

# ELÄMÄN PERUSRAKENTEET JA HALLINNAN TUNTEET

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO  
Psykologian laitos  
PL 35  
40014 Jyväskylän yliopisto

Marika Sainio  
Psykologian pro gradu -tutkielma

Psykologian laitos  
Jyväskylän yliopisto

Syksy 2002

# TIIVISTELMÄ

Elämän perusrakenteet ja hallinnan tunteet

Tekijä: Marika Sainio

Ohjaaja: Akatemiaprofessori Lea Pulkkinen

Psykologian pro gradu -tutkielma

Jyväskylän yliopisto

Syksy 2002

50 sivua, 1 liite

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, millaisia yksilöiden elämän peruspilarit ja viitekehukset voivat olla ja miten ne ovat yhteydessä kontrollin (sisäinen ja ulkoinen kontrolli) ja elämäntiedon orientaatioihin. Tarkoituksena oli myös tarkastella sitä, miten persoonallisen kontrollin eri aspektit (itseluottamus, depressiivisyys, sosiaalinen tuki, muiden syyttäminen ja tyytyväisyys saavutuksiin) ovat yhteydessä elämäntiedon orientaatioon. Tutkimus oli osa jyväskyläläistä vuonna 1968 alkanutta Lapsesta aikuiseksi -pitkittäistutkimusta, jossa samojen henkilöiden kehitystä on seurattu kahdeksasta ikävuodesta 42-vuotiaiksi asti. Tässä tutkimuksessa käytettiin tietoja, jotka kerättiin tutkittavien ollessa 27- ja 36-vuotiaita. Otoksen muodostivat persoonallisen kontrollin kyselyn täyttäneet ja elämän peruspilareita kartoittavaan haastatteluun osallistuneet henkilöt (n = 219). Elämän viitekehysryhmät saatiin selville mainituista elämän peruspilareista muodostettujen kategorioiden avulla. Ikävuoden 36 elämäntiedon hallinta operationalisoitiin kombinoimalla optimismin ja pessimismin sekä sisäisen ja ulkoisen kontrollin indikaattorit. Tulokset osoittivat tutkittavien yleisimpien elämän peruspilareiden liittyneen molemmissa tutkituissa ikävaiheissa perheeseen ja työhön. Suuremmalla osalla tutkittavista oli elämässään peruspilareita 36-vuotiaana verrattaessa ikävuoden 27 tilanteeseen. Yleisimmät elämän peruspilarit osoittautuivat lapsia lukuun ottamatta ajallisesti pysyviksi ikävuosien 27 ja 36 välillä. Elämän viitekehysillä oli tulosten mukaan vaikutusta persoonalliseen kontrolliin esimerkiksi siten, että ikävuoden 27 omaan itseen liittyvä viitekehys oli molemmissa tutkituissa ikävaiheissa yhteydessä vahvempaan itseluottamukseen muihin viitekehysryhmiin

verrattaessa. Tuloksista ilmeni, ettei kummankaan tutkitun ikävuoden elämän viitekehysillä eikä elämän perustan moninaisuudella ollut yhteyttä elämäntilanteen orientaatioon 36-vuotiaana. Tosin viitekehysten puuttuminen 27-vuotiaana, mutta ei 36-vuotiaana osoittautui psyykkisen hyvinvoinnin ja elämäntilanteen kannalta vahingolliseksi. Heikko itseluottamus näytti ennakoivan pessimistisen selitystyylin kehittymistä. Optimistinen selitystyyli taas saattoi olla kontrolliuskomusta merkittävämpi tekijä psyykkisen hyvinvoinnin kannalta. Tulokset antoivat viitteitä siitä, että tässä tutkimuksessa 36-vuotiailla tutkitut elämäntilanteen orientaatiot vaikuttivat tutkittavien elämässä jo heidän ollessaan 27-vuotiaita.

Avainsanat: Elämän peruspilarit ja viitekehys, itseluottamus, depressiivisyys, sosiaalinen tuki, muiden syyttäminen, tyytyväisyys saavutuksiin, elämäntilanteen hallinta

## **ABSTRACT**

The goal of this study was to determine what kind of base stones and frameworks do people have in their lives and how do they contribute to control (internal and external control) and coping orientations. The other aim of this study was to find out, how different aspects of control (self-confidence, depression, social support, accusation and satisfaction) can predict coping orientations. The study was part of The Jyväskylä Longitudinal Study of Social Development, which started in 1968 and where the same people were followed from the age of 8 until the age of 42. The data used in this study was collected at ages 27 and 36. Subjects who filled the Personal Control Inventory and were interviewed at both ages (n = 219) were included in the sample. The frameworks of life were characterized by categories which included the mentioned base stones of life. Coping at the age of 36 was operationalized by combining the indicators of optimism, pessimism and internal and external control. The results showed that the most common base stones at both studied ages were in connection with family and work. More of the subjects had base stones in their lives at age 36 when compared to age 27. Apart from children there was stability in time with the most common base stones of life. The results showed that the frameworks of life contributed to the aspects of personal control as follows: subjects whose life frameworks at age 27 concerned themselves were the most self-confident at both studied ages. Neither the frameworks of life nor the width of the life base at ages 27 or 36 contributed to coping at the age of 36. However, concerning psychological well-being and coping it was harmful not to have a framework in one's life at age 27, but not at 36. Low self-confidence seemed to precede development of pessimistic strategies. It might be that optimism was a more meaningful contributor than control orientation concerning psychological well-being. The results gave a reference that the coping orientations studied at the age of 36 had an effect on subjects' lives already at the age of 27.

**Key words:** The base stones and the framework of life, self-confidence, depression, social support, accusation, satisfaction, coping

# SISÄLTÖ

<b>JOHDANTO</b> .....	1
<b>TUTKIMUKSEN TOTEUTUS</b> .....	13
Osanottajat ja tutkimusmenetelmät.....	13
Muuttujat.....	14
Aineiston käsittely .....	17
<b>TULOKSET</b> .....	18
Elämän peruspilarit ja elämän viitekehys .....	18
Elämän viitekehys -ryhmien erot persoonallisen kontrollin osatekijöissä.....	21
Elämän perustan moninaisuus ja persoonallisen kontrollin tunne.....	25
Elämäntilanteen orientaatio .....	28
<b>POHDINTA</b> .....	31
<b>LÄHTEET</b> .....	44
<b>LIITE</b>	

## JOHDANTO

Nykypäivänä korostetaan entistä enemmän yksilöllisyyttä, taitavuutta ja kykyä hallita sekä omaa että samalla muidenkin elämää. Aikuiset ihmiset yrittävät aktiivisesti sekä kontrolloida että optimoida kehityksensä kulkua ja olla pystyviä ja kykeneviä tuottamaan tuloksia (Brandstädter, 1989). Ihmisen kyky hallita elinympäristöään tuntuukin teknologisen kehityksen myötä laajenevan jatkuvasti (Bandura, 1997; Ojanen, 2001). Hallinnan tunteita pidetään hyvinvoinnin kannalta suotuisina, mutta henkilökohtaisen hallinnan liiallisen korostamisen on nähty liittyvän myös materialismin ja kyynisyyden kasvuun sekä johtavan avuttomuuden ja toivottomuuden tunteisiin (Peterson, Maier, & Seligman, 1995). Toisaalta terveydelle ja hyvinvoinnille erityisen vahingollisiksi ovat tutkimusten mukaan osoittautuneet tapahtumat, jotka ovat sekä kontrolloimattomia että omille tavoitteille ja arvoasetelmille vastakkaisia (Bandura, 1997; Jerusalem & Mittag, 1997).

Yksilön hyvinvointia näyttäisi edistävän parhaiten sitoutuminen henkilökohtaisiin projekteihin, jotka ovat tarkoituksellisia, hyvin strukturoituja, toisten tukemia, asianmukaisesti stressiä aiheuttavia ja antavat tunteen pätevydestä (Little, 1989). Näin ollen jatkuvan henkilökohtaisen kompetenssin vahvistamisen sijaan hyvinvoinnin kannalta tärkeämpää saattaa olla yleisempi asioiden hallussaolon kokemus, jolloin selviytymisen perustana voi olla esimerkiksi perheen ja ystävien tuki. Jokainen joutuu väistämättä joskus tilanteisiin, joihin ei itse voi vaikuttaa. Mutta mitä parempia henkilökohtaisia tai ulkopuolisia resursseja ihmisellä on käytettävissään, sitä monipuolisempiin keinoihin hän voi turvautua selviytyäkseen paineita aiheuttavista tilanteista (Järvikoski, 1996). Moninaiset voimavarat lisäävät tutkimusten mukaan elämän tarkoituksellisuuden tunnetta (Reker & Wong, 1988) ja vahvistavat hyvinvointia (Ojanen, 2001).

Resurssien hankkimisen lisäksi ihmisellä on tarve etsiä ja rakentaa elämässään skeemoja ja mielikuvia (Andersen & Cole, 1990; Kivimäki & Elovainio, 1996; Neuberg & Newsome, 1993; Read, Jones, & Miller, 1990; Sommer & Baumeister, 1998). Jokin viitekehys tai skeema voi auttaa ihmisiä ilmaisemaan koherentteja ja toisiinsa liittyviä kuvauksia elämänsä tarkoituksellisuudesta, refleктоimaan ja prosessoimaan kokemuksiaan syvemmin ja etsimään tulevaisuudessa elämäänsä tarkoituksellisuutta

uusista lähteistä (Battista & Almond, 1973; O'Connor & Chamberlain, 1996; Zirkel & Cantor, 1990). Keskeisimpiä elämään tarkoituksellisuutta ja järkevyyttä tuovia asioita voitaneen kutsua myös elämän peruspilareiksi. Näiden perusrakenteiden murtuminen tai puuttuminen voi aiheuttaa elämässä epävarmuutta ja herättää kysymyksiä omasta selviytymisestä. Jos kysymyksiin ei tule vastauksia, ihminen saattaa ahdistua, lamaantua, masentua ja menettää tunteen kyvystään hallita elämäänsä.

Tästä herääkin kysymyksiä siitä, millaisia perusrakenteita yksilöillä elämässään on, kuinka pysyviä ne ovat ajallisesti sekä miten ne ovat yhteydessä persoonallisen kontrollin ja hallinnan tunteisiin. Mielenkiintoisen tutkimuskentän avaavat myöskin kysymykset siitä, miten persoonallisen kontrollin tunteisiin liittyvät ilmiöt vaikuttavat elämän hallintakäsityksiin ja näiden käsitysten muovautumiseen siirryttäessä myöhäisestä nuoruusiästä vakiintuneempaan aikuisikään. Levinsonin (1986) mukaan ihmisen elämänsä aikana on ikäsidonnoisia kausia, joista jokaiseen liittyy omanlaisiaan muutoksia. Kehityksen persoonallisen kontrollin tunteiden on kuitenkin todettu muovautuvan enemmänkin yksilöllisten elämäntapahtumien tulkintojen kuin ikään liittyvien muutosten kautta (Brandstädter, 1989). Ihmisten kehityksellisiä polkuja määrittävät pitkälti yksilöiden tietoiset tai tiedostamattomat päämäärävalinnat, jotka taas ohjautuvat ympäristön tarjoamien mahdollisuuksien sekä näiden valintojen onnistumisten tai epäonnistumisten kautta (Pulkkinen, Nurmi, & Kokko, 2002).

Suomessa kokemus elämän hallittavuudesta kävi viime vuosikymmenen aikana läpi nopean ja yllättävän murroksen, kun suuret taloudelliset, sosiaaliset ja muun muassa arvoihin ja normeihin liittyvät muutokset jättivät jälkensä ihmisten hyvinvointiin (Aromaa, 1996). Tällaiset yhteiskunnalliset muutokset vaikuttavat Elderin (1997) mukaan ihmisiin eri tavoin ja niiden seuraukset näkyvät monin tavoin elämänsä aikana. Tämän tutkimuksen tarkastelun kohteena olivat ikävuodet 27 ja 36. Ne sijoittuvat Levinsonin teorian mukaan varhaisen aikuisuuden ikäkauteen, joka alkaa noin 17 vuoden iässä ja jatkuu aina ikävuoden 45 tuntumaan. Yksi huomioon otettava näkökulma tässä tutkimuksessa olikin se, että tutkittavien ikävuosi 27 sijoittui aikaan ennen suomalaisessa yhteiskunnassa vaikuttanutta murroskautta ja ikävuosi 36 kyseiseen lamakauteen. Pitkittäisasetelma mahdollisti sen, että elämän perusrakenteisiin ja hallintaan liittyvien ilmiöiden välisiä yhteyksiä voitiin tarkastella sekä näissä kahdessa edellä mainitussa ikävaiheessa että kyseisten ikävuosien välillä.

Elämän tarkoituksellinen kehys voi olla hyvin yksilöllinen. Eri tutkimusten perusteella on kuitenkin O'Connorin ja Chamberlainin (1996) mukaan tunnistettu viidestä kuuteen yleistä elämän tarkoituksellisuuden lähteiden kategoriaa, joita ovat esimerkiksi ihmissuhteet, uskonto ja henkilökohtainen kehittyminen. Elämän viitekehysten on kyseisten tutkijoiden mukaan todettu muotoutuvan ensisijaisesti vain yhden kategoriasisällön ympärille. Lähteistä riippumatta tarkoituksellisuuden kokemisen on kuitenkin todettu olevan yhteydessä muun muassa hyvään itsetuntoon (Reker, 1977), kontrollin tunteeseen (Phillips, 1980), ekstraversioon (Pearson & Sheffield, 1974), tyydyttäviin elämäkokemuksiin ja positiivisiin tulevaisuuden odotuksiin (Reker & Cousins, 1979). Tarkoituksettomuus ja elämän sitoumusten puuttuminen taas on yhdistetty psykologiseen ahdistukseen ja heikkoon hyvinvointiin (Debats, 1996).

Tarkoituksellinen elämänrakenne saattaa elämäkulun aikana muuttua samalla tavoin kuin elämän eri osa-alueiden merkitykset ja niihin liittyvät pyrkimykset muuttuvat. Elämänkaaren kehitysteorioiden mukaan varhaisaikuisuuden ikäkauden alussa nuoruuden pyrkimykset muovautuvat, ihmiset sitoutuvat ammattiinsa ja perustavat mahdollisesti perheen (Erikson, 1963; Levinson, 1986). Ikävuosi 27 kuuluu Levinsonin (1986) teorian mukaan tähän aikakauteen, jolloin nuoruus jää taakse ja elämään muodostuu väliaikainen rakenne. Rakennetta tutkiskelemalla opitaan sen rajoituksia, kunnes nuoruusiän pyrkimykset kauden loppupuolella, ikävuoden 30 jälkeen viimein voivat toteutua. Useissa tutkimuksissa nuoren ja vakiintuneemman aikuisiän elämän tarkoitusten ja pyrkimysten on todettu painottuvan hieman eri tavoin. Alle 30-vuotiaiden tarkoituskokemusten ja päämäärien on osoitettu liittyvän olennaisesti kontaktissa olemiseen, ihmissuhteisiin, perheeseen ja työhön (Debats, 1999; Debats & Drost, 1995; Nurmi, 1992) sekä koulutukseen (Nurmi, 1992; Zirkel & Cantor, 1990). Vakiintuneemmassa aikuisiässä ihmisten on osoitettu olevan kiinnostuneita ammatista ja lasten tulevaisuudesta (Salmela-Aro & Nurmi, 1993). Aikuisuuden 33 ja 40 ikävuosien välisessä vaiheessa, jota Levinsonin (1986) mukaan kuvaa paikalleen asettuminen, ihmiset tavallisesti perustavat paikkansa yhteisössään ja tunnistavat onnistumisensa nuoruuden pyrkimyksissään.

Tutkimusten mukaan iän myötä oman itsen määrittelyyn liittyvät päämäärät vähenevät (Baltes, 1987) ja kehityksen persoonalliset dimensiot menettävät merkitystään (Brandtstädter, 1989). Näitä tuloksia tukee myös Eriksonin (1963)



havainto siitä, että keski-iäkkäisyyden generatiivisuuden eli ohjaamisen ja suuntaamisen vaiheessa ihmiset keskittyvät muiden auttamiseen ja haluavat nähdä oman toimintansa yhteisön kannalta hyödylliseksi. Keski-iäkkäisyyden ikävaihe tosin alkaa Eriksonin mukaan vasta lähellä 40 ikävuotta. Brandtstädter (1989) on todennut, että ihminen saattaa ikääntyessään herkistyä ulkoisille kehitykseen vaikuttaville tekijöille, mutta saattaa myös nähdä oman aktiivisuutensa entistä tärkeämmäksi optimoidakseen myöhemmän iän kehityksensä. Elämän kehysrakenne ja edellä mainitun kaltaiset muutokset siihen liittyvissä tavoitteissa saattavat nivoutua hyvinkin läheisesti elämän hallinnan ja kontrollin käsityksiin.

Elämäntilanteiden hallintaa ajatellaan kattokäsitteeksi, jota ei pyritä kuvaamaan erillisenä käsitteenä, vaan se sisältää useita elämäntilanteiden hallintaan liittyviä komponentteja (Järviskoski, 1996). Yleisellä tasolla elämäntilanteiden hallinnalla tarkoitetaan yksilön kokemusta mahdollisuuksistaan ohjata elämäänsä (Suominen, 1996). Antonovsky (1980, 1987, 1993) pitää ihmisen elämäntilanteiden hallinnalla keskeisenä sitä, missä määrin elämää pidetään ymmärrettävänä, tarkoituksellisenä ja selviytymiselle mahdollisena. Ihmisellä pitäisi näin ollen olla selkeä kognitiivinen kartta elämänsä luonteesta ja ulottuvuuksista ja hänen olisi havaittava se mielekkäällä tavalla. Nämä Antonovskyn elämäntilanteiden hallintaan liittyvät käsitteet kiteyttävän koherenssin tunteen on osoitettu olevan yhteydessä vakaaseen elämän- ja työuraan (Partridge & Johnston, 1989), itsetuntoon, kontrollin tunteeseen ja optimismiin (Pallant & Lae, 2002) sekä hyvään stressinsietokykyyn (Antonovsky, 1987). Vahvan elämäntilanteiden hallinnan on nähty kytkeytyvän merkitsevästi myös hyvään koettuun terveyteen, vahvaan sosiaaliseen integraatioon ja aktiiviseen vapaa-aikaan (Suominen, 1996). Kiinnostavien ja haastavien olosuhteiden taas on todettu vahvistavan ihmisten hallintakäsityksiä (Järviskoski, 1996).

Kontrolli ymmärretään usein yksilön käsitykseksi siitä, missä määrin hän itse tai joku muu on pystynyt tai pystyy vaikuttamaan asioihin ja tapahtumiin (Vuorio, 1996). Keskeistä on siis yksilön tulkinta tilanteesta ja kontrollin olemassaolosta. Rotter (1966, 1990) on esitellyt ja tutkinut sosiaalisen oppimisen teoriaan perustuvaa kontrollin lähteen (locus of control) käsitettä. Rotterin määritelmän mukaisesti onni, sattuma, kohtalo, toiset ihmiset tai jokin ennustamaton tekijä nähdään hallitseviksi, jos yksilö ei usko pystyvänsä vaikuttamaan elämänsä kulkuun omalla toiminnallaan. Tällöin yksilön voidaan sanoa uskovan ulkoiseen kontrolliin (external locus of control). Jos yksilö taas

uskoo pystyvänsä itse vaikuttamaan tapahtumiin joko toiminnallaan tai suhteellisen pysyvien ominaisuuksiensa kautta, voidaan hänen sanoa uskovan sisäiseen kontrolliin (internal locus of control).

Furnham ja Steele (1993) ovat katsauksessaan tarkastelleet laajasti erilaisia kontrollin lähteen mittareita. Heidän mukaansa useissa tutkimuksissa oletetaan, että sisäinen kontrolli on yhteydessä hyviin ja ulkoinen kontrolli huonoihin seurauksiin. Tulokset ovat kyseisten tutkijoiden mukaan olleet jokseenkin oletusten mukaisia, koska sisäinen kontrolli on yhdistetty muun muassa terveyttä edistäviin ja adaptiivisiin toimintoihin sekä hyvään itsetuntoon. Ulkoinen kontrolliuskomus taas on osoittautunut olevan yhteydessä heikkoihin saavutuksiin, sopeutumattomuuteen (Gray & Silver, 1990) ja vahvoihin depressio-oireisiin (Presson & Benassi, 1996). Toisaalta Furnhamin ja Steelen (1993) mukaan on myös osoitettu, että sisäiseen kontrolliin uskovat ihmiset voivat epäonnistuessaan ja kohdatessaan kontrolloimattomia tapahtumia olla ulkoiseen kontrolliin uskovia haavoittuvaisempia. Näin ollen ihmiset, joiden hallintastrategioita luonnehditaan sisäisiksi, saattavat onnistumisten ohella uskoa myös vaikeuksien johtuvan itsestään, joten he eivät useinkaan tarjoa apuaan muille. Edellä mainittujen tutkijoiden tarkasteluihin viitaten on jopa väitetty, että sisäinen kontrolli on yhteydessä itsekkäisiin ja hyvin itsenäisiin toimintamuotoihin, kun taas ulkoisen kontrollin on nähty liittyvän kollektiivisiin asenteisiin ja altruismiin. Mainittakoon, että Furnham ja Steele väittävät näiden sisäisten ja ulkoisten kontrolliuskomusten muotoutuvan osittain menneiden tapahtumien kausaaliuskomusten kautta.

Kehityksellisen itsesäätelyn mekanismit ovat kuitenkin liian monimutkaisia selitettäväksi yhden käsitteen tai käsiteteorian kautta (Brandtstädter, 1989). Kontrollin ja sitä sivuavien käsitteiden, kuten minäpystyvyyden, persoonallisen kompetenssin sekä sisäisen ja ulkoisen kontrollin eriävyydestä ja yhteneväisyydestä ollaankin tutkijoiden keskuudessa montaa mieltä (esim. Carver, 1997; Leone & Burns, 2000; Marshall, 1991; Scheier & Carver, 1985; Simoni & Adelman, 1991). Persoonallisen kontrollin havainnot ja tunteet liittyvät keskeisesti muun muassa optimistiseen ja pessimistiseen selitystyylisiin (Brandtstädter, 1989; Carver, 1997; Marshall & Lang, 1990; Scheier & Carver, 1985), mutta saattavat riippua hyvin paljon yksilön kognitiivisista, behavioraalisista ja emotionaalisista tilanteiden tulkinnoista.

Pulkkinen ja Rönkä (1994) ovat osoittaneet persoonallisella kontrollilla olevan viisi aspektia. Näistä ensimmäinen kuvaa kiittolisuutta sosiaalisesta tuesta ja toinen itseluottamusta eli luottamusta omaan pystyvyyteen, mikä ilmentää myös kehityksen positiivista sisäistä kontrollia. Kolmas aspekti, depressio, viittaa negatiiviseen mielialaan tai omaan heikkoon kompetenssiin liittyvään masentuneisuuteen ja neljäs ilmentää muiden syyttämistä, eli oman epäonnistumisen attribuointia toisiin ihmisiin. Viides osatekijä, sitoutuminen, kuvaa tyytyväisyyttä saavutuksiin ilman uusia kehityksellisiä tavoitteita. Pulkkinen ja Rönkä ovat osoittaneet kolmen näistä persoonallisen kontrollin osatekijöistä: itseluottamuksen, sosiaaliseen tukeen liittyvän kiittolisuuden ja tyytyväisyyden ilmentävän osaltaan positiivista elämänorientaatiota, joka sisältää tulevaisuuden orientaation ja jonka oletetaan viittaavan yksilön käsityksiä kohti sisäistä jatkuvuutta ohjaavaan adaptiivisen psykologisen toiminnan käsitteeseen. Depressiivisyyden ja muiden syyttämisen epäonnistumisista kyseiset tutkijat taas ovat havainneet kertovan enemmänkin negatiivisesta elämänorientaatiosta. Pulkkinen, Kokkonen ja Mäkiäho (1998) ovat osoittaneet positiivisessa ja negatiivisessa elämänorientaatiossa olevan ajallista jatkuvuutta.

Persoonallisen kontrollin tunteen on osoitettu olevan monidimensionaalinen, mutta vain yhden dimension, minäpystyvyyden, on osoitettu olevan riippumattomasti yhteydessä esimerkiksi terveysstatukseen (Marshall, 1991). Banduran (1992, 1997) pystyvyyuskäsitys tarkoittaa yksilön tunnetta siitä, että hän voi saavuttaa tuloksia omilla kyvyillään ja edellytyksillään. Ihmisten pystyvyyssodotustensa pohjalta tekemät valinnat määrittävät Banduran (1992) mukaan merkitsevästi heidän tulevaisuuttaan. Mitä vahvempi on yksilön luottamus omiin mahdollisuuksiinsa, sitä perusteellisemmin hän Banduran mukaan valmistautuu pyrkimyksiinsä, ja sitä todennäköisemmin myös menestyy niissä. Pystyvyyssusko auttaa kontrolloimaan ikäviä pohdiskeluja ja säätelemään ahdistuneisuutta; se tukee käyttäytymistä uhkaavissa ympäristöissä ja tilanteissa (Pulkkinen ym., 1998) sekä antaa ihmisille tunteen vakaudesta, ennustettavuudesta ja kontrollista (Murray & Holmes, 1994). Vähäiset pystyvyyssodotukset taas voivat johtaa vetäytymiseen ja omien kiinnostusten ohittamiseen ja tämän vuoksi ne voivat vaikuttaa elämänuran kehitykseen hyvin kielteisesti (Järvikoski, 1996).

Elämäkulun myötä tapahtuvat oppimiskokemukset rakentavat tutkimusten mukaan pystyvyyden tunteista melko pysyviä ominaisuuksia (Jerusalem & Schwarzer, 1992), joihin ulkopuolisilla tekijöillä, kuten parisuhteella tai työllä ei ole suoraa vaikutusta (Jerusalem & Mittag, 1997). Banduran (1992) mukaan ihmiset hakeutuvat yleensä sellaisiin tilanteisiin tai sosiaalisiin ympäristöihin, jotka he uskovat hallitsevansa. Vastaavasti he välttävät niitä tilanteita, joiden katsovat olevan mahdollisuuksiensa ulkopuolella. Useissa tutkimuksissa on todettu, että lievästi epärealistiset, liian optimistiset käsitykset omista selviytymismahdollisuuksista ovat ominaisia hyvälle psyykkiselle toimintakyvylle (Golin, Terrell, & Johnson, 1977; Taylor & Brown, 1988). Näiden tutkimusten mukaan terveet ihmiset arvioivat itseään epärealistisen positiivisin käsittein ja luulevat hallitsevansa ympäristönsä tapahtumia paremmin kuin mikä todellisuus on, kun taas depressiiviset ihmiset arvioivat esimerkiksi onnistumisiaan realistisesti.

Scheier ja Carver (1985) erottavat persoonallisen kontrollin ja optimismin käsitteet, vaikka toteavatkin niiden vaikutuksissa olevan päällekkäisyyttä, muun muassa psykologisen sopeutumisen suhteen. Kyseisten tutkijoiden mukaan havainnot persoonallisesta kontrollista viittaavat yksilön odotuksiin kyvystään saavuttaa toivotut tulokset henkilökohtaisella vaikutuksellaan, kun taas optimismi käsittää uskomuksen tulevaisuuden toivotuista tuloksista riippumatta siitä, pystyykö yksilö itse niitä kontrolloimaan. Optimismi on osoittautunut hyväksi selitystyyliseksi, koska optimistien on muun muassa todettu käyttävän tietoa tehokkaasti hyödykseen ja toimivan pitkäjänteisesti (Peterson ym., 1995). Optimismille vastakkaisen, pessimistisen selitystyylin taas on pitkällä aikavälillä todettu olevan yhteydessä muun muassa heikkoon objektiivisesti arvioituun terveyteen (Peterson, Seligman, & Vaillant, 1988), ahdistushäiriöihin ja muihin emotionaalisiin ongelmiin (Peterson ym., 1995).

Optimistisen selitystyylin on nähty kietoutuvan kontrollin tunteisiin esimerkiksi siten, että myönteisten elämäkokemusten on todettu lisäävän sisäistä kontrolliuskomusta optimistisen attribuution kautta (Furnham, Sadka, & Brewin, 1991). Scheierin ja Carverin (1985) mukaan optimismi ennustaa adaptiivista käyttäytymistä vahvemmin kuin tunne persoonallisesta kontrollista. Optimismi ja henkilökohtaisen hallinnan tunteet voivat molemmat vaikuttaa myönteisesti tulevaan, mutta Marshallin ja Langin (1990) väitteet poikkeavat kuitenkin Scheierin ja Carverin (1985) esittämistä

esimerkiksi siten, että depressiivisten oireiden puuttuminen liittyy heidän mukaansa ei niinkään yleisiin odotuksiin toivotuista tulevista asioista, vaan erityisesti toivottujen seurausten yksilön sisäisiä syitä koskeviin attribuointeihin. Optimismi taas voi Marshallin ja Langin sanoin olla määräävämpi tekijä psykologisen hyvinvoinnin ja sopeutumisen suhteen, jos yksilö kokee oman hallinnan ja kontrollin mahdollisuuksiensa olevan vähäisiä. He ovat kuitenkin painokkaasti kritisoineet optimismiin ja persoonalliseen kontrolliin liittyviä tutkimuksia, koska kyseiset käsitteet ovat jossain määrin empiirisesti päällekkäisiä ja niiden vaikutuksia sopeutumiseen ei ole tutkittu samanaikaisesti.

Sisäinen kontrollin lähde yhdistetään usein optimistisempaan suhtautumistapaan kuin ulkoinen kontrolli, mutta optimismin ja pessimismin sekä sisäisen ja ulkoisen kontrollin uskomusten kaikki mahdolliset kombinaatiot voivat Carverin (1997) mukaan olla mahdollisia. Ihminen voi esimerkiksi uskoa toimintansa hyvien seurausten riippuvan onnesta tai muista ihmisistä ja samalla olettaa optimistisesti onnen olevan itselleen suotuisa tai muiden ihmisten edistävän hänen toimintaansa. Toisaalta yksilö voi uskoa kontrolloivansa vain itse toimintansa seurauksia, mutta pitää sisäisiä voimiansa heikkoina ja tehottomina ja tämän vuoksi suhtautua tulevaisuuteen pessimistisesti. Kontrollin tunteiden ja optimistisen tai pessimistisen selitystyylin vuorovaikutus ja yhteydet hyvinvointiin voivat näin ollen olla hyvin monenlaisia. Olisikin tärkeää tutkia myös niitä olosuhteita, joissa optimismilla on vaikutusta hyvinvointiin henkilökohtaisesta hallinnasta riippumatta.

Useat tutkimukset osoittavat ikävien elämäntapahtumien olevan yhteydessä pessimistiseen selitystyylisiin (Brewin & Furnham, 1986; Feather & Barber, 1983; Jackson & Tessler, 1984; Peterson, Schwarzer, & Seligman, 1981). Pessimistinen selitystyylisi saattaa johtaa ihmisen hankaluuksiin, mikä edelleen voi vahvistaa hänen tendenssiään selittää ikäviä tapahtumia pessimistisesti. Samanlainen ilmiö saattaa esiintyä myös depression yhteydessä, jolloin selitystyylisi voi yhtä hyvin olla sekä syy että seuraus (Nolen-Hoeksema, Girgus, & Seligman, 1986). Depressio seuraa usein ikäviä elämäntapahtumia, jotka arvioidaan kontrolloimattomiksi (Alloy & Clements, 1992; Presson & Benassi, 1996) ja välittyy avuttomuuden, toivottomuuden ja pessimismin kognitioiden kautta (Beck, 1967). Depression riskin todennäköisyyden on osoitettu kasvavan, jos yksilö kokee muutoksia persoonallisesti tärkeissä tavoitteissaan, mutta ei

samalla pohdi ja arvioi mahdollisuuksiaan säilyttää tyydyttäviä kehityksellisiä päämääriään (Brandtstädter, 1989). Nykypäivän yksilöllisyyden ja persoonallisen kontrollin korostaminen saattaa Petersonin ym. (1995) mukaan olla yksi syy depression sairastumisen riskin kasvamiseen. Vaihtoehtoja ja mahdollisuuksia on paljon, mutta siitä huolimatta epäonnistumisen mahdollisuus on nykyisin korkeampi, koska monet odotukset ja päämäärät ovat nousseet saavuttamattomiin ja samalla kaikilla ongelmilla oletetaan olevan ratkaisu (Peterson ym., 1995). Elämässään onnistuneiden onkin todettu eroavan epäonnistuneista siten, että he kykenevät kontrolloimaan tekemisiään paremmin ja olemaan niistä myös vastuussa (Heatheron & Nichols, 1994).

Ihmisten käsitykset epäonnistumisista ovat opittuja (Cannon, 1999). Lapset oppivat nopeasti, että maailmassa arvostetaan oikeita vastauksia ja väriä vastauksia tai epäonnistumista ennakoivia strategioita ei hyväksytä. Ihmiset haluavat usein tietää, miksi he ovat epäonnistuneet ja erityisesti silloin, kun toive on jäänyt toteutumatta tai toiminnan seuraus on ollut ei-toivottu (Weiner, 1985; Wong & Weiner, 1981). Epäonnistumisen ja onnistumisen attribuutioiden tutkiminen ei kuitenkaan ole kovin yksiselitteistä, koska monilla tilannetekijöillä ja ihmisten erilaisilla tulkintatavoilla voi olla osansa seurausten syntymisessä. Esimerkiksi onnistumisen attribuointi omiin kykyihin ja yrittämiseen mitä ilmeisimmin vahvistaa pystyvyyden tunnetta (Nurmi, 1991; Sommer & Baumeister, 1998), mutta onnistumisen attribuointia toisiin ihmisiin ei välttämättä seuraa kiitollisuus tuesta (Nurmi, 1991).

Itsekritiikin ajatellaan usein lisäävän ahdistusta. Cannon (1999) on kuitenkin todennut itsekritiikin olevan tärkeää, kun menneitä epäonnistumisia pyritään arvioimaan tarkoituksellisina tai rationalisoimaan. Yksilöt voivat näin kehittää adaptiivisia strategioita, joiden avulla tulevien ei-toivottujen tapahtumien esiintyminen voidaan minimoida. Itsesäätelyn avulla ihmiset pystyvät muuntamaan uhkaavia ja kontrolloimattomia syitä vähemmän uhkaaviksi ja kontrolloitaviksi (Wilson & Linville, 1982). Kontrolloimattomien epäonnistumisten tulkinnat voivat kuitenkin johtaa myös passiivisten strategioiden, kuten opitun avuttomuuden syntymiseen (Mikulincer, 1994; Peterson ym., 1995). Tällaisten toimintamallien taustalla voi olla pyrkimys suojella itsetuntoa epäonnistumisen tilanteissa. Yksilö heikentää Mikulincerin (1994) mukaan omaa toimintaansa, jotta epäonnistumisen syy voidaan liittää enemmänkin yrittämisen puutteeseen kuin omiin kykyihin. Opittu avuttomuus saattaa hänen mukaansa liittyä

myös siihen, ettei yksilö kykene hyödyntämään psykologisia ja sosiaalisia resurssejaan saavuttaakseen tavoitteitaan ja valitakseen sopivia selviytymisstrategioita. Kielteiset elämäkokemukset ja epäonnistumiset voivat näin ollen saada yksilön tuntemaan, että hän ei kykene itse kontrolloimaan elämäntapahtumiaan ja saamaan aikaan hyviä asioita jopa onnistumisen tilanteissa. Cannonin (1999) mukaan tulisi kuitenkin kiinnittää huomio siihen, että epäonnistumisten välittömät seuraukset voivat poiketa hyvin paljon niiden pidemmän aikavälin vaikutuksista.

Todettakoon, että tässä tutkimuksessa oli kolme pääongelmaa. Ensimmäiseksi tarkoituksenani oli tutkia, millaisia seikkoja mainitaan yleisimmin elämän peruspilareiksi ikävuosina 27 ja 36 ja onko näissä peruspilareissa ajallista pysyvyyttä kyseisten ikävuosien välillä. Ikävuodet 27 ja 36 sijoittuvat elämänkaaren kehitysteorioiden mukaan varhaisaikuisuuden ikäkauteen (Erikson, 1963; Levinson, 1986), joka on kokonaisuudessaan omien pyrkimysten toteuttamisen ja paikalleen asettumisen aikaa. Oletin näin ollen yleisimpien peruspilarien liittyvän näille ikävaiheille ominaisiksi tunnistettuihin tavoitteisiin ja tarkoituksellisuuden lähteisiin (Debats, 1999; Debats & Drost, 1995; Nurmi, 1992; Salmela-Aro & Nurmi, 1993; Zirkel & Cantor, 1990). Oletin yleisimpien elämän peruspilareiden olevan pysyviä ikävuosien 27 ja 36 välillä. Aikaisempaan tutkimustietoon nojaten oletuksenani oli myös, että toisiin ihmisiin liittyvät elämän peruspilarit ovat 36 vuoden iässä yleisempiä ja itseen liittyvät peruspilarit vastaavasti harvinaisempia kuin 27-vuotiaana (Baltes, 1987; Brandtstädter, 1989; Erikson, 1963).

Aikaisemmissa tutkimuksissa ihmisillä on todettu olevan viitekehys, joka tuo elämään tarkoituksellisuutta ja järkevyyttä (ks. Andersen & Cole, 1990; Battista & Almond, 1973; Kivimäki & Elovainio, 1996; Neuberg & Newsome, 1993; O'Connor & Chamberlain, 1996; Read ym., 1990; Sommer & Baumeister, 1998; Zirkel & Cantor, 1990). Tarkoituksenani oli muodostaa elämän viitekehysiä kuvaavat ryhmät. Oletin tutkittavien mainitsemien elämän peruspilareiden kuvaavan näitä tarkoituksellisia elämänrakenteita. Oletin elämän viitekehysissä tapahtuvan muutoksia ikävuosien 27 ja 36 välillä johtuen sekä yksilön omassa elämän näkökulmassa (Levinson, 1986) että yhteiskunnassa tapahtuvista muutoksista (Elder, 1997).

Toiseksi tarkoituksenani oli tutkia elämän viitekehysten yhteyttä persoonallisen kontrollin tunteisiin. Kontrollin tunteiden on tutkimuksissa todettu rakentuvan

elämänkulun myötä melko pysyviksi ominaisuuksiksi (Bandura; 1992; Jerusalem & Schwarzer, 1992; Pulkkinen ym., 1998), joihin esimerkiksi työn tai parisuhteen tilanteen ei suoraan ole havaittu vaikuttavan (Jerusalem & Mittag, 1997). Oletin elämän viitekehysten muotoutuneen siten, että niiden kautta heijastuvat yksilöiden väliset erot persoonallisen kontrollin tunteissa. Koska kontrollin tunteen on todettu olevan monidimensionaalinen, tavoitteenani oli tutkia elämän viitekehysryhmien eroja viidessä eri persoonallisen kontrollin aspektissa (ks. Pulkkinen & Rönkä, 1994) tutkittavien ollessa 27 ja 36 vuoden ikäisiä. Lisäksi tarkoitukseni oli tutkia, onko ikävuoden 27 elämän viitekehysillä yhteyttä persoonallisen kontrollin tunteisiin 36 vuoden iässä.

Oletin aikaisemmasta tutkimustiedosta johtaen, että yksilön omiin pyrkimyksiin liittyvä viitekehys on yhteydessä vahvaan sisäiseen hallintaan (Bandura, 1992; Furnham & Steele, 1993; Järvikoski, 1995) ja ulkoisiin tekijöihin liittyvä viitekehys taas enemmän ulkoiseen hallintaan (Furnham & Steele, 1993) Rotterin (1966, 1990) esittämien kontrolliuskomusten mukaisesti. Oletin niiden tutkittavien, joilla ei ole elämässään viitekehystä ja siten tarkoituksellista rakennetta, olevan depressiivisempiä (Alloy & Clements, 1992; Brandstädter, 1989; Debats, 1996; Little, 1989; Peterson ym., 1995), luottavan vähemmän itseensä (O'Connor & Chamberlain, 1996) ja olevan tyytymättömämpiä saavutuksiinsa (Reker & Cousins, 1979) kuin muut tutkittavat. Oletuksenani oli, että elämän viitekehysten yhteyksissä persoonallisen kontrollin tunteisiin on erilaisuutta ikävuosina 27 ja 36 ikäluokkien (Levinson, 1986) ja yhteiskunnallisten tilanteiden (Elder, 1997) välisistä eroista johtuen. Oletin myös, että ikävuoden 27 elämän viitekehysellä on vaikutusta persoonallisen kontrollin tunteisiin yhdeksän vuotta myöhemmin.

Tutkimuksissa on todettu, että mitä parempia ja monipuolisempia voimavaroja ihmisillä on, sitä paremmin he voivat (Järvikoski, 1995; Ojanen, 2001) ja sitä tarkoituksellisemmaksi he kokevat elämänsä (Reker & Wong, 1988). Näin ollen tarkoitukseni oli tutkia myös, miten elämän perustan laajuus eli peruspilareiden moninaisuus on yhteydessä persoonallisen kontrollin eri aspekteihin 27 ja 36 vuoden iässä ja kyseisten ikävuosien välillä. Oletin elämän perusrakenteisiin liittyvien merkityksellisten asioiden lukuisuudella olevan vähemmän vaikutusta persoonallisen kontrollin osatekijöihin kuin sillä, millainen elämän viitekehys laadullisesti on.



Kolmanneksi tarkoitukseni oli muodostaa elämänhallintaa kuvaavat ryhmät. Elämänhallinta on laaja kattokäsitys (esim. Järvikoski, 1996), mutta oletin sitä voitavan kuvata elämäkululle keskeisillä hallintaan liittyvillä sisäisen ja ulkoisen kontrollin (Rotter, 1966, 1990) ja tulevaisuuden odotuksiin liittyvillä optimismin ja pessimismin (esim. Scheier & Carver, 1985) käsitteillä. Näissä tekijöissä yhdistyvät sekä yksilön kokemus henkilökohtaisesta kyvystään ohjata elämäänsä että uskomus elämän ohjautumisesta myönteiseen tai kielteiseen suuntaan. Tavoitteenani oli kuvata vakiintuneen aikuisiän, ikävuoden 36, elämänhallintaa, koska kyseisessä elämänvaiheessa kontrolliuskomukset ja onnistumisen odotukset ovat jo mitä ilmeisimmin kiteytyneet tietynlaiseksi. Tuolloin yksilön on todettu asettuvan paikalleen ja tunnistavan onnistumisensa tärkeiksi kokemillaan elämänalueilla (Erikson, 1963; Levinson, 1986).

Kontrollin tunteiden ja tulevaisuuden odotusten yhteyksissä psykologisiin ilmiöihin on useissa tutkimuksissa todettu olevan päällekkäisyyksiä (esim. Furnham ym., 1991; Marshall & Lang, 1990; Scheier & Carver, 1985). Tämän vuoksi tarkoitukseni oli muodostaa optimismin ja pessimismin sekä sisäisen ja ulkoisen kontrollin ryhmät Carveria (1997) mukailen siten, että ne kuvaisivat kyseisten tekijöiden kaikkia neljää kombinaatiota. Lisäksi tavoitteenani oli selvittää, onko ikävuosien 27 ja 36 elämän viitekehyksillä, elämän perustan moninaisuudella ja persoonallisen kontrollin osatekijöillä yhteyttä ikävuoden 36 elämänhallinnan orientaatioihin eli kontrolliorientaation ja selitystyylin kombinaatioihin.

Sisäisen kontrolliuskomuksen oletetaan usein olevan hyvinvoinnin kannalta parempi (Furnham & Steele, 1993), kun taas ulkoinen kontrolliuskomus yhdistetään huonoihin seurauksiin (Gray & Silver, 1990; Presson & Benassi, 1996). Vastaavasti optimismi on todettu hyväksi ominaisuudeksi (Peterson ym., 1995) ja pessimistinen selitystyyli huonoksi strategiaksi (Peterson ym., 1995; Peterson ym., 1988). Kontrollin tunteita ja selitystyyliä ei kuitenkaan ole tutkittu paljon esimerkiksi siten, että olisi saatu selville optimismin yhteys psykologisiin ilmiöihin kontrollin tunteista riippumatta (Marshall & Lang, 1990). Oletin kuitenkin, että viitekehysten puuttuminen on yhteydessä elämän henkilökohtaiseen hallitsemattomuuteen ja siten sekä ulkoiseen kontrolliin (Gray & Silver, 1990; Järvikoski, 1996; Suominen, 1995) että pessimismiin (Brewin & Furnham, 1986; Feather & Barber, 1983; Jackson & Tessler, 1984; Peterson

ym., 1981). Oletin myös, että kiitollisuus sosiaalisesta tuesta on yhteydessä ulkoiseen kontrolliin ja optimismiin (Furnham & Steele, 1993; Rotter, 1966, 1990) ja depressiivisyys ulkoiseen kontrolliin ja pessimismiin (Alloy & Clemets, 1992; Nolen-Hoeksema ym., 1986; Peterson ym., 1995; Presson & Benassi, 1996). Oletin ikävuosien 27 ja 36 persoonallisen kontrollin osatekijöiden vaikutuksissa vakiintuneen aikuisiän elämäntilanteeseen olevan erilaisuutta ikäluokkien välisistä eroista johtuen (Levinson, 1986).

## TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

### Osanottajat ja tutkimusmenetelmät

Tutkimukseni pohjautui akatemiaprofessori Lea Pulkkisen johtamaan vuonna 1968 Jyväskylässä aloitettuun Lapsesta aikuiseksi -pitkittäistutkimukseen. Alkuperäisen otoksen muodostivat toisen luokan oppilaat 12:sta satunnaisesti valitusta kansakoulusta. Oppilaista poikia oli 196 ja tyttöjä 173. Useimmat tutkittavat (93,5%) ovat syntyneet vuonna 1959. Kaikkia osanottajia on tutkittu 8-, 14-, 27-, 32-, 36- ja 42-vuotiaana, sekä osaa myös 20-vuotiaana. Otoksen viimeisin tutkimuskerta toteutettiin vuonna 2001, jolloin suurin osa tutkittavista oli 42-vuotiaita.

Keskityin analysoimaan aineistoja, joiden keräämisvaiheissa tutkittavat olivat 27- ja 36-vuotiaita. Vuonna 1986, tutkittavien ollessa 27-vuotiaita, aineistoa kerättiin sekä postitse lähetetyllä kyselylomakkeella (LSQ1) että haastattelun avulla; 321 (87% alkuperäisotoksesta) henkilöä vastasi kyselyyn ja 292 (79% alkuperäisotoksesta) henkilöä haastateltiin. Tutkittavien ollessa 36-vuotiaita, vuonna 1995, postitettuun kyselyyn (LSQ2) vastasi 321 (87% alkuperäisotoksesta) henkilöä ja haastatteluaineistoa saatiin kerättyä 283 (77% alkuperäisotoksesta) tutkittavalta. Postitetut elämäntilannekyselyt sisälsivät 200 osiota koskien esimerkiksi terveyttä, elämäntyytyväisyyttä, arvoja, tulevaisuuden orientaatiota ja elämän persoonallisen kontrollin tunnetta (Personal Control Inventory). Haastattelukysymysten lisäksi useita

erillisiä kyselylomakkeita sisältäviä haastatteluja oli tekemässä koulutettuja haastattelijoita.

Tässä tutkimuksessa käytettiin tietoja niiden 219 henkilön osalta, jotka sekä 27 että 36 vuoden iässä täyttivät kyselylomakkeet, jotka koskivat persoonallista kontrollia sekä attribuutioita ja strategioita ja osallistuivat elämän peruskiviä kartoittavaan haastatteluun. Heistä naisia oli 111 ja miehiä 108. Sinkkosen ja Pulkkisen (1996) mukaan 36 vuoden iässä tutkitut henkilöt eivät eronneet vuonna 1959 Suomessa syntyneestä ikäluokasta siviilisäädyn, lasten lukumäärän, koulutustason tai työtilanteen suhteen.

## **Muuttajat**

Elämän peruspilarit: Tutkittavien ollessa 27-vuotiaita elämän peruspilareita kartoitettiin haastattelussa kysymyksellä: ”Onko elämässäsi peruskiviä, joiden varassa suuntaat tulevaisuuteen?”. Vastaukset koodattiin asteikolla: 1 = väistää kysymyksen; 2 = ei peruskiviä; 3 = ei peruskiviä, mutta perustelee; 4 = peruskivet on, ei eriteltyjä lähteitä ja 5 = varma vaikutelma peruskivistä. Mahdollinen lisäkysymys oli: ”Mitä ne ovat?”. Mainittuja peruskiviä olivat: materiaaliset edut, työ ja toiminta, koulutus ja opiskelu, terveyden säilyminen, tulevaisuus vain tulee, luottamus itseän, puoliso, lapset, syntymäkoti ja vanhemmat, ystävät, hyvän elämänlaadun tavoittelu, moraalinen toiminta, kristillinen vakaumus, vapaa-aika, optimistiset odotukset ja jokin muu. Vastaukset tähän kysymykseen koodattiin asteikolla: 1 = ei mainitse ja 2 = mainitsee. Optimistiset odotukset -peruskiveä ei otettu mukaan analyyseihin, koska sen osalta aineistossa oli runsaasti puuttuvia tietoja. Vastaavat peruskiviä koskevat kysymykset esitettiin tutkittaville heidän ollessaan 36-vuotiaita ja vastaukset koodattiin samoin kuin ikävuoden 27 kohdalla. Mainitut peruskivet olivat molempina ikävuosina samat, lukuun ottamatta peruskiviä ”tulevaisuus vain tulee”, ”hyvän elämän laadun tavoittelu” ja ”optimistiset odotukset”, joita ei esiintynyt ikävuoden 36 aineistossa sekä peruskiveä ”elämä itse, joka on eletävä”, jota ei mainittu 27-vuotiaana.

Elämän viitekehys: Mainitut elämän peruskivet luokiteltiin analyyysivaiheessa ikävuosien 27 ja 36 osalta erikseen kategorioihin kuvaamaan elämän viitekehystä

seuraavasti: 1 = ei mainitse peruspilareita; 2 = peruspilarina työ, koulutus tai materiaaliset seikat; 3 = peruspilarina luottamus itseen; 4 = peruspilarina elämäkatsomus tai -arvot; 5 = peruspilarina ihmissuhteet ja 6 = peruspilarina työ ja ihmissuhteet.

Peruspilareiden moninaisuus: Analyysivaiheessa laskettiin ikävuosien 27 ja 36 osalta erikseen, kuinka monta tässä tutkimuksessa esitetyistä peruskivistä tutkittavat olivat maininneet ja ne koodattiin asteikolla: 0 = ei mainitse peruspilareita; 1 = yksi peruspilari; 2 = kaksi peruspilaria; 3 = kolme peruspilaria; 4 = neljä peruspilaria ja 5 = viisi peruspilaria. Lisäksi ikävuoden 36 aineistossa asteikkoon lisättiin 6 = kuusi peruspilaria.

Persoonallinen kontrolli: Ikävuosina 27 ja 36 tutkittaville postitettuun elämäntilannekyselyyn kuului 18 osatekijää, jotka L. Pulkkinen oli kehittänyt kuvaamaan persoonallista kontrollia (Personal Control Inventory). Kyselyn osatekijät perustuvat Brandtstädterin (1984) malliin kognitiivisten, toiminnallisten ja emotionaalisten orientaatioiden rakenteista ja suhteista. Brandtstädterin (1989) uudistettu malli ei ollut käytettävissä, kun persoonallisen kontrollin kyselyn osatekijät muodostettiin, koska tutkittavien ikävuoden 27 osalta aineisto kerättiin jo vuonna 1986 (Pulkkinen & Rönkä, 1994). Kyselyn osioihin, esimerkiksi: “Pystyn toteuttamaan sen, minkä asetan tavoitteeksi”, “Minulla on vahva tahto”, “Uskon siihen, että voin vaikuttaa kehitykseeni”, vastattiin asteikolla: 1 = täysin eri mieltä; 2 = eri mieltä; 3 = samaa mieltä ja 4 = täysin samaa mieltä. Positiivisen affektiivisuuden, epäonnistumisen tunteiden ja minäpystyvyyden tutkimuksissa on kyseistä mittaria käytettäessä tullut esiin viisi faktoria (Pulkkinen & Rönkä, 1994): **itseluottamus**, johon sisältyy minäpystyvyyteen liittyvä luottamus omiin kykyihin ja tyytyväisyys omiin saavutuksiin; **sosiaalinen tuki**, johon sisältyy kiitollisuus toisten ihmisten tuesta; **heikko itsearvostus**, joka kuvaa omiin heikkoihin saavutuksiin liittyvää häpeää ja pettymystä; **toisten syyttäminen** eli tunne, joka liittyy epäonnistumisten syiden attribuointiin toisiin ihmisiin ja **sitoutuminen**, joka kuvaa tyytyväisyyttä nykyisiin saavutuksiin ilman tulevia kehityksellisiä tavoitteita. Alfakeratimet summamuuttujille ikävuosina 27 ja 36 olivat seuraavat: itseluottamus 0.57, 0.68; sosiaalinen tuki 0.64, 0.70; matala itsearvostus 0.63, 0.58; toisten syyttäminen 0.65, 0.66 ja tyytyväisyys 0.60, 0.75.

Elämäntapa: Ikävuoden 36 elämäntapaa kuvattiin **sisäisen ja ulkoisen kontrollin tunteen** sekä **optimistisen ja pessimistisen selitystyylin** kombinaatioilla Carveria (1997) mukaillen. Sisäisen ja ulkoisen kontrollin sekä optimismin ja pessimismin luokkien muodostamiseksi dikotomisoitiin hallintasuuntautuneisuutta ja onnistumisen ennakkointia kuvaavat muuttajat, jotka pohjautuivat attribuutio- ja strategiakyselyn (SAQ) suomalaisen version alaskaaloihin. Hallintasuuntautuneisuuden alaskaala käsittelee sitä, kuinka paljon ihmiset uskovat persoonallisella kontrollilla olevan omien elämäntapahtumiensa kannalta merkitystä verrattuna ulkoisten olosuhteiden, sattuman tai muiden ihmisten vaikutukseen (Nurmi, Salmela-Aro, & Haavisto, 1995). Hallintasuuntautuneisuuden toista ääriä voidaan kuvata opitun avuttomuuden (ks. Mikulincer, 1994; Peterson ym., 1995) käsitteellä, joka kuvaa hallinnan puutteen seurauksia silloin, kun yksilön reaktioilla ei ole tilanteisiin vaikutusta (Nurmi ym., 1995). Kysymyksiin, esimerkiksi: ”Menestymiseni on kiinni sattumasta”, ”Menestymiseni on täysin riippuvainen olosuhteista”, ”Minulla ei ole keinoja vaikuttaa menestymiseeni”, vastattiin asteikolla: 1 = täysin eri mieltä; 2 = eri mieltä; 3 = samaa mieltä ja 4 = täysin samaa mieltä. Asteikko käännettiin siten, että mitä suurempi vastauksista muodostetun keskiarvomuuttujan arvo oli, sitä vahvempi hallintasuuntautuneisuus tutkittavaa kuvasi. Muuttujan Cronbachin alfa oli .52. Hallintasuuntautuneisuuden avulla voitiin näin kuvata myös Rotterin (1966, 1990) sisäisen ja ulkoisen kontrollin lähteen käsitteitä.

Onnistumisen ennakkointi kuvaa sitä, kuinka paljon ihmiset odottavat onnistuvansa ja eivät ole huolissaan epäonnistumisen mahdollisuudesta ja sen avulla voidaan ilmentää optimistisia ja pessimistisiä strategioita (Nurmi ym., 1995). Kysymyksiin, esimerkiksi: ”Kun aloitan jotain, olen yleensä varma, että onnistun”, ”Kun menen uusiin tilanteisiin, odotan usein onnistuvani”, ”Onnistun usein vaikeammassakin tehtävissä hyvin”, vastattiin myös asteikolla: 1 = täysin eri mieltä; 2 = eri mieltä; 3 = samaa mieltä ja 4 = täysin samaa mieltä. Mitä suurempi vastauksista muodostetun keskiarvomuuttujan arvo oli, sitä vahvempi onnistumisen ennakkointi tutkittavaa kuvasi. Muuttujan Cronbachin alfa oli .68.

## Aineiston käsittely

Elämän peruspilareiden yleisyyttä kuvattiin prosenttiosuuksilla erikseen ikävuosina 27 ja 36 ja peruspilareiden pysyvyyttä ikävuodesta 27 ikävuoteen 36 selvitettiin  $\chi^2$ -testillä. Elämän peruspilareiden muodostamat kategoriat (liite 1) ja siten elämän viitekehysten ryhmät saatiin molempina ikävuosina esille tarkastelemalla yhdessä kaikkia peruspilareita, joita tutkittavat olivat maininneet. Ryhmien muodostamisen kriteerit on mainittu tulosten yhteydessä. Tutkittavien viitekehysryhmien pysyvyyttä ja siirtymiä ikävuosien 27 ja 36 välillä tutkittiin ristiintaulukointien ja  $\chi^2$ -testin avulla.

Viitekehysryhmien eroja persoonallisen kontrollin osatekijöissä analysoitiin yksisuuntaisella varianssianalyysillä (ANOVA) ja ryhmien parittaisten vertailujen kautta (LSD:n testi). Viitekehysryhmien ja muiden tutkittavien eroja persoonallisen kontrollin osatekijöissä tarkennettiin t-testien avulla.

Elämän peruspilareiden moninaisuuden yhteyttä persoonallisen kontrollin tunteisiin ikävuosina 27 ja 36 tarkasteltiin Pearsonin korrelaatioilla. Yhteyksiä tarkennettiin yksisuuntaisen varianssianalyysin (ANOVA) ja parivertailujen (LSD:n testi) avulla tutkimalla, onko vähän, keskimääräisesti ja paljon peruspilareita maininneiden tutkittavien välillä eroja persoonallisen kontrollin tunteissa.

Elämäntilanteen orientaatiota vakiintuneessa aikuisiässä, 36-vuotiaana, kuvaavat ryhmät saatiin esille ristiintaulukoinnilla. Ikävuosien 27 ja 36 elämän viitekehysryhmien sijoittumista elämäntilanteen orientaation ryhmiin selvitettiin ristiintaulukoinneilla ja  $\chi^2$ -testillä. Elämän peruspilareiden moninaisuuden yhteyttä elämäntilanteen orientaatioon selvitettiin yksisuuntaisen varianssianalyysin (ANOVA), parivertailujen (Scheffén testi) ja  $\chi^2$ -testin avulla. Persoonallisen kontrollin osatekijöiden vaikutusta elämäntilanteen orientaatioon tutkittiin yksisuuntaisen varianssianalyysin (ANOVA) ja parivertailujen (varianssien ollessa yhtä suuria: Scheffén testi; varianssien ollessa eri suuria: Tamhanen testi) avulla. Ristiintaulukointien yhteydessä, jos odotettu frekvenssi oli pienempi kuin 5 yli 20%:ssa soluista, käytettiin  $\chi^2$ -testin sijaan Fisherin testiä.

## TULOKSET

### Elämän peruspilarit ja elämän viitekehys

TAULUKKO 1. Elämän peruspilarit ikävuosina 27 ja 36 (%) sekä peruspilareiden pysyvyys kyseisten ikävuosien välillä ( $\chi^2$ ).

Elämän peruspilarit	Ikä: 27 v. (N = 219)	Ikä: 36 v. (N = 219)	Pysyvyys (N = 219)
Puoliso	35,2	55,7	70,1 **
Lapset	27,9	53,0	62,3
Työ ja toiminta	25,1	47,5	60,0 *
Materiaaliset edut	8,7	5,5	26,3 ***
Luottamus itseen	9,6	8,7	33,3 **
Uskonto / elämäkatsomus	9,6	6,8	52,4 ***
Koulutus / Opiskelu	7,8	6,4	0
Lapsuuskoti / Vanhemmat	6,4	3,7	14,3
Terveyden säilyminen	6,8	13,7	26,7
Ystävät	5,9	15,1	30,8
Päivä kerrallaan	3,7	0	0
Moraalinen toiminta	3,7	0	0
Vapaa-aika / harrastukset	2,2	4,6	50,0 **
Hyvä elämänlaatu	0,9	0	0
Elämä itse	0	1,8	0

\*p < .05. \*\*p < .01. \*\*\*p < .001.

Yleisimpiä tutkittavien sekä 27 että 36 vuoden iässä mainitsemia elämän peruspilareita olivat puoliso, lapset ja työ (taulukko 1). Prosenttiosuuksien mukaan useampi tutkittava mainitsi näitä seikkoja elämänsä peruspilareiksi 36-vuotiaana verrattuna ikävuoden 27 tilanteeseen. Puolison mainitsi 27 vuoden iässä joka kolmas henkilö, kun yhdeksän vuotta myöhemmin puoliso oli elämän peruspilarina jo yli puolella tutkimushenkilöistä. Joka neljännellä tutkittavalla oli 27 vuoden iässä peruspilarina työ ja vain vähän useammalla lapset, kun ne 36 vuoden iässä olivat peruspilareita noin puolella tutkittavista. Puolison, työn ja lapsien lisäksi muita seikkoja oli mainittu elämän peruspilareina vähemmän. Yksi vähimmin mainituista peruspilareista oli harrastukset. Todettakoon lisäksi, että ystävien ja terveyden prosentuaaliset osuudet elämän

peruspilareina olivat 36 vuoden iässä noin kaksinkertaiset verrattuna siihen, kuinka monella kyseiset seikat olivat elämän peruspilareita 27-vuotiaana.

Elämän peruspilareissa havaittiin  $\chi^2$ -testien mukaan olevan pysyvyyttä ikävuosien 27 ja 36 välillä (taulukko 1). Pysyviä elämän peruspilareita olivat ensinnäkin puoliso, työ, materiaaliset edut, luottamus itseen, uskonto ja harrastukset. Sen sijaan lapset, opiskelu, vanhemmat, terveys ja ystävät eivät olleet tilastollisesti merkitsevästi pysyviä elämän peruspilareita ikävuosien 27 ja 36 välillä.

Tutkittavat olivat ikävuosina 27 ja 36 voineet mainita useampia elämän peruspilareita samanaikaisesti ja näistä peruspilareiden yhdistelmistä muodostin elämän viitekehyksiä kuvaavat kategoriat (liite 1). Ensimmäiseen ryhmään (taulukko 2) lukeutuivat molempina ikävuosina ne henkilöt, jotka eivät olleet maininneet elämän peruspilareita ja 27 vuoden iässä myös ne, jotka totesivat elämän peruspilareita kysyttäessä elävänsä vain päivän kerrallaan. Viidesosalla tutkittavista ei 27 vuoden iässä ollut elämän peruspilareita, kun 36 vuoden iässä vain kymmenesosa tutkittavista ei maininnut peruspilareita. Tutkittavat, jotka sijoittuivat tähän ryhmään 27 vuoden iässä, lukeutuivat odotettua merkitsevästi lukuisammin vastaavaan ryhmään 36 vuoden iässä. Tämä selvisi, kun ristiintaulukoitiin ikävuosien 27 ja 36 ensimmäiset peruspilariryhmät sekä ryhmät, joihin molempina ikävuosina erikseen yhdistettiin kaikkiin muihin peruspilariryhmiin lukeutuneet tutkittavat. Yhteyden tilastollisen merkitsevyyden osoitti  $\chi^2$ -testin tulos ja standardoidun jäännöksen arvon kaksi ylittyminen.

TAULUKKO 2. Elämän viitekehys -ryhmiin sijoittuminen ikävuosina 27 ja 36 (%) sekä ryhmien siirtymäprosentit ja pysyvyys ( $\chi^2$ ) ikävuosien 27 ja 36 välillä.

Peruspilariryhmät ja ikä	Vakiintunut aikuisikä, 36						Kaikki (N = 219)
	1	2	3	4	5	6	
<b>Myöhäisnuoruus, 27</b>							
1. Ei peruspilareita	22,4**	4,1	2,0	10,2	20,4	40,8	22,4
2. Työ ja koulutus	10,0	13,3	0	3,3	13,3	60,0	13,7
3. Luottamus itseen	0	31,3*	6,3	6,3	18,8	37,5	7,3
4. Elämänkatsomus ja -arvot	0	13	8,7	26,1*	26,1	26,1	10,5
5. Ihmissuhteet	9,1	9,1	1,8	18,2	27,3	34,5	25,1
6. Työ ja ihmissuhteet	6,5	4,3	2,2	4,3	21,7	60,9*	21,0
<b>Kaikki (N = 219)</b>	<b>10,0</b>	<b>9,6</b>	<b>2,7</b>	<b>11,4</b>	<b>21,9</b>	<b>44,3</b>	<b>100</b>

\*p < .05. \*\*p < .01.



Toisen elämän viitekehys -ryhmän muodostivat tutkittavat, jotka olivat maininneet työhön, koulutukseen tai materiaaliin seikkoihin liittyviä elämän peruspilareita. Ryhmään valittiin ne henkilöt, jotka eivät edellä mainittujen lisäksi olleet maininneet ihmissuhteita ja harrastuksia, mutta molempina ikävuosina tähän ryhmään kuuluneilla saattoi peruspilarina esiintyä myös terveys. Ikävuoden 36 ryhmässä yhdellä henkilöllä oli lisäksi peruspilarina uskonto ja viidellä tutkittavalla muita seikkoja, jotka eivät liittyneet taulukossa 1 esitettyihin elämän peruspilareihin. Ristiintaulukointien ja  $\chi^2$ -testien avulla selvisi, ettei toiseen viitekehysryhmään 27 vuoden iässä lukeutuneita tutkittavia sijoittunut merkitsevästi odotettua useammin vastaavaan ryhmään 36 vuoden iässä. Tilastollisesti merkitseviä siirtymiä myöskään muihin ryhmiin ei löytynyt.

Kolmannen viitekehysryhmän muodostivat ne tutkittavat, joilla elämän peruspilarina oli pääasiassa luottamus omaan itseen; vain kaksi henkilöä oli maininnut lisäksi jonkin muun peruspilarin. Yhdellä henkilöllä oli 36 vuoden iässä oman itsen lisäksi peruspilarina elämä itse ja 27 vuoden iässä yksi tutkittava oli maininnut itsensä lisäksi peruspilarikseen uskonnon. Prosenttiosuuksien mukaan tutkittavia, jotka pitivät vain itseään elämänsä peruspilarina oli 36 vuoden iässä vain puolet siitä määrästä mitä vastaavassa ryhmässä oli ollut yhdeksän vuotta aikaisemmin. Tukeutuminen vain omaan itseen ei  $\chi^2$ -testin mukaan ollut ominaista samoille henkilöille molemmissa ikävaiheissa. Odotettua enemmän kolmanteen peruspilariryhmään 27 vuoden iässä kuuluneita sen sijaan oli  $\chi^2$ -testin ja standardoitujen jäännösten tarkastelun mukaan 36 vuoden iässä ryhmässä, jossa työllä ja koulutuksella oli keskeinen asema.

Neljännän viitekehysryhmän muodostivat ne tutkittavat, joilla peruspilareina korostuivat elämäntarkat ja -arvot, eli uskonto, moraaliset velvoitteet, hyvä elämän laatu ja terveys. Kyseiseen ryhmään kuuluneilla tutkimushenkilöillä ei 27-vuotiaana esiintynyt muita taulukossa 1 mainittuja elämän peruspilareita. Ikävuoden 36 ryhmä erosi ikävuoden 27 vastaavasta ryhmästä, koska siihen liitettiin myös ne tutkittavat, jotka olivat maininneet ainoastaan yhden, kaikista taulukossa 1 esitetyistä seikoista poikkeavan elämän peruspilarin. Elämäntarkat ja -arvojen ryhmään 27 vuoden iässä lukeutuneita havaittiin kuitenkin  $\chi^2$ -testin mukaan sijoittuvan odotettua merkitsevästi enemmän vastaavaan ryhmään 36 vuoden iässä.

Viidennen ryhmään liitettiin molemmissa tutkituissa ikävaiheissa ne tutkittavat, jotka olivat maininneet elämänsä peruspilareiksi yhden tai useamman ihmissuhteen ja

mahdollisesti lisäksi muita peruspilareita, joihin eivät kuuluneet työ, koulutus tai materiaallinen hyöty. Kyseisestä ikävuoden 27 ihmissuhteiden ryhmästä ei  $\chi^2$ -testien ja standardoitujen jäännösten tarkastelun mukaan sijoittunut odotettua enempää tutkittavia mihinkään kuudesta viitekehysryhmästä 36-vuotiaana. Kuudes ryhmä koostui vastaavalla tavalla kuin edellinen ryhmä niistä tutkittavista, joilla peruspilareina korostuivat ihmissuhteet, mutta tässä ryhmässä oli mainittu lisäksi työ, koulutus tai materiaallinen hyöty. Tähän työn ja ihmissuhteiden ryhmään 27 vuoden iässä kuuluneita tutkittavia sijoittui odotettua enemmän vastaavaan ryhmään 36 vuoden iässä;  $\chi^2$ -testin tulos osoitti yhteyden olevan tilastollisesti merkitsevä.

### **Elämän viitekehys -ryhmien erot persoonallisen kontrollin osatekijöissä**

Elämän viitekehys -ryhmien eroja persoonallisen kontrollin osatekijöissä tarkasteltiin yksisuuntaisella varianssianalyysillä, jonka tulokset näkyvät taulukoissa 3 ja 4. Eroja tarkasteltiin sekä ikäluokittain että yli ajan, ikävuodesta 27 ikävuoteen 36.

Itseluottamuksessa viitekehysryhmien välillä osoittautui olevan eroja molemmissa tutkituissa ikävaiheissa ja lisäksi löytyi tulos, joka valotti viitekehysryhmien yhteyttä tähän minäpystyvyyttä ja sisäistä kontrollia ilmentävään persoonallisen kontrollin aspektiin myös pidemmällä aikavälillä. Parivertailuissa tulokset tarkentuivat siten, että tutkittavilla, joilla elämän skeema 27 vuoden iässä liittyi vain omaan itseen, oli vahvempi itseluottamus verrattuna kaikkiin muihin ryhmiin samassa ikävaiheessa ja tilanne oli kyseisten tutkittavien välillä sama edelleen 36-vuotiaana. Lisäksi tutkittavilla, joilla elämän viitekehukseen 27-vuotiaana kuuluivat sekä työ että ihmissuhteet oli vahvempi itseluottamus kuin niillä, joilla viitekehystä ei ollut; vastaavien ikävuoden 36 ryhmien kohdalla tilanne oli samankaltainen. Lisäksi itseluottamus oli 36 vuoden iässä sekä työn ja ihmissuhteiden että työn ryhmissä vahvempaa kuin niillä, joilla elämän viitekehukseen kuuluivat elämäkatsomus ja -arvot. Kyseinen elämäkatsomuksen ryhmä ei kuitenkaan ollut yhtenäinen, mikä hankaloitti tulosten tulkitsemista. Itseluottamuksen kannalta merkitsevä seikka saattoi kuitenkin olla se, ettei elämäkatsomuksen ryhmässä oltu peruspilareina mainittu työtä eikä ihmissuhteita.

TAULUKKO 3. Ikävuoeden 27 elämän viitekehys -ryhmien eroaminen ikävuoosien 27 ja 36 persoonallisen kontrollin osatekijöissä (ANOVA, LSD:n testi.)

Muuttujat ja ikä	(n = 49)						F(5, 218)	P	LSD	
	1	2	3	4	5	6				
Itseluottamus, 27	Ka	2.97	3.06	3.49	2.99	3.06	3.14	5.32	.000***	3 > 1,2,4,5,6; 6 > 1
	Sd	.39	.40	.47	.37	.37	.29			
Sosiaalinen tuki, 27	Ka	2.97	2.94	3.07	3.06	3.19	3.14	1.60	ns	5 > 1,2
	Sd	.59	.50	.60	.42	.45	.44			
Depressio, 27	Ka	2.11	1.90	1.90	2.06	1.93	1.87	1.87	ns	2,5,6 > 1
	Sd	.41	.50	.48	.45	.47	.41			
Muiden syytely, 27	Ka	2.10	2.13	1.78	1.89	1.74	1.78	3.00	.012*	5,6 > 1,2
	Sd	.69	.79	.73	.45	.53	.59			
Tyytyväisyys, 27	Ka	2.13	2.12	2.13	1.98	2.11	2.22	.57	ns	
	Sd	.62	.60	.74	.46	.52	.49			
Itseluottamus, 36	Ka	2.99	3.07	3.36	3.00	3.11	3.11	2.74	.020*	3 > 1,2,4,5,6
	Sd	.36	.39	.37	.35	.37	.36			
Sosiaalinen tuki, 36	Ka	2.90	2.93	3.10	3.10	3.23	3.09	2.91	.014*	5 > 1,2
	Sd	.53	.50	.43	.55	.43	.48			
Depressio, 36	Ka	2.74	2.59	2.39	2.51	2.47	2.57	1.48	ns	3,5 > 1
	Sd	.53	.67	.51	.65	.57	.63			
Muiden syytely, 36	Ka	2.01	2.07	1.81	1.76	1.92	1.90	.81	ns	
	Sd	.66	.87	.75	.54	.61	.60			
Tyytyväisyys, 36	Ka	2.32	2.48	2.41	2.26	2.29	2.48	.85	ns	
	Sd	.73	.58	.61	.56	.62	.61			

1 = Ei peruspiareta, 2 = Työ / koulutus, 3 = Luottamus itseän, 4 = Elämäntilaisuus / -arvot, 5 = Ihmissuhteet, 6 = Työ / Ihmissuhteet

TAULUKKO 4. Vakintuneen aikuisiän (36 v.) elämän viitekehys -ryhmien eroaminen persoonallisen kontrollin osatekijöissä (ANOVA, LSD:n testi).

Muuttujat ja ikä	Muuttujat ja ikä						F(3, 187)	P	LSD
	1 (n=22)	2 (n=21)	3 (n=6)	4 (n=25)	5 (n=48)	6 (n=97)			
Itseluottamus, 36	Ka	35.96	3.18	3.23	2.92	3.04	3.15	2.73	.021* 2 > 4; 6 > 1,4
	Sd	.23	.41	.51	.37	.38	.36		
Sosiaalinen tuki, 36	Ka	2.89	3.02	3.17	2.97	3.17	3.07	1.24	ns 5 > 1
	Sd	.68	.43	.28	.45	.46	.50		
Depressio, 36	Ka	2.65	2.40	2.06	2.80	2.68	2.50	2.75	.020* 4 > 2,3,6; 1,4,5 > 3
	Sd	.59	.66	.25	.66	.61	.54		
Muiden syytely, 36	Ka	1.95	2.02	1.92	2.00	2.01	1.85	.56	ns
	Sd	.69	.86	.49	.63	.68	.63		
Tyytyväisyys, 36	Ka	2.41	2.43	2.33	2.04	2.21	2.51	3.17	.009** 1,2,6 > 4; 6 > 4,5
	Sd	.72	.62	.52	.48	.64	.61		

1 = Ei peruspiareita, 2 = Työ / koulutus, 3 = Luottamus itseän, 4 = Elämänkatsomus / -arvot, 5 = Ihmissuhteet, 6 = Työ / Ihmissuhteet

Yksisuuntaisen varianssianalyysin mukaan ikävuoden 27 viitekehysryhmien välillä ilmeni eroja kiitollisuudessa sosiaalisesta tuesta 36 vuoden iässä. Parivertailut osoittivat, että ihmissuhteiden ryhmään 27-vuotiaana kuuluneet tutkittavat olivat yhdeksän vuotta myöhemmin kiitollisempia sosiaalisesta tuesta verrattuna sekä niihin, joilta elämän viitekehys oli 27 vuoden iässä puuttunut että niihin, joilla elämän skeemaan oli kuulunut työhön liittyviä seikkoja. Parivertailujen mukaan kyseisten ryhmien välillä oli vastaavalla tavalla eroa jo 27-vuotiaana, vaikka yksisuuntaisen varianssianalyysin mukainen kokonaisvaihtelu ei ollut tilastollisesti merkitsevää. Parivertailujen mukaan 36 vuoden iässä ihmissuhteiden ryhmään lukeutuneet tutkimushenkilöt olivat kiitollisempia sosiaalisesta tuesta verrattuna vain niihin henkilöihin, joilla samassa ikävaiheessa ei ollut elämän viitekehystä.

Depressiivisyydessä viitekehysryhmien välillä oli yksisuuntaisen varianssianalyysin mukaan eroja tutkittavien ollessa 36-vuotiaita. Elämäkatsomuksen ja -arvojen viitekehysryhmässä oltiin depressiivisempiä kuin ryhmässä, jossa elämän skeema samassa ikävaiheessa liittyi työhön, itseen ja sekä työhön että ihmissuhteisiin. Lisäksi ryhmässä, jossa elämän skeemaa ei ollut ja ihmissuhteiden ryhmässä oltiin depressiivisempiä verrattaessa ryhmään, jossa viitekehys liittyi itseen. Ikävuoden 27 viitekehysryhmien välillä ei yksisuuntaisessa varianssianalyysissä ilmennyt yleisiä eroja depressiivisyydessä. Parivertailut kuitenkin osoittivat, että tutkittavat, joilla ei 27 vuoden iässä ollut viitekehystä, olivat merkitsevästi depressiivisempiä kuin samassa ikävaiheessa työn, ihmissuhteiden sekä työn ja ihmissuhteiden ryhmiin lukeutuneet henkilöt. Yhdeksän vuotta myöhemmin he olivat edelleen merkitsevästi depressiivisempiä kuin ihmissuhteisiin 27-vuotiaana lukeutuneet henkilöt, mutta myös verrattaessa niihin tutkittaviin, joilla viitekehys oli yhdeksän vuotta aikaisemmin liittynyt vain omaan itseen.

Muiden syyttämässä epäonnistumisista viitekehysryhmien välillä ilmeni yksisuuntaisen varianssianalyysin mukaan eroja tutkittavien ollessa 27-vuotiaita. Parivertailut osoittivat, että tutkimushenkilöt, joilla ei 27 vuoden iässä ollut elämän viitekehystä ja myös ne, joilla skeeman muodostivat vain työhön liittyvät seikat, syyttivät muita enemmän epäonnistumisistaan kuin ihmissuhteiden sekä työn ja ihmissuhteiden ryhmiin lukeutuneet tutkimushenkilöt. Ikävuoden 27 ryhmien välillä ei ilmennyt eroja muiden syyttämässä enää yhdeksän vuotta myöhemmin ja tämän

persoonallisen kontrollin aspektin osalta ei löytynyt eroja myöskään ikävuoden 36 viitekehysryhmien välillä. Tyytyväisyydessä saavutuksiin viitekehysryhmien välillä sen sijaan oli yksisuuntaisen varianssianalyysin mukaan eroja vain tutkittavien ollessa 36-vuotiaita. Parivertailut tarkensivat tulosta siten, että ihmissuhteiden ja työn viitekehysryhmässä oltiin tyytyväisempiä saavutuksiin kuin elämänarvojen ja ihmissuhteiden ryhmissä ja lisäksi viitekehystettömien ja työn ryhmissä oltiin tyytyväisempiä saavutuksiin kuin elämäntutkimuksen ryhmässä. Tulosten mukaan ikävuoden 27 viitekehysryhmien välillä ei kuitenkaan ollut eroja tutkittavien ollessa 36-vuotiaita.

Tarkoituksena oli vielä selvittää t-testien avulla sitä, miten ne tutkittavat, joilla ei ollut elämän viitekehystä, erosivat persoonallisen kontrollin osatekijöissä kaikkien muiden tutkittavien muodostamasta komplementtiryhmästä. Ensinnäkin tutkittaessa ikävuoden 27 ryhmien eroja saatiin selville, että tutkittavilla, joilla ei ollut elämän viitekehystä, oli heikompi itseluottamus ( $t(217) = -2.34, p = .020$ ) ja he olivat depressiivisempiä ( $t(217) = 2.55, p = .012$ ) sekä syyttivät muita enemmän epäonnistumisistaan ( $t(217) = 2.50, p = .013$ ) verrattuna niihin, joilla elämässä oli jokin viitekehys. Yhdeksän vuotta myöhemmin samat henkilöt olivat depressiivisempiä ( $t(217) = 2.35, p = .020$ ) ja vähemmän kiitollisia sosiaalisesta tuesta ( $t(217) = -2.66, p = .008$ ) kuin kaikki muut tutkimushenkilöt. Toiseksi havaittiin, että tutkittavat, joilla ei 36 vuoden iässä ollut elämässään viitekehystä erosivat muista tutkittavista vain siten, että heillä oli heikompi itseluottamus ( $t(35.93) = -2.39, p = .022$ ). Näin ollen elämän viitekehysten puuttuminen 27-vuotiaana näytti olevan yhteydessä kielteisempiin seurauksiin kuin viitekehysten puuttuminen 36-vuotiaana.

### **Elämän perustan moninaisuus ja persoonallisen kontrollin tunne**

Tavoitteena oli lisäksi selvittää, oliko mainittujen peruspilarien lukumäärällä eli moninaisuudella elämän viitekehysten ohella vaikutusta persoonallisen kontrollin eri aspekteihin. Moninaisimpia peruspilarit olivat 27 vuoden iässä keskiarvojen mukaan jo luokittelustakin johtuen työn ja ihmissuhteiden ( $ka = 2.98$ ) sekä ihmissuhteiden ( $ka = 2.02$ ) ryhmissä ja vähäisimpiä niillä, joilla ei ollut varsinaisia peruspilareita ( $ka = 0.14$ ).

Samalla tavalla 36 vuoden iässä lukuisimmin peruspilareita olivat maininneet työn ja ihmissuhteiden (ka = 3.52) sekä ihmissuhteiden (ka = 2.79) ryhmiin lukeutuneet tutkittavat ja vähäisimmin ne, joilla ei varsinaisia peruspilareita ollut (ka = .00)

TAULUKKO 5. Ikävuosien 27 ja 36 elämän perustan moninaisuuden ja persoonallisen kontrollin tunteiden Pearsonin korrelaatiot.

Muuttujat ja ikä	1	2	3	4	5	6	7
1. Peruskivien lukumäärä, 27	-	.08	.12	-.16*	-.13	.03	.27**
2. Itseluottamus, 27	.08	-	.26**	-.32**	-.19**	.10	.14
3. Sosiaalinen tuki, 27	.12	.26**	-	-.07	-.09	.02	.06
4. Depressio, 27	-.16*	-.32**	-.07	-	.13	-.19*	-.08
5. Muiden syyttely, 27	-.13	-.19**	-.09	.13	-	-.02	-.03
6. Tyytyväisyys, 27	.03	.10	.02	-.19**	-.02	-	-.02
7. Peruskivien lukumäärä, 36	.27**	.14*	.06	-.08	-.03	-.02	-
8. Itseluottamus, 36	.12	.35**	.08	-.16*	-.07	.01	.13
9. Sosiaalinen tuki, 36	.21**	.06	.31**	-.06	-.05	-.02	.07
10. Depressio, 36	-.10	-.25	-.05	.35**	.17	-.20**	-.12
11. Muiden syyttely, 36	.00	-.10	-.06	.13	.27**	-.05	-.08
12. Tyytyväisyys, 36	.06	.01	.01	-.12	-.06	.32**	.15*

\*p < .05. \*\*p < .01.

Korrelaatiotutkimuksen perusteella (taulukko 5) voitiin todeta elämän perustan laajuudessa olleen ajallista pysyvyyttä: mitä moninaisempia elämän peruspilarit olivat 27 vuoden iässä sitä lukuisampia ne olivat 36 vuoden iässä. Ikävuoden 27 elämän perustan laajuus korreloi lisäksi negatiivisesti saman ikävaiheen depressiivisyyteen. Lisäksi, mitä moninaisempia tutkittavien peruspilarit olivat 27 vuoden iässä sitä kiitollisempia he olivat sosiaalisesta tuesta 36 vuoden iässä. Mitä moninaisempi elämän perusta taas oli 36 vuoden iässä sitä tyytyväisempiä tutkittavat olivat silloisiin saavutuksiinsa. Kaikissa persoonallisen kontrollin osatekijöissä ilmeni korrelaatioiden mukaan ajallista pysyvyyttä.

Koska ikävuosien 27 ja 36 elämän perustan laajuudella oli korrelaatioiden mukaan vain heikosti vaikutusta persoonallisen kontrollin tunteisiin kyseisissä ikävaiheissa, tuloksia tarkennettiin yksisuuntaisen varianssianalyysin avulla. Tarkoituksena oli selvittää, oliko ryhmien, joihin kuuluvilla tutkittavilla oli vähän tai ei ollenkaan (alle 25

persentiiliä), keskimääräisesti (25 – 75 persentiiliä) tai paljon (yli 75 persentiiliä) peruspilareita, välillä eroja persoonallisen kontrollin tunteissa. Peruspilareiden moninaisuuden mukaiset ryhmät muodostettiin samalla tavoin molempien tutkittujen ikävuosien osalta.

Ikävuoden 27 elämän perustan moninaisuuden mukaan muodostettujen ryhmien välillä ilmeni yksisuuntaisen varianssianalyysin mukaa yleisiä eroja siinä, kuinka paljon muita syytettiin epäonnistumisista samassa ikävaiheessa ( $F(2, 218) = 3.25, p = .041$ ). Parivertailut paljastivat tutkittavien, joilla oli vähän peruspilareita ( $ka = 2.00$ ), syyttävän muita enemmän epäonnistumisistaan verrattaessa sekä niihin, joilla oli keskimääräisesti ( $ka = 1.79$ ) että niihin tutkittaviin, joilla oli paljon peruspilareita ( $ka = 1.77$ ). Yksisuuntaisen varianssianalyysin tuloksen perusteella ikävuoden 27 ryhmien välillä ei ilmennyt eroja muissa persoonallisen kontrollin aspekteissa. Parivertailut osoittivat kuitenkin vähän peruspilareita maininneiden tutkittavien ( $ka = 2.01$ ) olleen depressiivisempiä kuin paljon peruspilareita maininneet tutkimushenkilöt ( $ka = 1.83$ ), mikä näkyi jo korrelaatioista. Yhdeksän vuotta myöhemmin, 36 vuoden iässä, kyseisten ryhmien välillä ei enää esiintynyt eroja muiden syyttämisessä tai depressiivisyydessä eikä myöskään tyytyväisyydessä. Sen sijaan kyseisten ikävuoden 27 ryhmien välillä osoittautui yhdeksän vuotta myöhemmin olevan eroa kiitollisuudessa sosiaalisesta tuesta ( $F(2, 218) = 4.43, p = .013$ ), kuten jo korrelaatio osoitti, mutta myös itseluottamuksessa ( $F(2, 218) = 5.51, p = .005$ ). Paljon peruspilareita maininneet tutkittavat ( $ka = 3.21$ ) olivat 36 vuoden iässä kiitollisempia sosiaalisesta tuesta kuin vähän peruspilareita maininneet henkilöt ( $ka = 2.97$ ) ja tutkittavilla, joilla oli 27 vuoden iässä ollut keskimääräisesti peruspilareita ( $ka = 3.21$ ) oli 36 vuoden iässä parempi itseluottamus kuin niillä, joilla oli ollut vähiten peruspilareita ( $ka = 3.02$ ).

Ikävuoden 36 elämän perustan moninaisuuden mukaisten ryhmien välillä oli yksisuuntaisen varianssianalyysin mukaan eroa persoonallisen kontrollin osatekijöistä tyytyväisyydessä ( $F(2, 218) = 3.41, p = .035$ ), mikä oli yhtenevä tulos korrelaatiotuloksen kanssa, ja itseluottamuksessa ( $F(2, 218) = 3.05, p = .049$ ). Paljon peruspilareita maininneet ( $ka = 2.48$ ) olivat tyytyväisempiä saavutuksiinsa verrattuna sekä keskimääräisesti ( $ka = 2.27$ ) että vähän ( $ka = 2.21$ ) peruspilareita maininneisiin tutkittaviin. Tutkittavat, joilla oli eniten peruspilareita ( $ka = 3.13$ ) oli parempi itseluottamus verrattaessa niihin, joilla peruspilareita oli vähän ( $ka = 2.98$ ).



## Elämänhallinnan orientaatio

Elämänhallinnan orientaatioryhmät muodostettiin Carveria (1997) mukaillen hallintasuuntautuneisuutta ja onnistumisen ennakointia kuvaavien muuttujien avulla. Hallintasuuntautuneisuuden mukaan muodostettiin ulkoisen (alle 25 persentiiliä) ja sisäisen (yli 25 persentiiliä) kontrollin ryhmät ja onnistumisen ennakkoinnin mukaan pessimismin (alle 25 persentiiliä) ja optimismin (yli 25 persentiiliä) ryhmät. Ristiintaulukoinnin avulla selvisi, että neljäsosa tutkittavista kuului 36 vuoden iässä ulkoisen kontrollin ja pessimismin ryhmään ( $n = 56$ ; 26%), hieman yli kymmenesosaa luonnehti ulkoinen kontrolli ja optimismi ( $n = 31$ ; 14%), lähes viidesosa lukeutui sisäisen kontrollin ja pessimismin ryhmään ( $n = 38$ ; 17%) ja kahta viidesosaa ( $n = 94$ ; 43%) kuvasi sisäinen kontrolli ja optimismi.

Yksisuuntaisessa varianssianalyysissä selvisi, ettei ikävuosien 27 ja 36 peruspilareiden moninaisuudella ollut merkitsevää vaikutusta elämänhallinnan orientaatioon. Vastaava tulos saatiin  $\chi^2$ -testin perusteella, kun peruspilareiden moninaisuuden mukaiset ryhmät ikävuosilta 27 ja 36 sekä elämänhallinnan orientaatioryhmät ristiintaulukoitiin. Myöskään ikävuosien 27 ja 36 elämän viitekehys -ryhmillä ei  $\chi^2$ -testien mukaan ollut yhteyttä muodostettuihin orientaatioihin. Ainoastaan ne tutkittavat, joilla ei 27 vuoden iässä ollut elämän viitekehystä sijoittuivat 36 vuoden iässä muita merkitsevästi lukuisammin ulkoisen kontrollin ja pessimismin ryhmään ( $\chi^2(3) = 10.02$ ,  $p = .018$ ).

Ikävuosien 27 ja 36 persoonallisen kontrollin osatekijöiden yhteyttä elämänhallinnan orientaatioon 36 vuoden iässä tutkittiin yksisuuntaisella varianssianalyysillä (taulukko 6). Tulokset osoittivat, että itseluottamus oli 36 vuoden iässä merkitsevästi vahvempaa kaikissa muissa ryhmissä verrattuna niihin, jotka uskoivat ulkoiseen kontrolliin ja olivat pessimistisiä. Kyseiseen ryhmään lukeutuneilla itseluottamus oli ollut merkitsevästi heikompaa jo yhdeksän vuotta aikaisemmin verrattuna 36 vuoden iässä optimistisiin ryhmiin sijoittuneisiin henkilöihin. Lisäksi sisäisen kontrollin ja pessimismin ryhmään kuuluneilla henkilöillä itseluottamus oli ollut yhdeksän vuotta aikaisemmin merkitsevästi heikompaa kuin niillä tutkittavilla, joita luonnehti sisäinen kontrolli ja optimismi.

Ulkoisen kontrollin ja optimismin ryhmään lukeutuneet tutkittavat olivat 27 vuoden iässä olleet keskiarvojen mukaan muita kiitollisempia sosiaalisesta tuesta ja tilanne oli sama myös yhdeksän vuotta myöhemmin. Tosin yksisuuntaisen varianssianalyysin mukaan vain ollessaan 27 vuoden ikäisiä he olivat merkitsevästi kiitollisempia sosiaalisesta tuesta kuin ne henkilöt, joita 36 vuoden iässä luonnehti ulkoinen kontrolli ja pessimismi. Depressiivisimpiä kummassakin ikävaiheessa olivat keskiarvojen perusteella ulkoisen kontrollin ja pessimismin ryhmään 36 vuoden iässä kuuluneet tutkittavat. He erosivat jo 27 vuoden iässä merkitsevästi niistä tutkittavista, jotka yhdeksän vuotta myöhemmin luottivat sisäiseen kontrolliin ja olivat optimistisia. 36 vuoden iässä he olivat edellä mainitun lisäksi merkitsevästi depressiivisempiä kuin ulkoisen kontrollin ja optimismin ryhmään lukeutuneet tutkittavat.

TAULUKKO 6. Elämänhallinnan orientaatiota selittävät tekijät: 1-suuntaisen varianssianalyysin tulokset.

Muuttujat ja ikä		1 (n = 56)	2 (n = 38)	3 (n = 31)	4 (n = 94)	F(3, 218)	P	Scheffe	Tamhane
Itseluottamus, 27	Ka	2.89	2.97	3.21	3.19	10.58	.000***	3,4 > 1; 4 > 2	-
	Sd	.30	.34	.42	.40				
Sos. tuki, 27	Ka	2.90	3.15	3.22	3.10	3.55	.015*	3 > 1	-
	Sd	.47	.49	.51	.51				
Depressio, 27	Ka	2.13	1.94	1.99	1.87	4.13	.007**	1 > 4	-
	Sd	.38	.50	.44	.45				
Syyttely, 27	Ka	2.11	1.78	1.65	1.91	4.20	.007**	1 > 3	-
	Sd	.57	.71	.65	.62				
Tyytyväisyys, 27	Ka	2.13	2.11	2.26	2.09	.72	ns	-	-
	Sd	.58	.47	.60	.57				
Itseluottamus, 36	Ka	2.83	3.05	3.20	3.21	16.31	.000***	-	2,3,4 > 1
	Sd	.27	.36	.28	.38				
Sos. tuki, 36	Ka	2.92	3.07	3.17	3.11	2.43	ns	-	-
	Sd	.40	.54	.52	.52				
Depressio, 36	Ka	2.82	2.60	2.26	2.51	7.10	.000***	-	1 > 3,4
	Sd	.42	.68	.49	.62				
Syyttely, 36	Ka	2.14	1.80	1.92	1.86	2.79	.042*	-	1 > 4
	Sd	.53	.72	.58	.72				
Tyytyväisyys, 36	Ka	2.31	2.28	2.55	2.38	1.27	ns	-	-
	Sd	.61	.53	.69	.65				
Psyykinen hyvinvointi, 36	Ka	2.96	3.17	3.24	3.31	20.03	.000***	2,3,4 > 1	-
	Sd	.23	.30	.27	.27				

1 = Ulkoinen kontrolli / pessimismi, 2 = Sisäinen kontrolli / pessimismi, 3 = Ulkoinen kontrolli / optimismi, 4 = Sisäinen kontrolli / optimismi

Keskiarvojen perusteella ulkoisen kontrollin ja pessimismin ryhmään lukeutuneet tutkittavat syyttivät sekä 27 että 36 vuoden iässä muita enemmän epäonnistumisistaan kuin tutkittavat muissa ryhmissä. Kyseinen ryhmä erosi tilastollisesti merkitsevästi muiden syyttämässä kummassakin ikävaiheessa vain niistä ryhmistä, joissa tutkittavat syyttivät muita epäonnistumisistaan vähiten. Eli 27 vuoden iässä kyseiset tutkimushenkilöt erosivat niistä tutkittavista, jotka yhdeksän vuotta myöhemmin luottivat ulkoiseen kontrolliin ja olivat optimistisia ja 36 vuoden iässä taas niistä, jotka uskoivat sisäiseen kontrolliin ja olivat optimistisia. Keskiarvojen perusteella tyytyväisimpiä saavutuksiinsa olivat ne tutkittavat, jotka olivat 36 vuoden iässä optimistisia ja uskoivat ulkoiseen kontrolliin; he olivat keskiarvojen perusteella olleet tyytyväisimpiä myös yhdeksän vuotta aikaisemmin. Erot muihin ryhmiin eivät kuitenkaan olleet tilastollisesti merkitseviä.

## POHDINTA

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, millaisia seikkoja tutkittavat mainitsivat yleisimmin elämänsä peruspilareiksi 27- ja 36-vuotiaana ja, miten elämän peruspilareista muodostettu elämän viitekehys ja elämän perustan moninaisuus olivat yhteydessä persoonallisen kontrollin eri aspekteihin. Lisäksi tarkoituksena oli tutkia, miten edellä mainitut tekijät olivat yhteydessä elämänhallinnan orientaatioon vakiintuneessa aikuisiässä. Ikäluokkien välisten erojen selvittämiseksi tutkimuksessa tarkasteltiin muuttujien välisiä yhteyksiä erikseen kahdessa edellä mainitussa ikävaiheessa. Lisäksi tutkittujen ilmiöiden pysyvyyden ja kehityksellisten aspektien tavoittamiseksi tutkittiin yhteyksiä ikävuosina 27 ja 36 mitattujen ilmiöiden välillä.

Tulosten mukaan yleisimpiä elämän peruspilareita sekä 27 että 36 vuoden iässä olivat perheeseen ja työhön liittyvät seikat. Havainto oli oletusten mukainen siten, että nämä yleisimmät peruspilarit nivoutuivat kyseisille ikävaiheille aikaisemmissa tutkimuksissa ominaisiksi tunnistettuihin tavoitteisiin ja tarkoituksellisuuden lähteisiin (ks. Debats, 1999; Debats & Drost, 1995; Nurmi, 1992; Salmela-Aro & Nurmi, 1993; Zirkel & Cantor, 1990). Kyseiset seikat olivat tulosten mukaan selvästi yleisempiä peruspilareina 36 kuin 27 vuoden iässä. Tämän perusteella voitiin myös päätellä, että suurempi osa tutkittavista oli 36-vuotiaana asettunut paikalleen, perustanut perheen ja astunut työelämään verrattuna ikävuoden 27 tilanteeseen. Tämä tulos saa vahvistusta elämänkaaren kehitysteorioista (ks. Erikson, 1963; Levinson, 1986).

Ystävät olivat 36 vuoden iässä selvästi yleisemmin mainittu seikka elämän peruspilarina kuin 27 vuoden iässä, mikä ilmensi oletusten mukaisesti sitä, että vakiintuneessa aikuisiässä keskitytään yhä enemmän muihin ihmisiin ja nähdään ihmissuhteet entistä tärkeämpinä voimavaroina (Baltes, 1987; Brandstädter, 1989; Erikson, 1963). Terveiden esiintyminen useammalla tutkittavalla elämän peruspilarina 36-vuotiaana kuin 27-vuotiaana saattoi olla osoitus siitä, että aikuisuudessa terveyttä arvostetaan enemmän kuin nuoruusiässä. Tämä liittyy ehkä ikääntymisen fyysisten merkkien havaitsemiseen ja sairauksien lisääntymiseen aikuisiässä, mutta terveydellisten seikkojen painottuminen 36 vuoden iässä saattoi olla myös seurausta tutkittavien kyseisen ikävuoden tienoilla Suomessa vaikuttaneesta taloudellisesta lamasta ja sen luomasta hyvinvointia uhkaavasta epävarmuudesta (ks. Aromaa, 1996).

Tällaisten yhteiskunnallisten muutosten on todettu vaikuttavan ihmisten hyvinvointiin monin eri tavoin (Elder, 1997). Harvinaisimpia elämän peruspilareina mainittuja seikkoja olivat molemmissa tutkituissa ikävaiheissa muun muassa harrastukset. Tämä saattoi johtua siitä, että omat vapaa-ajan aktiviteetit voivat aikuisiässä jäädä perhe- ja työelämän varjoon, vaikka ne koettaisiinkin tärkeäksi osaksi elämää.

Oletusten mukaisesti yleisimpiin peruspilareihin lukeutuneet seikat, puoliso ja työ, olivat elämän peruspilareina pysyviä ikävuodesta 27 ikävuoteen 36. Tulos on selitettävissä esimerkiksi siten, että kyseiset seikat ovat useimmille ihmisille tärkeitä läpi elämän, vaikka työpaikat ja elämäkumppanit vaihtuisivatkin. Oletuksista poiketen tuloksista ilmeni, etteivät lapset olleet peruspilareina pysyviä. Tähän tulokseen yhden selityksen tarjoavat Brandtstädterin (1989) ajatukset, joiden mukaan ihminen voi ikääntyessään herkistyä enemmän ulkoisille kehitykseen vaikuttaville tekijöille, mutta voi myös nähdä oman kehityksensä optimoinnin entistä tärkeämmäksi. Näin ollen tutkittavat, jotka 27-vuotiaana kokivat lapsien olevan elämänsä peruspilareita, saattoivat 36-vuotiaana lasten jo vartuttua keskittyä enemmän itseensä tai perheen ulkopuolisiin toimintoihin. Tosin tämä selitys ei välttämättä päde kaikkien tutkittavien kohdalla, koska prosenttiosuuksien mukaan lapset olivat molemmissa tutkituissa ikävaiheissa peruspilareita jopa kolmella viidesosalla (62%) tutkittavista.

Tulosten mukaan materiaalistien etujen, harrastuksien, oman itsen ja uskonnon kokemisessa elämän peruspilariksi oli pysyvyyttä ikävuosien 27 ja 36 välillä. Nämä tulokset voivat selittyä monin tavoin liittyen esimerkiksi yksilöiden arvoihin, asenteisiin ja kiinnostuksiin, mikä vaatisikin lisätutkimuksia. Uskonnon osalta tilanne voidaan tulkita ehkä siten, että uskonto on ihmisille usein hyvin henkilökohtainen ja kestävä osa elämäntulkua ja näin ollen myös peruspilarina ajallisesti pysyvä. Opiskelu sen sijaan ei osoittautunut peruspilarina pysyväksi, mikä on ymmärrettävissä siten, että nuoruusiän opiskelun päätyttyä koulutus ei enää välttämättä ole keskeinen asia elämässä ja siten näyttäytyä elämän peruspilarina aikuisiässä. Tosin opiskelu oli lähes yhtä yleinen peruspilari 36 kuin 27 vuoden iässä, mihin selityksenä voi olla täydennys- ja uudelleenkoulutusten painottuminen esimerkiksi taloudellisen laman aiheuttamasta työttömyydestä johtuen (ks. Aromaa, 1996).

Tulokset osoittivat, että suuremmalla osalla tutkittavista oli 36 vuoden iässä elämässään peruspilareita verrattaessa ikävuoden 27 tilanteeseen. Tämä saattaa johtua

siitä, että varhaisaikuisuuden ikäkauden alussa elämän peruspilareita ei kyetä vielä tarkemmin määrittelemään, koska moni asia on vielä elämässä selkiytymättä ja epävarmalla pohjalla ennen kuin ne kauden lopussa saavuttavat tasapainon (ks. Levinson, 1986). Kuitenkin niillä henkilöillä, joilla ei 27 vuoden iässä ollut peruspilareita, ei niitä ollut vielä 36-vuotiaanakaan. Näin ollen joiltakin ihmisiltä elämän peruspilareiden luoma viitekehys näyttäisi puuttuvan myös pysyvämmiin. Elämän tärkeiden sitoumusten puuttumisen on todettu lisäävän ahdistusta ja heikentävän hyvinvointia (Debats, 1996), mikä saattaa johtaa siihen, ettei yksilö usko pystyvänsä rakentamaan elämäänsä tarkoituksellista kehystä. Voi myös olla, etteivät kyseiset tutkittavat osanneet kummassakaan tutkitussa ikävaiheessa käsitteellistää elämänsä peruspilareita ja jättivät ne sen vuoksi mainitsematta.

Työn viitekehyksessä ei tulosten mukaan ollut pysyvyyttä myöhäisnuoruudesta vakiintuneeseen aikuisikään, mikä oli oletusten mukaista. Tämä selittyy osittain sillä, että työn viitekehukseen liitettiin tässä tutkimuksessa myös ammattitaidon hankkiminen eli koulutus, mikä ei osoittautunut pysyväksi elämän peruspilariksi. Toisaalta tulos voitaneen tulkita myös siten, että persoonalliset dimensiot, kuten uraan keskittyminen, saattavat iän myötä menettää merkitystään, kun elämän rakenteeseen tulee työn rinnalle perhe ja muihin seikkoihin kuin vain itseen liittyviä kiinnostuksia (ks. Baltes, 1987; Brandtstädter, 1989; Erikson, 1963). Luottamus omaan itseen ei myöskään osoittautunut ajallisesti pysyväksi viitekehukseksi. Oli kuitenkin huomioitava, että tutkittavilla, joilla elämän viitekehys 27 vuoden iässä liittyi omaan itseen, elämän skeema rakentui 36 vuoden iässä odotettua useammilla työhön liittyvistä seikoista. Saattaa olla, että itseen keskittyminen myöhäisnuoruudessa ennakoi myöhempää uraan suuntautumista, mikä siten näkyi elämän viitekehyksessä yhdeksän vuotta myöhemmin.

Ihmissuhteiden viitekehys ei osoittautunut ajallisesti pysyväksi, mikä myös tukee oletuksia siitä, että yksilöiden elämänrakenteissa tapahtuu ajan kuluessa muutoksia sekä omissa näkökulmissa että yhteiskunnassa tapahtuvista muutoksista johtuen (ks. Elder, 1997; Levinson, 1986). Oletuksista poiketen työn ja ihmissuhteiden elämän skeema taas osoittautui tulosten perusteella ajallisesti pysyväksi ikävuosien 27 ja 36 välillä. Yksi varhaisaikuisuuden ikäkauden merkittävimmistä muutoksista liittyy juuri perhe- ja työelämän tasapainottumiseen ja elämäntilanteiden vakautumiseen (ks. Erikson, 1963; Levinson, 1986). Kun kyseiset elämänaalueet on onnistuttu sovittamaan elämän

skeemaan jo 27 vuoden iässä, saattaa elämänrakenne siten olla varmempi ja osoittautua näin ollen ajallisesti pysyväksi elämänmuutoksista huolimatta. Näiden elämän osa-alueiden myönteinen vuorovaikutus saattaa varustaa ihmiset myös paremmilla resursseilla, mikä siten parantaa selviytymistä vaikeista elämäntilanteista (ks. Järvikoski, 1996) ja vahvistaa viitekehystä entisestään.

Todettakoon, että kaikki tässä tutkimuksessa käytetyt persoonallisen kontrollin osatekijät osoittautuivat ajallisesti pysyviksi ikävuosien 27 ja 36 välillä. Tulos on yhtenevä aikaisempien tutkimustulosten kanssa (Bandura; 1992; Jerusalem & Mittag, 1997; Jerusalem & Schwarzer, 1992). Lisäksi ilmeni, että mitä moninaisempia peruspilarit olivat 27 vuoden iässä sitä enemmän niitä oli mainittu 36 vuoden iässä. Tämä saattaa kertoa siitä, että joillakin ihmisillä on tapana kuvata elämänrakennettaan laiveammin kuin toisilla. Selityksenä voivat olla myös yksilöiden väliset todelliset erot elämän perustan laajuudessa.

Elämän viitekehysillä osoittautui tulosten mukaan olevan oletusten suuntaisia yhteyksiä persoonallisen kontrollin osatekijöihin. Vahvan itseluottamuksen taustalla näytti 27 vuoden iässä vaikuttavan elämän viitekehys, jossa korostui oman itsen merkitys elämän peruspilarina. Tämä viitekehys mitä ilmeisimmin ohjaa yksilöä tekemään minäpystyvyyttä tukevia valintoja, jotka rakentavat itseluottamuksesta vahvan ja pysyvän ominaisuuden (ks. Bandura, 1992; Murray & Holmes, 1994; Pulkkinen ym., 1998). Työn ja ihmissuhteiden viitekehys osoittautui molemmissa tutkituissa ikävaiheissa olevan yhteydessä parempaan itseluottamukseen verrattaessa tutkittaviin, joilta elämän viitekehys puuttui. Selityksenä voi olla, että tasapainoisuus näillä elämänalueilla saattaa vahvistaa pystyvyyden tunnetta yhtä hyvin kuin pystyvyyden tunne luo tunteen vakaudesta, ennustettavuudesta ja kontrollista (ks. Murray & Holmes, 1994), kun heikko pystyvyyden tunne taas voi olla yhteydessä vähäisiin kiinnostuksiin ja vetäytymiseen sekä sitä kautta elämän skeeman puuttumiseen (ks. Järvikoski, 1995). Ihmissuhteissa ja työssä, kuten muillakin elämänalueilla tapahtuu kuitenkin elämänkaaren aikana väistämättä muutoksia, jotka jollain tavalla vaikuttavat pystyvyyden tunteeseen. Vahvan minäpystyvyyden kehittyminen ei siten ajallisessa perspektiivissä ollut suoraan yhdistettävissä muuhun kuin omaan itseen liittyvään elämän viitekehukseen, mikä oli oletusten mukaista.

Ikävuoden 36 elämäkatsomuksen ryhmän osalta tulokset eivät olleet luotettavia, koska kyseinen viitekehysryhmä ei ollut sisäisesti yhdenmukainen ja vastannut siten ikävuoden 27 elämäkatsomuksen ryhmää. Kyseiseen ryhmään lukeutui 36 vuoden iässä tutkittavia, joilla peruspilarit liittyivät muihin kuin tässä tutkimuksessa esitettyihin seikkoihin. Itseluottamus näytti kuitenkin edellä mainitussa ikävuoden 36 ryhmässä olevan heikompaa kuin työn merkitystä korostavissa viitekehysryhmissä, mikä saattoi osaltaan kirkastaa tämän ryhmän viitekehysten sisältöä. Voi olla, että yleisimpien peruspilareiden, kuten työn ja ihmissuhteiden puuttuminen elämän perusrakenteesta oli myös tässä ryhmässä itseluottamusta heikentävä tekijä (ks. Järvikoski, 1995). Olisikin mielenkiintoista tutkia tähän ryhmään kuuluneiden tutkittavien elämänrakennetta tarkemmin. Omaan itseensä liittyvä ikävuoden 36 elämän viitekehys ei eronnut muista ryhmistä itseluottamuksessa, kuten ikävuoden 27 vastaava ryhmä, mutta tulos saattaa tältä osin olla vääristynyt ryhmän pienen frekvenssin vuoksi.

Tulosten mukaan elämän perustan moninaisuuden yhteys itseluottamukseen ei ikävuoden 27 osalta ollut yhtä selkeälinjaista kuin viitekehysten vaikutukset, joten vahvan minäpystyvyyden kehittymisen kannalta elämän perustan moninaisuutta merkitsevämpi tekijä mitä ilmeisimmin oli viitekehysten sisältö. Vakiintuneessa aikuisiässä sen sijaan hyvin moninainen elämän perusta näytti olevan yhteydessä parempaan itseluottamukseen, mutta vain verrattaessa tilanteeseen, jossa peruspilareita oli vähän.

Tulosten mukaan tutkittavat, joiden elämän viitekehys liittyi ihmissuhteisiin, olivat kiitollisempia sosiaalisesta tuesta kuin ne henkilöt, joilla elämän skeemassa korostuivat työhön liittyvät seikat, mutta myös verrattaessa tutkittaviin, joilla elämän viitekehystä ei ollut. Erot kiitollisuudessa sosiaalisesta tuesta osoittautuivat kuitenkin näkyvän vahvimmin vasta ajan kuluttua, eli ikävuoden 27 elämän viitekehyksellä oli vaikutusta kyseiseen persoonallisen kontrollin aspektiin 36 vuoden iässä. Tosin myös ikävuoden 36 ihmissuhteiden ja viitekehyksettömien ryhmien välillä oli eroa kiitollisuudessa tuesta. Kiitollisuus sosiaalisesta tuesta 36 vuoden iässä saattoi kuitenkin johtua myös siitä, että elämän skeema oli 27 vuoden iässä ollut moninainen. Nämä tulokset ovat yhteneviä siten, että ihmissuhteiden skeemaan liittyi enemmän peruspilareita kuin viitekehysiin, joissa oltiin vähiten kiitollisia sosiaalisesta tuesta. Tutkittavat, joilla elämän perusta oli



ollut moninainen olivat ehkä kyenneet luomaan ympärilleen verkoston, johon liittyi tukea antavia ihmissuhteita useilla eri elämänalueilla.

Tulosten perusteella voitiin päätellä, että elämän viitekehyksen puuttuminen 27-vuotiaana oli psyykkiselle hyvinvoinnille vahingollista, mistä jo varianssianalyysin tulos eroista depressiivisyydessä antoi viitteitä. Tämä näkyi tulosten mukaan myös ikävuoden 27 viitekehystettömien tutkittavien molemmissa tutkituissa ikävaiheissa osoittamana voimakkaampana depressiivisyytenä verrattaessa kaikkiin tutkittaviin, joilla 27-vuotiaana oli ollut jokin viitekehys. Viitekehystettömällä tutkittavilla ei ehkä ollut koherenttia kuvaa elämänsä tarkoituksellisuudesta ja he eivät siten kyenneet etsimään tulevaisuudessakaan elämäänsä tarkoituksellista rakennetta (ks. Andersen & Cole, 1990; Battista & Almond, 1973; Kivimäki & Elovainio, 1996; Neuberg & Newsome, 1993; O'Connor & Chamberlain, 1996; Read ym., 1990; Zirkel & Cantor, 1990).

Vakiintuneessa aikuisiässä viitekehyksen puuttuminen tai vähäiset elämän peruspilarit eivät osoittautuneet olevan samalla tavalla yhteydessä heikkoon itsearvostukseen. Tämä viitanee siihen, että vakiintuneessa aikuisiässä viitekehyksen puuttuminen ja kapea elämän perusta eivät välttämättä ilmennä samankaltaista elämän kontrolloimattomuutta ja tarkoituksettomuutta, mikä myöhäisessä nuoruusiässä voi heikentää itsearvostusta. Tässä olisikin aihetta jatkotutkimuksille.

Vakiintuneessa aikuisiässä, 36-vuotiaana, viitekehysryhmien välillä tosin osoittautui olevan eroja depressiivisyydessä. Näiden tulosten perusteella ei kuitenkaan voitu tehdä luotettavia päätelmiä, koska omaan itseen liittyvän elämän viitekehyksen ryhmä ei pienen frekvenssin vuoksi ollut edustava ja elämänkatsomuksen ryhmä ei ollut sisäisesti yhdenmukainen. Tulokset kuitenkin viittasivat siihen, että ikävuoden 36 elämänkatsomuksen ryhmässä itsearvostus ja itseluottamus olivat heikompia kuin muissa ryhmissä. Tämän ryhmän viitekehys ja sen ilmeiset kielteiset vaikutukset psyykkiseen hyvinvointiin olisivat kuitenkin kaivanneet lisäselvittelyä.

Muiden syyttäminen epäonnistumisista erotteli tulosten mukaan viitekehysryhmiä selkeämmin 27 kuin 36 vuoden iässä. Elämän viitekehyksen liittyessä työhön tai puuttuessa 27 vuoden iässä tutkittavat syyttivät muita epäonnistumisistaan enemmän verrattaessa molempiin viitekehysryhmiin, joissa mainittiin ihmissuhteet. Tulos lienee yhteydessä siihen, miten viitekehysryhmät erosivat kiitollisuudessa sosiaalisesta tuesta, vaikkakin erot näissä persoonallisen kontrollin aspekteissa näkyivät vahvimmin eri

ikävaiheissa. Ikäluokkien väliset erot saattavat selittyä siten, että 27 vuoden iässä elämä ei ollut vielä vakiintunut (ks. Erikson, 1963; Levinson; 1986), joten yksilö saattoi herkästi syyttää muita epäonnistumisista suojellakseen itseään ja pyrkimyksiään. Iän myötä sama tendenssi ehkä kanavoitui siten, että se näkyi vähäisempänä kiitollisuutena sosiaalisesta tuesta. Viitekehysryhmien välisiin eroihin muiden syyttämisessä tosin voi aikaisempien tutkimusten perusteella olla monia erilaisia selityksiä (esim. Nurmi, 1991; Sommer & Baumeister, 1998). Voi olla, että muiden ihmisten aseman korostuessa elämänrakenteessa muut ihmiset koettiin enemmänkin tärkeiksi voimavaroiksi kuin syyllisiksi epäonnistumisiin. Työn merkityksen korostuessa taas sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen saatettiin kokea enemmänkin uralla etenemisen esteeksi, jolloin muita ihmisiä syytettiin herkästi vastoinkäymisistä. Viitekehysryhmällä tutkittavilla itseluottamus ja samalla sisäinen kontrollin tunne olivat tulosten mukaan heikkoja, joten ulkoiseen kontrolliin uskoessaan he saattoivat pitää vaikutusmahdollisuuksiaan omaan elämäänsä vähäisinä ja uskoa myös epäonnistumisiensa johtuvan muista ihmisistä.

Toisaalta voidaan jälleen palata jo aiemmin mainittuun vaihtoehtoiseen selitykseen, mikä myös oli tulosten perusteella pääteltävissä. Muiden syyttäminen 27 vuoden iässä saattoi johtua siitä, että peruspilareita oli vähän ja kiitollisuus sosiaalisesta tuesta 36 vuoden iässä taas saattoi selittyä ikävuoden 27 elämän perustan moninaisuudella. Näin ollen myöhäisnuoruuden elämänvaiheen viitekehysellä ei välttämättä ollut vaikutusta näihin persoonallisen kontrollin osatekijöihin tutkituissa ikävaiheissa, vaan merkityksellisempää oli se, kuinka laaja tai moninainen elämän perusta oli. Moninainen elämän perusta saattoi näin ollen olla yhteydessä myönteisempiin ja tasapainoisempiin sosiaalisiin suhteisiin kuin kapea elämänrakenne.

Myöhäisen nuoruusiän eli ikävuoden 27 elämän viitekehysellä ei tulosten mukaan ollut vaikutusta siihen, kuinka tyytyväisiä savutuksiinsa tutkittavat olivat tutkituissa ikävaiheissa. Sen sijaan kiinnostava tulos oli se, että eroja ilmeni 36 vuoden iässä, jolloin ihmiset tavallisesti asettuvat paikoilleen ja arvioivat onnistumisiaan ja elämäänsä (Levinson, 1986). Tutkittavat, joiden elämän viitekehys liittyi työhön ja ihmissuhteisiin, olivat todennäköisesti onnistuneet sovittamaan nämä elämänalueet koherentilla tavalla (ks. Partridge & Johnston, 1989) ja tässä ryhmässä oltiin siten tyytyväisempiä saavutuksiin kuin ihmissuhteiden viitekehysryhmässä. Ihmissuhteiden ryhmän tyytymättömyys saattoi siten heijastua juuri työn saralla koetuista epäonnistumisista tai

saavuttamattomista tavoitteista, koska työtä ei tässä ryhmässä mainittu elämän peruspilariksi.

Ikävuoden 36 elämäkatsomuksen ryhmän osalta tulokset eivät olleet luotettavia, kuten jo edellä on mainittu. Todettakoon kuitenkin, että tyytyväisyys saavutuksiin näytti olevan tässä viitekehysryhmässä alhaista jopa verrattaessa tutkittaviin, joilta elämän skeema samassa ikävaiheessa puuttui. Tämä selittyy osaltaan sillä, että osalla elämäkatsomuksen ryhmään lukeutuneista tutkittavista ei ollut yleisimpiä tässä tutkimuksessa mainittuja elämän peruspilareita, joiden kautta elämän tavoitteet usein ovat saavutettavissa. Viitekehyyksittömällä tutkimushenkilöillä tavoitteita mitä ilmeisimmin oli ollut. Tulos vahvistaa havaintoja siitä, että viitekehyyksittömyys ei ehkä 36 vuoden iässä edustanut elämän tarkoituksettomuutta ja tavoitteiden puuttumista. Tulokset osoittivat myös, että tyytyväisyys saavutuksiin oli 36 vuoden iässä vahvinta niillä tutkittavilla, joilla peruspilareita oli paljon. Tämä vahvistaa edellä mainittuja tuloksia siltä osin, että juuri työn ja ihmissuhteiden ryhmässä peruspilarit olivat moninaisimpia. Tulos liittyy siihen, että mitä moninaisempi elämän perusta on sitä useammalla elämäalueella yksilöllä on mahdollisuuksia saavuttaa tavoitteitaan.

Tulosten mukaan kummankaan tutkitun ikävuoden elämän viitekehyyksillä tai elämän perustan moninaisuudella ei näyttänyt olevan yhteyttä elämäntapaohjauksen orientaatioon vakiintuneessa aikuisiässä. Tulokset olivat siltä osin odotettuja, että näiden tekijöiden ei oletettukaan selittävän elämäntapaohjauksen orientaatiota yksiselitteisesti. Viitekehyyksen puuttuminen sen sijaan 27-vuotiaana, osoittautui huonoksi lähtökohdaksi elämäntapaohjauksen kehittymisen kannalta, koska kyseiseen ryhmään lukeutuneet tutkittavat sijoittuivat vakiintuneessa aikuisiässä ulkoisen kontrollin ja pessimismin ryhmään muita tutkimushenkilöitä useammin. Tämä tulos voi selittyä samoin kuin ikävuoden 27 viitekehyyksittömyyden yhteys depressiivisyyteen, eli kyseisillä tutkittavilla ei ehkä ollut koherenttia elämäntapaohjauksen rakennetta, joka olisi auttanut luomaan mielekkään tulevaisuuden perspektiivin (esim. Battista & Almond, 1973; O'Connor & Chamberlain, 1996; Zirkel & Cantor, 1990). Lisäksi elämän viitekehyyksen puuttuminen myöhäisessä nuoruusiässä saattoi oletusten mukaisesti heijastaa sitä, että tutkittavat eivät uskoneet voivansa itse kontrolloida elämäntapaohjauksiaan ja suhtautuivat siten myös tulevaisuuteen pessimistisesti. Avuttomuuden ja toivottomuuden tunteet

saattoivat näin luonnehtia kyseisiä tutkittavia jo 27 vuoden iässä ja vahvistua entisestään iän myötä (ks. Mikulincer, 1994; Peterson ym., 1995).

Elämän skeeman puuttuminen 36-vuotiaana ei ollut merkitsevästi yhteydessä elämänhallinnan orientaatioon. Tämä viittaa siihen, että elämän viitekehyksen puuttuminen myöhäisnuoruudessa ja vakiintuneessa aikuisiässä heijastivat eri asioita, mutta voi myös olla, että elämän skeeman puuttumisen vaikutus hallinnan tunteisiin ja hyvinvointiin näkyy vasta pidemmän ajan kuluttua. Tältä osin tarvittaisiin jatkotutkimuksia koskien elämänhallinnan orientaatiota myös 27- ja yli 36-vuotiailla.

Kontrollin tunteiden ja tulevaisuuden odotusten vuorovaikutus näytti tulosten mukaan olevan hyvin moniselitteistä. Persoonallisen kontrollin eri aspektien avulla voitiin valottaa näiden hallinta- ja selitystyylstrategioiden yhteennivoutumisen taustoja. Tulosten mukaan ulkoisen kontrollin ja pessimismin ryhmässä itseluottamus eli minäpystyvyyttä kuvaava tunne oli vakiintuneessa aikuisiässä heikompaa verrattaessa kaikkiin muihin ryhmiin. Heikon pystyvyyden tunteen on todettu olevan yhteydessä esimerkiksi elämänuran kielteiseen kehitykseen (Järvikoski, 1995). Näin ollen ulkoisen kontrollin ja pessimismin hallintaorientaatio saattoi ilmentää sitä, että elämänpolut olivat kääntyneet huonoon suuntaan. Tulosten perusteella voitiin lisäksi todeta, että ikävuoden 27 heikko itseluottamus oli riskitekijä erityisesti pessimistisen selitystyylin syntymiselle. Tämä näkyi esimerkiksi siten, että tutkittavat, jotka 36 vuoden iässä luottivat sisäiseen kontrolliin erosivat toisistaan siten, että heistä pessimistisemmällä oli ollut yhdeksän vuotta aikaisemmin heikompi itseluottamus. Hyvä itseluottamus 27-vuotiaana taas näytti ennakoivan optimistisen selitystyylin kehittymistä, sillä molemmat ikävuoden 36 optimistien ryhmät olivat eronneet ulkoisen kontrollin ja pessimismin ryhmästä itseluottamuksessa 27-vuotiaana. Erot optimistisessä ja pessimistisessä selitystyylissä olivat ehkä näkyneet jo 27-vuotiaana, mikä vaatisikin lisäselvityksiä.

Depressiivisyys oli oletusten mukaisesti 36 vuoden iässä yleistä ulkoisen kontrolliuskomuksen ja pessimistisen selitystyylin ryhmässä. Tosin ero oli selvä vain verrattaessa tutkimushenkilöihin, jotka kontrolliuskomuksesta riippumatta olivat optimistisia. Näin ollen optimistinen selitystyylisi saattoi tässä tilanteessa olla kontrolliuskomusta merkitsevämpi tekijä psyykkisen hyvinvoinnin kannalta. Tähän jo aikaisemminkin kiistanalaiseksi todettuun (esim. Marshall & Lang, 1990; Scheier & Carver, 1985) ilmiöön liittyen kaivattaisiin kuitenkin lisää tutkimuksia. Erot

hallintaorientaatioissa olivat saattaneet vaikuttaa tutkittavien itsearvostukseen jo yhdeksän vuotta aikaisemmin, koska 36 vuoden iässä sisäisen kontrollin ja optimismin luonnehtimat tutkimushenkilöt olivat jo yhdeksän vuotta aikaisemmin olleet vähemmän depressiivisiä kuin tutkittavat, joille 36 vuoden iässä ominaista oli ulkoinen kontrolliuskomus ja pessimismi.

Tulosten osoittamat elämäntilaryhmien erot kiitollisuudessa sosiaalisesta tuesta ja muiden syyttämisen antoivat myös viitteitä hallintaorientaation mahdollisista kehittymekanismista. Tulokset antoivat tukea oletuksille siten, että tutkittavat, jotka 36-vuotiaana uskoivat ulkoisten tekijöiden kontrolloivan elämäänsä enemmän olivat eronneet toisistaan yhdeksän vuotta aikaisemmin siten, että heistä optimistisemmat olivat olleet kiitollisempia sosiaalisesta tuesta ja syyttäneet muita vähemmän epäonnistumisistaan. Ulkoinen kontrolliuskomus saattoi näin olla tutkittaville ominaista jo 27-vuotiaana, mutta osalla heistä sosiaaliset kontaktit olivat tyydyttäviä ja muiden syyttämiseen ei siten ollut aihetta, mikä mitä ilmeisimmin edisti optimistisemmän selitystyylin kehittymistä. Toisaalta taas optimistisempi asennoituminen saattoi jo tuolloin olla syy siihen, että tutkittavat hakeutuivat tukea antaviin sosiaalisiin kontakteihin, kun taas pessimistisemmät vetäytyivät niistä. Koska erot kiitollisuudessa sosiaalisesta tuesta näkyivät ulkoisen kontrollin ryhmien välillä vain tutkittavien ollessa 27-vuotiaita, myöhäisnuoruuden sosiaalisten kontaktien laatu saattoi selitystyylin muodostumisen kannalta olla vakiintuneemman aikuisiän kokemuksia merkitsevämpi. Muiden syyttämisen näytti ajan kuluessa tapahtuneen muutoksia siten, että 36 vuoden iässä vain sisäisen kontrollin ja optimismin ryhmään lukeutuneilla osoittautui olevan vähemmän aihetta syyttää muita epäonnistumisistaan kuin ulkoisen kontrollin ja pessimismin ryhmän tutkittavilla.

Tulosten mukaan kummankaan tutkitun ikävaiheen tyytyväisyys saavutuksiin ei vaikuttanut ikävuoden 36 elämäntilaryhmien orientaatioon. Elämäntilaryhmien välillä saattoi olla eroja saavutetuissa tavoitteissa ja elämäntehtävissä, mutta tutkittavat ehkä arvioivat niitä eri tavoin ja tyytyväisyydessä ei siten ilmennyt eroja. Rotterin (1966, 1990) teoriasta johtaen sisäiseen kontrollin uskovat henkilöt saattoivat asettaa yhä uusia tavoitteita itselleen jo saavutettujen lisäksi, mutta eivät olleet niihin tyytyväisiä, koska heidän odotuksensa mahdollisesti olivat vielä korkeammalla. Ulkoiseen kontrolliin uskovat tutkittavat taas saattoivat olla edellä

mainittujen kanssa yhtä tyytyväisiä tai tyytymättömiä, koska eivät uskoneet voivansa omalla toiminnallaan vaikuttaa elämäntapahtumiinsa. Keskiarvoja tarkasteltaessa havaittiin, että molemmissa ikävaiheissa tyytyväisimpiä olivat olleet ne tutkittavat, jotka 36-vuotiaana uskoivat ulkoiseen kontrolliin ja olivat optimistisia. Tämä tulos saattaa heijastaa sitä, että kyseisillä tutkittavilla henkilökohtainen hallinta ei korostunut kielteisesti ja ulkoinen kontrolliuskomus ei heikentänyt elämönhallinnan tunnetta. Tyydyttävien tavoitteiden saavuttaminen saattoi vaikuttaa optimistisen selitystyylin kehittymiseen ja säilymiseen.

Tutkimustuloksia tarkasteltaessa täytyy ottaa huomioon joitakin metodologisia rajoituksia. Yksi ongelma liittyi elämän viitekehysryhmien muodostamiseen. Ryhmien sisällä oli paljon vaihtelua riippuen siitä, mitä peruspilareita oli mainittu ja lisäksi joidenkin tutkittavien kohdalla jouduttiin valitsemaan kahden tai useamman mahdollisen viitekehysten väliltä. Esimerkiksi tilanteessa, jossa peruspilarina oli mainittu sekä luottamus itseen että jokin ihmissuhde, kyseeseen tuli ihmissuhteiden viitekehys, koska tutkimushenkilö oli osoittanut sosiaalisten suhteiden olevan hänelle merkityksellisiä eikä vain oman itsensä. Huomioitavaa oli myös, että tutkittavat olivat vakiintuneessa aikuisiässä voineet mainita myös muita kuin tutkimuksessa esitettyjä peruspilareita. Kyseisten seikkojen ei kuitenkaan uskottu vaikuttavan olennaisella tavalla elämän viitekehysten sisältöihin, koska merkitsevempiä olivat tutkimuksessa yleisimmin mainitut elämän peruspilarit. Ikävuoden 36 elämäkatsomuksen ja -arvojen viitekehysryhmän osalta tilanne sen sijaan oli ongelmallinen. Tämä ryhmä ei ollut sisäisesti yhdenmukainen ja vertailukelpoinen ikävuoden 27 vastaavan ryhmän kanssa. Siihen lukeutui paljon tutkittavia, jotka eivät olleet maininneet ainoatakaan tutkimuksessa esiintyvistä elämän peruspilareista, vaan ainoastaan muita seikkoja. Tämän ryhmän osalta tulokset kuitenkin nostattivat esiin mielenkiintoisia uusia kysymyksiä.

Viitekehysryhmien osalta pitää huomioida myös se, että yksi tutkittavien 27-vuotiaana mainitsema elämän peruspilari, optimistiset odotukset, jouduttiin jättämään pois analyyseistä, koska monien tutkittavien kohdalta puuttui tieto sen mainitsemisesta. Vaikka kyseisen seikan maininneita olikin voinut sijoittua viitekehysryhmien tutkittavien joukkoon, tällä ei sinänsä katsottu olevan merkitystä, koska se viitannut selkeästi mihinkään tiettyyn elämän peruspilariin ja siten elämän skeemaan.

Tutkimuksen eräs heikkous oli se, että elämän peruspilareiden kautta ei ehkä tavoitettu luotettavasti tutkittavien elämän viitekehyksiä, koska peruspilarit eivät kuvanneet suoraan tarkoituksellisuutta tuovia elämän sisältöjä. Näin ollen muodostetut viitekehysryhmät eivät olleet täysin yhteneviä elämän tarkoituksellisuuden tutkimuksissa esiin nousseiden kategorioiden (O'Connor & Chamberlain, 1996) kanssa. Tosin tässä tutkimuksessa muodostetut viitekehysryhmät olivat sinällään mielenkiintoisia, koska ne kuvasivat tutkimushenkilöiden elämän peruspilareiden kokonaisuuksia. On kuitenkin huomioitava, että kaikki tutkimushenkilöt eivät välttämättä kyenneet käsitteellistämään elämänsä peruspilareita tai jättivät ne jostain muusta syystä mainitsematta. Tutkittavat saattoivat myös eri ikävaiheissa käsittää ja ilmaista elämänsä peruspilarit eri tavoin, mikä saattoi vaikuttaa tuloksiin.

Tutkimuksessa käytettiin kuutta viitekehyskategoriaa. Tulosten selkeyttämiseksi ryhmiä olisi voitu yhdistää ja vähentää siten, että ne olisivat kuvanneet yleisemmin itseen ja itsen ulkopuolisiin tekijöihin liittyviä elämän viitekehyksiä. Esimerkiksi itseen ja työhön liittyvät skeemat haluttiin kuitenkin erotella, koska työhön orientoituminen voi liittyä sekä sisäisiin että ulkoisiin tavoitteisiin. Työn ja ihmissuhteiden merkitys taas haluttiin nähdä sekä yhdessä että erikseen, koska näin saatiin monipuolisempaa tietoa näiden elämän osa-alueiden vaikutuksista persoonalliseen kontrolliin ja elämänhallintaan.

Tutkimustulosten yleistettävyyttä lisää se, että tutkimusjoukko oli edustava otos alkuperäisestä otoksesta. Tutkimushenkilöt edustivat 36-vuotiaana valikoitumattomasti kyseisessä ikävaiheessa olevaa suomalaista ikäluokkaa siviilisäädyn, lapsiluvun, koulutuksen ja työtilanteen suhteen (Sinkkonen & Pulkkinen, 1996). Tulosten yleistettävyyttä parantaa myöskin se, että ne edustivat kahta ikäluokkaa. Näin voitiin tarkastella, oliko esimerkiksi historiallisessa tilanteella vaikutusta elämän jäsentymiseen kahdella eri aikakaudella. Ikävuodet 27 ja 36 tarjosivat mahdollisuuden tutkia elämänkulkua ennen suomalaisessa yhteiskunnassa vaikuttanutta taloudellista lamaa ja sen aikana.

Tutkimusmenetelmien suhteen tutkimusta voidaan pitää luotettavana, vaikka elämän peruspilareihin liittyi muutamia jo mainittuja luotettavuutta heikentäviä tekijöitä. Persoonallisen kontrollin kyselylomake on yleisesti käytetty tutkimusmetodi (Brandtstädter, 1984) ja attribuutio- ja strategiakyselyn psykometriset ominaisuudet ovat

osoittautuneet luotettaviksi (Nurmi ym., 1995). Jälkimmäisen kyselyn hallintasuuntautuneisuus -osio tosin ei alhaisen reliabiliteetikertoimen vuoksi näyttänyt olevan sisäisesti kovin yhdenmukainen, mutta kyseisen mittarin validointitutkimuksessa uudelleen mittauksen korrelaatio on noussut yli arvon .70 (Nurmi ym., 1995), joten kyseisen metodiosion voidaan myös todeta olevan luotettava. Attribuutio- ja strategiakyselyn menetelmät olivat myös sikäli luotettavia, että niiden avulla voitiin kuvata sekä sisäisen ja ulkoisen kontrollin orientaatioita että optimistisia ja pessimistisiä strategioita Nurmen ym. (1995) havaintoihin perustuen.

Tämän tutkimuksen avulla vahvistuivat aikaisempien tutkimusten tulokset elämän tarkoituksellisen rakenteen merkityksestä ihmisten hyvinvoinnille ja hallinnan tunteille. Lisäksi saatiin tietoa elämän skeemojen yhteyksistä useampaan kuin vain yhteen persoonallisen kontrollin aspektiin ja paneuduttiin pieneltä osin elämönhallinnan laajaan tutkimuskenttään. Tutkimus kuitenkin osoitti, että näiden ilmiöiden yhteydet ovat hyvin monitahoisia, joten selityksiä voi olla useita. Vaikka ilmiöiden ajallisen kehityksen suuntaviivat tutkimuksessa jonkin verran avautuivatkin, jäi monia kysymyksiä edelleen vaille vastauksia. Tarkempaa tietoa esimerkiksi elämän perustan moninaisuuden ja elämän viitekehysten laadullisen puolen vaikutuksista hallinnan tunteisiin saataisiin vain tutkimalla moninaisuus- ja sisältötekijöitä yhdessä.

Olisi myös mielenkiintoista tietää, onko sukupuolten välillä eroa siinä mitä asioita pidetään elämän peruspilareina ja mitkä peruspilarit ovat ajallisesti pysyviä. Naisten ja miesten välisten erojen tutkiminen tarjoaisi kaiken kaikkiaan laajan tutkimuskentän liittyen kaikkiin tässä tutkimuksessa esitettyihin kysymyksiin. Hallintauskomukset ja kontrollin tunteet saattavat sukupuolten välillä muotoutua erilaisiksi jo perinteisistä sukupuoliroolikäsityksistä johtuen ja näihin käsityksiin pohjautuvat odotukset voivat ohjata myös elämän keskeisimpien rakenteiden hahmottamista. Elämönhallinnan orientaation osalta olisi mielenkiintoista tietää, oliko vakiintuneessa aikuisiässä todettu suuntaus havaittavissa jo myöhäisnuoruudessa, mistä tulokset antoivat viitteitä. Tutkimusta voisi kohdistaa myös siihen, mitkä muut elämänkulkuun liittyvät tekijät voivat olla elämönhallinnan orientaation kehittymisen taustalla.



## LÄHTEET

- Alloy, L. B., & Clements, C. M. (1992). Illusion of control: Invulnerability to negative affect and depressive symptoms after laboratory and natural stressors. Journal of Abnormal Psychology, 101, 234-245.
- Andersen, S. M., & Cole, S. W. (1990). "Do I know you?": The role of significant others in general social perception. Journal of Personality and Social Psychology, 59, 384-399.
- Antonovsky, A. (1980). Health, stress and coping (2. painos). San Francisco: Jossey-Bass.
- Antonovsky, A. (1987). Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well. San Francisco: Jossey-Bass.
- Antonovsky, A. (1993). The structure and properties of the sense of coherence scale. Social Science and Medicine, 36, 725-733.
- Aromaa, A. (1996). Avauspuheenvuoro Elämänhallinta sosiopolitiikassa - tutkijaseminaarissa 18.1.1995 Kela-hallissa. Julkaisussa R. Raitasalo (toim.) Elämänhallintaa etsimässä (s. 13-15). Helsinki: Kansaneläkelaitos, Sosiaali- ja terveysturvan katsauksia, 13.
- Baltes, P. B. (1987). Theoretical propositions of life-span developmental psychology: On the dynamics between growth and decline. Developmental Psychology, 23, 611-626.
- Bandura, A. (1992). Exercise of personal agency through self-efficacy mechanism. Teoksessa R. Schwarzer (toim.), Self-efficacy: Thought control of action (s. 3-38). Washington, DC: Hemisphere.
- Bandura, A. (1997). Exercise of personal and collective efficacy in changing societies. Teoksessa A. Bandura (toim.), Self-efficacy in changing societies (s. 1-45). New York: Cambridge University Press.
- Battista, J., & Almond, R. (1973). The development of meaning in life. Psychiatry, 36, 409-427.
- Beck, A. T. (1967). Depression: Clinical, experimental and theoretical aspects. New York: Harper & Row.

- Brandstädter, J. (1984). Personal and social control over development: Some implications of an action perspective in life span developmental psychology. Teoksessa P. B. Baltes & O. G. Brim, Jr. (toim.), Life-span development and behavior (6. painos, s. 1-32). San Diego, Ca: Academic Press.
- Brandstädter, J. (1989). Personal self-regulation of development: Cross-sequential analyses of development-related control beliefs and emotions. Developmental Psychology, 25, 96-108.
- Brewin, C., & Furnham, A. (1986). Attributional versus preattributional variables in self-esteem and depression: A comparison and test of learned helplessness theory. Journal of Personality and Social Psychology, 50, 1013-1020.
- Cannon, D. R. (1999). Cause or control? Journal of Applied Behavioral Science, 35, 416-438.
- Carver, C. S. (1997). The internal-external scale confounds internal locus of control with expectancies of positive outcomes. Personality and Social Psychology Bulletin, 23, 580-585.
- Debats, D. L. (1996). Meaning in life: Clinical relevance and predictive power. British Journal of Clinical Psychology, 35, 503-516.
- Debats, D. L. (1999). Sources of meaning: An investigation of significant commitments in life. Journal of Humanistic Psychology, 39, 30-57.
- Debats, D. L., & Drost, J. (1995). Experiences of meaning in life: A combined qualitative and quantitative approach. British Journal of Psychology, 86, 359-375.
- Elder, G. H., Jr. (1997). Life trajectories in changing societies. Teoksessa A. Bandura (toim.), Self-efficacy in changing societies (s. 46-68). New York: Cambridge University Press.
- Erikson, E. H. (1963). Childhood and society (2. painos). New York: Norton.
- Feather, N. T., & Barber, J. G (1983). Depressive reactions and unemployment. Journal of Abnormal Psychology, 92, 185-195
- Furnham, A., Sadka, V., & Brewin, C. (1991). The development of occupational attributional style questionnaire. Journal of Organizational Behaviour, 13, 27-39.
- Furnham, A., & Steele, H. (1993). Measuring locus of control: A critique of general, children's, health- and work-related locus of control questionnaires. British Journal of Psychology, 84, 443-479.

- Golin, S., Terrell, F., & Johnson, B. (1977). Depression and the illusion of control. Journal of Abnormal Psychology, 86, 440-442.
- Gray, J. D., & Silver, R. C. (1990). Opposite sides of the same coin: Former spouses' divergent perspectives in coping with their divorce. Journal of Personality and Social Psychology, 59, 1180-1191.
- Heatherton, T. F., & Nichols, P. A. (1994). Personal accounts of successful versus failed attempts at life change. Personality and Social Psychology Bulletin, 20, 664-675.
- Jackson, M. E., & Tessler, R. C. (1984). Perceived lack of control over life events: Antecedents and consequences in a discharged patient sample. Social Science Research, 13, 287-301.
- Jerusalem, M., & Mittag, W. (1997). Self-efficacy in stressful life transitions. Teoksessa A. Bandura (toim.), Self-efficacy in changing societies (s.177-201). New York: Cambridge University Press.
- Jerusalem, M., & Schwarzer, R. (1992). Self-efficacy as a resource factor in stress appraisal processes. Teoksessa R. Schwarzer (toim.), Self-efficacy: Thought control of action (s. 195-213). Washington, DC: Hemisphere.
- Järvikoski, A. (1996). Sisäinen elämäntähtäminen ja sosiaaliset paineet. Julkaisussa R. Raitasalo (toim.), Elämäntähtäminen etsimässä (s. 35-48). Helsinki: Kansaneläkelaitos, Sosiaali- ja terveysturvan katsauksia, 13.
- Kivimäki, M., & Elovainio, M. (1996). Effects of components of personal need for structure on occupational strain. Journal of Social Psychology, 136, 769-778.
- Leone, C., & Burns, J. (2000). The measurement of locus of control: Assessing more than meets the eye? Journal of Psychology Interdisciplinary and Applied, 134, 63-76.
- Levinson, D. J. (1986). A conception of adult development. American Psychologist, 41, 3-13.
- Little, B. R. (1989). Personal projects analysis: Trivial pursuits, magnificent obsessions, and the search for coherence. Teoksessa D. M. Buss & N. Cantor (toim.), Personality psychology: Recent trends and emerging directions (s.15-31). New York: Springer.
- Marshall, G. N. (1991). A multidimensional analysis of internal health locus of control beliefs: Separating the wheat from the chaff? Journal of Personality and Social Psychology, 61, 483-491.

- Marshall, G. N., & Lang E. L. (1990). Optimism, self-mastery, and symptoms of depression in women professionals. Journal of Personality and Social Psychology, 59, 132-139.
- Mikulincer, M. (1994). Human learned helplessness: A coping perspective. New York: Plenum Press.
- Murray, S. L., & Holmes, J. G. (1994). Storytelling in close relationships: The construction of confidence. Personality and Social Psychology Bulletin, 20, 650-663.
- Neuberg, S. L., & Newsome, J. T. (1993). Personal need for structure: Individual differences in the desire for simple structure. Journal of Personality and Social Psychology, 65, 113-131.
- Nolen-Hoeksema, S., Girgus, J. S., & Seligman, M. E. P. (1986). Learned helplessness in children: A longitudinal study of depression, achievement, and explanatory style. Journal of Personality and Social Psychology, 51, 435-442.
- Nurmi, J.-E. (1991). The effect of other's influence, effort, and ability attributions on emotions in achievement and affiliative situations. Journal of Social Psychology, 131, 703-715.
- Nurmi, J.-E. (1992). Age differences in adult life goals, concerns, and their temporal extension: A life course approach to future-oriented motivation. International Journal of Behavioral development, 15, 487-508.
- Nurmi, J.-E., Salmela-Aro, K., & Haavisto, T. (1995). The strategy and attribution questionnaire: Psychometric properties. European Journal of Psychological Assessment, 11, 108-121.
- O'Connor, K., & Chamberlain, K. (1996). Dimensions of life meaning: A qualitative investigation at mid-life. British Journal of Psychology, 87, 461-477
- Ojanen, M. (2001). Ilo, onni ja hyvinvointi. Jyväskylä: Gummerus.
- Pallant, J. F., & Lae, L. (2002). Sense of coherence, well-being, and personality factors: Further evaluation of the sense of coherence scale. Personality and Individual Differences, 33, 39-48.
- Partridge, C., & Johnston, M. (1989). Perceived control of recovery from physical disability: Measurement and prediction. British Journal of Clinical Psychology, 28, 53-59.

- Pearson, P. R., & Sheffield, B. F. (1974). Purpose in life and the Eysenck Personality Inventory. Journal of Clinical Psychology, 30, 562-564.
- Peterson, C., Maier, S. F., & Seligman, M. E. P. (1995). Learned helplessness: A theory for the age of personal control (2. painos). New York: Oxford University Press.
- Peterson, C., Schwarzer, S. M., & Seligman, M. E. P. (1981). Self-blame and depressive symptoms. Journal of Personality and Social Psychology, 49, 337-348.
- Peterson, C., Seligman, M. E. P., & Vaillant, G. E. (1988). Pessimistic explanatory style is a risk factor for physical illness: A thirty-five-year longitudinal study. Journal of Personality and Social Psychology, 55, 23-27.
- Phillips, W. M. (1980). Purpose in life, depression, and locus of control. Journal of Clinical Psychology, 36, 661-667.
- Presson, P. K., & Benassi, V. A. (1996). Locus of control orientation and depressive symptomatology: A meta-analysis. Journal of Social Behavior and Personality, 11, 201-212.
- Pulkkinen, L., Kokkonen, M., & Mäkiäho, A. (1998). Positive affectivity, self-mastery, and a sense of failure as predictors of self-assessed health. European Psychologist, 3, 133-142.
- Pulkkinen, L., Nurmi, J. E., & Kokko, K. (2002). Individual differences in personal goals in mid-thirties. Teoksessa L. Pulkkinen & A. Caspi (toim.), Paths to successful development: Personality in the life course (s. 331-352). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Pulkkinen, L., & Rönkä, A. (1994). Personal control over development, identity formation, and future orientation as components of life orientation: A developmental approach. Developmental Psychology, 30, 260-271.
- Read, S. J., Jones, D. K., & Miller, L. C. (1990). Traits as goal-based categories: The importance of goals in the coherence of dispositional categories. Journal of Personality and Social Psychology, 58, 1048-1061.
- Reker, G. T. (1977). The Purpose in Life test in an inmate population: An empirical investigation. Journal of Clinical Psychology, 33, 688-693.
- Reker, G. T., & Cousins, J. B. (1979). Factor structure, construct validity, and reliability of the Seeking of Noetic Goals (SONG) and Purpose in Life (PIL) tests. Journal of Clinical Psychology, 1, 85-91.

- Reker, G. T., & Wong, P. T. P. (1988). Aging as an individual process: Toward a theory of personal meaning. Teoksessa J. E. Birren & V. L. Bengtson (toim.), Emergent theories of aging (s. 214-246). New York: Springer.
- Rotter, J. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. Psychological Monographs, 80, 1-28.
- Rotter, J. (1990). Internal versus external control of reinforcement: A case history of a variable. American Psychologist, 45, 489-493
- Salmela-Aro, K., & Nurmi, J.-E. (1993). Age differences in adult's personal projects. Journal of Social Psychology, 133, 415-417.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessing and implications of generalized outcome expectancies. Health Psychology, 4, 219-247.
- Simoni, J. M., & Adelman, H. S. (1991). Perceived control, causality, expectations, and help-seeking behaviour. Counselling Psychology Quarterly, 4, 37-44.
- Sinkkonen, M., & Pulkkinen, L. (1996). Elämänrakenne parhaassa aikuisiässä (Life structure in the best years of adulthood). Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen julkaisuja, 333.
- Sommer, K. L., & Baumeister, R. F. (1998). The construction of meaning from life events: Empirical study of personal narratives. Teoksessa P. T. P Wong & P. S. Fry (toim.), The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications (s. 143-161). Mahwah: Lawrence Erlbaum.
- Suominen, S. (1996). Elämänhallinta – luottamusta vai voimavarojen hallintaa. Julkaisussa R. Raitasalo (toim.), Elämänhallintaa etsimässä (s. 80-83). Helsinki: Kansaneläkelaitos, Sosiaali- ja terveysturvan katsauksia, 13.
- Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. Psychological Bulletin, 103, 193-210.
- Vuorio, S. (1996). Mitä tarkoitamme puhuessamme elämänhallinnasta: kadoksissa käsiteviidakossa. Julkaisussa R. Raitasalo (toim.), Elämänhallintaa etsimässä (s. 84-96). Helsinki: Kansaneläkelaitos, Sosiaali- ja terveysturvan katsauksia, 13.
- Weiner, B. (1985). An attributional theory of achievement motivation and emotion. Psychological Review, 92, 548-573.

- Wilson, T. D., & Linville, P. W. (1982). Improving the academic performance of college freshman: Attribution therapy revisited. Journal of Personality and Social Psychology, 42, 367-376.
- Wong, P. T. P., & Weiner, B. (1981). When people ask “why” questions, and the heuristics of attributional search. Journal of Personality and Social Psychology, 40, 650-663.
- Zirkel, S., & Cantor, N. (1990). Personal construal of life tasks: Those who struggle for independence. Journal of Personality and Social Psychology, 58, 172-185.

## LIITE 1. Elämän viitekehyksiä kuvaavat kategoriat ikävuosina 27 ja 36

### Viitekehysryhmät

Ryhmä 1.		Henkilöitä
Peruspilarit, Ikä: 27 v.		
<b>Ei peruspilareita</b>	<b>yhteensä</b>	<b>49</b>
ei peruspilareita		43
tulevaisuus vain tulee		6

Ryhmä 3.		Henkilöitä
Peruspilarit, Ikä: 27 v.		
<b>Itse</b>	<b>yhteensä</b>	<b>16</b>
itse		14
itse, uskonto		2

Ryhmä 4.		Henkilöitä
Peruspilarit, Ikä: 27 v.		
<b>Elämänarvot</b>	<b>yhteensä</b>	<b>23</b>
terveys		2
tulevaisuus vain tulee, moraaliset velv.		1
hyvä elämän laatu		2
uskonto		11
moraaliset velvoitteet		7

Ryhmä 6.		Henkilöitä
Peruspilarit, Ikä: 27 v.		
<b>Ihmissuhteet/Työ</b>	<b>yhteensä</b>	<b>46</b>
työ, puoliso, lapset, vapaa-aika		3
työ, puoliso		4
työ, koulutus, puoliso, lapset		1
koulutus, vanhemmat		4
työ, puoliso, lapset		10
työ, materiaaliset edut, puoliso, terveys		1
työ, koulutus, puoliso		1
työ, puoliso, harrastukset		1
työ, materiaaliset edut, puoliso, lapset		1
materiaaliset edut, ystävät		1
työ, puoliso, lapset, terveys		4
koulutus, puoliso		1
työ, materiaaliset edut, puoliso		1
koulutus, puoliso, lapset, terveys		1
työ, vanhemmat		2
työ, puoliso, uskonto		1
työ, ystävät, terveys		1
työ, lapset		1
työ, lapset, ystävät		1
koulutus, puoliso, lapset		1
materiaaliset edut, puoliso, lapset		1
työ, materiaali., koulutus, vanh., ystävät		1
materiaaliset edut, puoliso		2
koulutus, puoliso, ystävät, vapaa-aika		1

Ryhmä 2.		Henkilöitä
Peruspilarit, Ikä: 27 v.		
<b>Työ/Koulutus/Materia</b>	<b>yhteensä</b>	<b>30</b>
työ, materiaaliset edut		6
materiaaliset edut		3
työ, terveys		2
työ		12
koulutus		4
työ, koulutus		1
materiaaliset edut, terveys		1
materiaaliset edut, koulutus		1

Ryhmä 5.		Henkilöitä
Peruspilarit, Ikä: 27 v.		
<b>Ihmissuhteet</b>	<b>yhteensä</b>	<b>55</b>
puoliso		4
vanhemmat		1
puoliso, lapset, ystävät, uskonto, terveys		1
ystävät		2
puoliso, vanhemmat, uskonto		1
puoliso, lapset		25
puoliso, lapset, uskonto		2
puoliso, lapset, harrastukset		1
puoliso, uskonto		1
puoliso, itse		2
puoliso, lapset, terveys		1
puoliso, lapset, vanhemmat		2
lapset, terveys, itse		1
lapset		4
vanhemmat, uskonto		1
puoliso, ystävät, uskonto		1
ystävät, uskonto		1
ystävät, itse		1
vanhemmat, ystävät		1
lapset, vanhemmat, itse		1
puoliso, ystävät		1

(jatkuu)



**Viitekehysryhmät** (jatkuu)

<b>Ryhmä 1.</b>		<b>Henkilöitä</b>
Peruspilarit, Ikä: 36 v.		
<b>Ei peruspilareita</b>	<b>yhteensä</b>	<b>22</b>
<hr/>		
<b>Ryhmä 3.</b>		<b>Henkilöitä</b>
Peruspilarit, Ikä: 36 v.		
<b>Itse</b>	<b>yhteensä</b>	<b>6</b>
itse		2
itse, jokin muu		3
itse, elämä itse		1
<hr/>		
<b>Ryhmä 4.</b>		<b>Henkilöitä</b>
Peruspilarit, Ikä: 36 v.		
<b>Elämänarvot</b>	<b>yhteensä</b>	<b>25</b>
jokin muu		15
elämä itse		2
elämä itse, terveys		1
uskonto		4
terveys, jokin muu		1
uskonto, jokin muu		1
terveys		1

<b>Ryhmä 2.</b>		<b>Henkilöitä</b>
Peruspilarit, Ikä: 36 v.		
<b>Työ/Koulutus/Materia</b>	<b>yhteensä</b>	<b>21</b>
materiaaliset edut		2
työ, jokin muu		2
työ, materiaaliset edut, terveys		1
materiaaliset edut, itse		1
työ		3
työ, terveys, uskonto, jokin muu		1
työ, terveys, jokin muu		2
työ, koulutus		1
työ, itse, jokin muu		3
materiaaliset edut, terveys		2
koulutus		1
työ, itse		1
<b>koulutus, jokin muu</b>		<b>1</b>

(jatkuu)

## Viitekehysryhmät (jatkuu)

Ryhmä 5.		Henkilöitä	Ryhmä 6.		Henkilöitä
Peruspilarit, Ikä: 36 v.			Peruspilarit, Ikä: 36 v.		
<b>Ihmissuhteet</b>	<b>yhteensä</b>	<b>48</b>	<b>Työ/Ihmissuhteet</b>	<b>yhteensä</b>	<b>97</b>
puoliso, lapset, harrastukset		1	materiaaliset edut, puoliso, terveys		1
puoliso, lapset		15	työ, puoliso, lapset, vanh., ystävät		1
puoliso, lapset, jokin muu		2	työ, puoliso, ystävät		2
lapset, jokin muu		3	työ, puoliso, lapset, vanh., jokin muu		1
puoliso, lapset, terveys		1	työ, puoliso, lapset, terveys, uskonto		1
lapset, uskonto, jokin muu		1	työ, puoliso, lapset, jokin muu		11
puoliso, lapset, ystävät, uskonto		1	työ, puoliso, lapset		27
puoliso, itse, jokin muu		2	työ, puoliso, lapset, harrastukset		2
puoliso, harrastukset, jokin muu		1	työ, puoliso		7
puoliso		2	työ, puoliso, ystävät, terveys		1
puoliso, lapset, uskonto		1	koulutus, ystävät		1
ystävät, itse, jokin muu		1	työ, puoliso, lapset, ystävät, terveys		1
puoliso, jokin muu		1	työ, puoliso, lapset, ystävät, harr.		2
puoliso, uskonto, jokin muu		1	työ, lapset, vanhemmat		1
puoliso, lapset, ystävät, itse		1	työ, puoliso, lapset, ystävät		4
puoliso, lapset, uskonto, jokin muu		1	työ, koul., puoliso, lapset, terv., harr.		1
puoliso, lapset, yst., harr., jokin muu		1	työ, lapset		3
puoliso, lapset, itse, terv., jokin muu		1	työ, puoliso, lapset, terveys		6
puoliso, lapset, vanhemmat, jokin muu		1	työ, lapset, ystävät, terveys		2
puoliso, lapset, yst., terv., jokin muu		1	työ, puoliso, jokin muu		1
puoliso, ystävät, itse		1	työ, materiaaliset edut, vanh., ystävät		1
lapset, ystävät		1	materiaaliset edut, ystävät, jokin muu		1
lapset, itse, terveys		1	työ, puoliso, ystävät, harrastukset		1
ystävät		1	työ, koulutus, lapset, terv., jokin muu		1
puoliso, lapset, ystävät, jokin muu		2	työ, koulutus, lapset, ystävät, uskonto		1
puoliso, lapset, yst., vanh., terveys		1	työ, lapset, jokin muu		2
puoliso, lapset, yst., vanh., jokin muu		1	työ, koulutus, puoliso, lapset		3
puoliso, lapset, ystävät, itse		1	työ, materiaaliset edut, puoliso, lapset		1
			työ, puoliso, harrastukset		1
			työ, materiaal., puol., lapset, jokin muu		2
			työ, puoliso, lapset, terv., jokin muu		1
			työ, puoliso, terveys		1
			työ, puoliso, ystävät, uskonto		1
			koulutus, lapset		1
			koulutus, puoliso, lapset		1
			työ, puol., laps., vanh., yst., jokin muu		1
			koulutus, puoliso, lapset, vanhemmat		1