luokittaisessa tarkastelussa muuttujan kokonaismerkitsevyys ei tule esille muuttujan luokkarajojen sijoittumisesta johtuen.

