

1021

**ODOTTAVIEN ÄITIEN TAVOITTEET  
JA HYVINVOINTI**

**PSY L26  
TUTKIMUSTYÖ**

**Jyväskylän yliopisto**

**Psykologian laitos**

**Paula Korhonen**

**Ohjaaja Jari-Erik Nurmi**

**Kesä 1998**

## TIIVISTELMÄ

### **Odottavien äitien tavoitteet ja hyvinvointi**

Tekijä: Paula Korhonen

Ohjaaja: Jari-Erik Nurmi

Psykologian pro gradu

Jyväskylän yliopisto

Kesäkuu 1998

Odottavien äitien (N = 355) tavoitteiden sisältöjä sekä perhetavoitteiden arvioinnin ja perhetavoitteisiin suuntautumisen yhteyttä hyvinvointiin tutkittiin pyytämällä äitejä tuottamaan kolme senhetkistä projektiaan ja arvioimaan niitä Littlen (1983) henkilökohtaisten tavoitteiden arviointimenetelmällä (Personal Project Analysis). Lisäksi äidit täyttivät uusitun Beckin ym., (1961) depressioskaalan, NESTA-persoonallisuustestin (Hämäläinen, Pulkkinen, Allik, & Pulver, 1994) ja somaattisia oireita kartoittavan kyselyn (Salmela-Aro, Nurmi, & Saisto, 1994) sekä taustatietokyselyn. Samat kysymyslomakkeet täytettiin 12. ja 36. raskausviikolla sekä kolme kuukautta lapsen syntymän jälkeen. Tulokset osoittivat, että perheeseen liittyvät tavoitteet olivat yhteydessä hyvinvointiin etenkin juuri ennen lapsen syntymää. Psykkinen pahoinvointi ja fyysiset oireet raskauden alussa ja ennen lapsen syntymää olivat yhteydessä perhetavoitteiden pieneen määrään. Myös perhetavoitteiden arvioiminen vaikeiksi ja stressaaviksi oli yhteydessä psyykkisiin ja fyysisiin oireisiin. Tavoitteiden arvioitu edistyminen ja puolisoilta saatu tuki edistivät hyvinvointia. Tavoitteiden sisällöt muuttuivat siten, että perheeseen, itseen ja omaan terveyteen liittyvien tavoitteiden määrä kasvoi ja työ- ja koulutustavoitteet vähenivät raskauden edetessä ja lapsen syntymän jälkeen.

Avainsanat: henkilökohtaiset tavoitteet, hyvinvointi, ikäsidonnaiset kehitystehtävät, äitiys

## JOHDANTO

Kognitiivisen vallankumouksen myötä kiinnostuttiin tutkimaan tulevaisuuteen suuntautuneiden, yksilön tärkeinä pitämien, tietoisien mentaalisten representaatioiden merkitystä yksilön käyttäytymiselle ja motivaation synnylle (Salmela-Aro, 1996). Motivaation tutkijoiden keskuudessa onkin esitetty, että yksilöt itse ohjaisivat elämäänsä asettamalla henkilökohtaisia tavoitteita (Nurmi, 1993). Henkilökohtaisten tavoitteiden asettaminen tapahtuu monimutkaisessa ympäristössä, jossa yksilö kohtaa sosiaalisia, kulttuurisia ja institutionaalisia haasteita, vaatimuksia ja mahdollisuuksia (Nurmi, 1991). Näitä on aiemmin kuvattu esimerkiksi termillä ikäsidonnaiset kehitystehtävät (Havighurst, 1948). Nämä ikäsidonnaiset kehitystehtävät tarjoavat perustan henkilökohtaisille tavoitteille (Nurmi, 1993). Tällöin yksilön tavoitteet kohdistuvat ikäsidonnaisiin, kyseisellä hetkellä tarkoituksenmukaisten kehitystehtävien toteuttamiseen. Lukuisissa tutkimuksissa on todettu, että tavoitteiden liittyminen ajankohtaiseen kehitystehtävään on yhteydessä yksilön hyvinvointiin (esim. Caspi, 1987; Nurmi, 1992, 1997). Henkilökohtaisen tavoitteen käsite onkin erityisen hyödyllinen hyvinvoinnin tutkimuksessa. Tällöin voidaan tarkastella yksilöllisiä eroja tavoitteiden työstämisessä. Tutkimuksissa voidaan keskittyä henkilökohtaisten tavoitteiden sisältöihin tai yksilön tapaan arvioida tavoitteitaan. Tieto tavoitteiden ja hyvinvoinnin yhteyksistä auttaa ymmärtämään yksilöllisen kehityksen kulkua ja tarjoaa runsaasti mahdollisuuksia kehittää terapiatyöskentelyä.

### Henkilökohtaiset tavoitteet

Motivaation tutkimuksen tärkeimmiksi käsitteiksi ovat viime aikoina muodostuneet *yksilön henkilökohtaiset, itse konstruoimat tavoitteet* (self-constructed goals, self-articulated goals) (Pervin, 1989). Henkilökohtaiset tavoitteet muodostuvat, kun yksilö vertaa omia motiivejaan, halujaan ja intressejään ympäristön tarjoamiin vaihtoehtoihin (Salmela-Aro & Nurmi, 1997). Tähän itseä säätelevään prosessiin kuuluu erilaisten keinojen luominen

tavoitteen saavuttamiseksi sekä saavutusten arviointi. Arvioiminen vaikuttaa yksilön tulevaisuudessa asettamiin tavoitteisiin.

Tavoiteteorioissa lähdetään ajatuksesta, jonka mukaan yksilön pyrkimys toimia tietyllä tavalla määräytyy tilanteessa organisoimalla hänen käyttäytymistään (Cantor & Zirkel, 1990). Eri tutkijat ovat luoneet omia käsitteitään tavoitteiden kuvaamiseksi, kuten esimerkiksi henkilökohtaiset projektit (Little, 1983) ja pyrkimykset (Emmons, 1986), mahdolliset minuudet (Markus & Nurius, 1986) ja elämän tehtävät (Cantor & Kihlstrom, 1987). Huolimatta terminologisista eroavaisuuksista kaikki edellä mainitut käsitteet viittaavat henkilökohtaisiin tavoitteisiin, joilla on yhteisiä määrittäviä ominaisuuksia.

Ensinnäkin itse konstruoidut tavoitteet ovat osa monimutkaista motivaatiohierarkiaa (Emmons, 1989). Hierarkian tasot eroavat toisistaan abstraktiivisuutensa ja yleisyytensä perusteella. Itse luotuja tavoitteita kutsutaan motivaatiohierarkian keskitason analyysiyksiköiksi, sillä ne sijoittuvat abstraktien yksilöllisten motivaatiopositioiden ja konkreettisten sekä spesifien toimintavaihtoehtojen välimaastoon (Salmela-Aro & Nurmi, 1995). Toiseksi itse luodut tavoitteet muodostavat perustan tavoitteelliselle toiminnalle tietyssä tilanteessa (Salmela-Aro & Nurmi, 1995). Tavoiteteorioiden mukaan henkilökohtaiset tavoitteet ja kiinnostuksen kohteet ohjaavat yksilön päätöksentekoa, suunnittelua ja täten koko elämän ohjautumista tiettyyn suuntaan (Emmons, 1989). Persoonallisuuden ymmärtäminen tavoitteiden ja niiden työstämisen perusteella on näin erilainen vaihtoehto perinteiselle persoonallisuuden piirreajattelulle.

Kolmanneksi tavoitteet ovat aina kontekstiin sitoutuneita ja viittaavat kulttuurisesti määriteltäviin tehtäviin ja haasteisiin (Little, 1987; Cantor, ym., 1991; Salmela-Aro & Nurmi, 1995). Tavoitteet jäsentävät päivittäisiä kokemuksia ja auttavat yksilöä tulkitsemaan kokemuksiaan tavoitejärjestelmänsä pohjalta.

Neljänneksi tavoitteet toteutetaan erilaisten strategioiden avulla (Showers & Cantor, 1985; Cantor & Langston, 1989). Henkilökohtaiset tavoitteet ovat myös keino ymmärtää yksilön käyttäytymistä sekä idiografisella että nomoteettisella tasolla (Klinger, Barta, & Maxeiner, 1981; Emmons, 1986). Tällöin tavoitteet ovat yksilöllisiä ja omintakeisia, mutta yksilöjä voidaan myös verrata toisiinsa tavoitteiden erilaisten arviointitapojen perusteella (Salmela-Aro & Nurmi, 1995). Henkilökohtaisten tavoitteiden tutkimuksessa huomio on

kiinnitetty joko tavoitteiden sisältöihin tai tapaan, jolla yksilö arvioi omia tavoitteitaan (esimerkiksi kuinka tärkeä, vaikea tai stressaava tavoite on).

## **Henkilökohtaiset tavoitteet ja hyvinvointi**

Henkilökohtaisen tavoitteen käsite on herättänyt persoonallisuuden tutkijoiden kiinnostuksen tutkia *psykykkistä ja fyysistä hyvinvointia* tavoitteiden yksilöllisen työstämisen pohjalta (Salmela-Aro & Nurmi, 1995). Tarkasteltaessa itse luotujen tavoitteiden yhteyttä hyvinvointiin voidaan keskittyä siihen, miten tavoitteiden eri arviointitavat ovat yhteydessä hyvinvointiin (esim. Palys & Little, 1983; Emmons & King, 1988; Cantor, Acker, & Cook-Flannagan, 1992). Toinen tapa tutkia tavoitteiden ja hyvinvoinnin yhteyksiä on keskittyä tavoitteiden sisällöllisiin eroihin (Salmela-Aro, 1992; Cross & Markus, 1991; Emmons, 1991).

Mitä tärkeämmiksi yksilö omat tavoitteensa arvioi, sitä paremmin hän yleensä voi (Little, 1983; Palys & Little, 1983; Ruchman, 1985; Cantor & Zirkel, 1990). Tämän lisäksi tavoitteiden realistinen mahdollisuus toteutua näkyvällä tavalla lähitulevaisuudessa sekä tavoitteluprosessista saatu myönteinen palaute lisäsivät yksilön tyytyväisyyden tunnetta (Little, 1983; Palys & Little, 1983). Tärkeillä projekteilla oli myös taipumus vaikuttaa myönteisellä tavalla yksilön muihin projekteihin (Little, 1983; Palys & Little, 1983). Lisäksi projektien toteuttamiseen osallistuva sosiaalinen verkosto edisti yksilön hyvinvointia (Palys & Little, 1983; Ruchman & Wolchik, 1988; Wallenius, 1996).

Tavoitteiden ristiriitaisuuden sekä tavoitteiden toteuttamiseen liittyvien ambivalenttien tunteiden on havaittu vähentävän yksilön psykykkistä ja fyysistä hyvinvointia (Palys & Little, 1983; Zaleski, 1987; Emmons & King, 1988; King & Emmons, 1990; Cantor, ym., 1992; Emmons, King, & Sheldon, 1993). Tavoitteiden arvioitu kohtuullisen helppo saavutettavuus puolestaan lisäsi hyvinvoinnin tunnetta (Emmons, 1986; Zaleski, 1987; Little, 1989; Brunstein, 1993).

Suuri itsen liittyvien tavoitteiden määrä ennusti monessa tapauksessa yksilön keskimääräistä vähäisempää hyvinvointia (Cross & Markus, 1991; Salmela-Aro, 1992).

Itseen liittyvien tavoitteiden yhteys vähäisempään hyvinvointiin on tutkimusten pohdinnoissa yhdistetty näiden tavoitteiden vaikeasti määriteltäviin luonteisiin, tavoitteluprosessin vaikeuteen ja myönteisen palautteen saavuttamisen hankaluuteen (Salmela-Aro, 1992).

Psyykkistä pahoinvointia ennustivat myös yksilön valtaan liittyvät pyrkimykset (Emmons, 1991). Valtaan liittyvät tavoitteet sekä stressin tunne yhdessä lisäsivät sairastumisriskiä (Jemmott, 1987). Affiliaatiosisältöiset tavoitteet olivat yhteydessä hyvinvointiin (McClelland & Jemmott, 1980, Emmons, 1991).

Myös tavoitteiden määrittelytapa vaikuttaa hyvinvointiin (Emmons, 1992). Yksilöt, jotka kuvasivat enemmän abstraktiivisen tason pyrkimyksiä, kokivat ahdistusta, mutta kärsivät vähemmän fyysisistä sairauksista (Emmons, 1992). Konkreettisen tason pyrkimykset olivat yhteydessä yksilön suurempaan riskiin sairastua fyysisiin sairauksiin, mutta pienempään mahdollisuuteen tuntea kielteisiä tunteita.

### **Tavoitteet yksilön elämänkaaressa: äitiyden kehitystehtävä**

Henkilökohtaisten tavoitteiden tutkimukseen on liittynyt läheisesti *tavoitteiden tutkiminen yksilön elämänkaaressa* (Caspi, 1987; Cross & Markus, 1991; Ryff, 1991; Hooker, 1992; Nurmi, 1992, 1993, 1997; Hooker & Kaus, 1994; Strough, Berg, & Sansone, 1996). Henkilökohtaisten tavoitteiden kohdistumisen ikäsidonnoiksiin kehitystehtäviin on havaittu lisäävän yksilön hyvinvoinnin tunnetta (Nurmi, 1997). Yksilön omat tavoitteet olivat tällöin samansuuntaisia kuin normatiiviset rooliodotukset tai siirtymävaiheisiin liittyvät tehtävät ja rituaalit. Myös Caspin (1987) mukaan hyvinvointia ja persoonallisuuden koherenssia eri elämän vaiheissa ennustivat yksilön kyky tunnistaa sosiaalisessa rakenteessa iälleen relevantit roolivaihtoehdot. Lisäksi yksilön täytyy pystyä toteuttamaan roolit ikänsä suhteen tarkoituksenmukaisella hetkellä sekä tunnistamaan olennaiset toimintamallit ikäsidonnoisissa tilanteissa (Caspi, 1987). Kysymyksessä voi olla eräänlainen kumulatiivinen prosessi, jossa yksilön kiinnostus ikäsidonnoiksiin kehitystehtäviin lisää hyvinvoinnin tunnetta ja saavutettu hyvä olo jälleen vahvistaa yksilön kiinnostusta kehitystehtävää edustaviin tavoitteisiin (Salmela-Aro, 1996)

Nuorten aikuisten kehitystehtävät liittyvät ammatin löytämiseen, elämäkumppanin valitsemiseen, perheen perustamiseen, lasten kasvatukseen ja sopivan sosiaalisen ryhmän löytämiseen (Havighurst, 1948). Myös suurin osa keski-ikäisten aikuisten tavoitteista liittyy työhön, koulutukseen, perheeseen ja omaan persoonallisuuteen (Cantor, ym., 1987; Cross & Markus, 1991; Nurmi, 1992).

*Vanhemmuus ja äitiys* ovat nuoren naisen aikuisiän merkittävimpiä kehitystehtäviä (Fawcett, 1988; Osofsky, Osofsky, & Ouriff Diamond, 1988). Suurin osa naisista piti äitiyttä jopa aikuisuuteen siirtymisen virstapylväänä (Leifer, 1980). Ajallisesti siirtymävaihe ei ole pitkä. Transitio äitiyteen alkaa raskauden alkuhetkestä ja päättyy, kun lapsi on muutaman kuukauden ikäinen (Goldberg, 1988). Raskauteen ja vanhemmuuteen sopeutumisen ensisijainen edellytys on naisen motivaatio tulla äidiksi (Goldberg & Michaels, 1988). Päätökseen hankkia lapsi vaikuttavat erilaiset motivaationaaliset tarpeet. Yksilö haluaa tuntea itsensä hyväksi ja pystyväksi hoitajaksi sekä nauttia lapsen kehityksen seuraamisesta (Fawcett, 1988; Michaels, 1988). Myös vuorovaikutustarpeet ja kulttuuriin sidottu tapa saada lapsia vaikuttavat päätöksen syntymiseen (Fawcett, 1988; Michaels, 1988).

Markuksen ja Nuriuksen (1986) mahdollisten minuuksien käsitteen avulla voidaan kuvata äitiyteen liittyvien tavoitteiden muokkautumista osaksi yksilön motivaatiojärjestelmää (Antonucci & Mikus, 1988). Tällöin yksilölle kehittyy mahdollisia vanhemmuuteen liittyviä minäpositioita, joita yksilö pyrkii joko tavoittelemaan tai välttelemään. Jos äidillä ei ole vanhemmuuteen liittyviä mahdollisia minäpositioita, tai ne ovat kielteisiä, voi sopeutuminen ajankohtaiseen kehitystehtävään olla vaikeaa (Antonucci & Mikus, 1988).

Äitiyden kehitystehtävän keskeisyyttä kuvaa se, että yksi kolmesta vanhemmuuteen siirtyvän aikuisen tavoitteista liittyi omaan lapseen (Hooker, Fiese, Jenkins, Morfei, & Scfwagler, 1996). Äitien mahdollisista toivotuista minuuksista (hoped-for-selves) ensimmäinen liittyi työhön ja toinen vanhemmuuteen. Kolmanneksella transitiovaiheessa olevista vanhemmista ei kuitenkaan ollut perheeseen liittyviä tavoitteita. Kyseisessä tutkimuksessa selvitettiin alle vuoden ikäisten sekä 2-5-vuotiaiden lasten äitien ja isien tavoitteita. Tehdyissä tutkimuksissa ei ole kuitenkaan aiemmin selvitetty, miten äitien tavoitteiden sisällöt muuttuvat raskauden kuluessa. Myöskään perheeseen liittyvien

tavoitteiden arvioinnin muuttumista ja sen yhteyttä hyvinvointiin raskauden aikana ei ole tutkittu.

Henkilökohtaisten tavoitteiden on havaittu olevan varsin pysyviä ja näin ohjaavan esimerkiksi perheeseen liittyvistä tavoitteista kiinnostunutta yksilöä perhekeskeisyyteen (Salmela-Aro & Nurmi, 1997). Kiinnostuksen perheeseen liittyviin tavoitteisiin on havaittu ennustavan transitioita kyseisellä elämänalueella: esimerkiksi avioliiton solmimista tai yhteen muuttamista. Myös elämäntilanne kuten naimisissa oleminen ja omat lapset olivat yhteydessä perhetavoitteisiin keskittymiseen myöhemmin tulevaisuudessa (Salmela-Aro & Nurmi, 1997). Ajankohtaiseen kehitystehtävään eli vanhemmuuteen liittyvät tavoitteet olivat yhteydessä hyvinvointiin. Vastaavasti naisen urakeskeisyys lapsen syntymän jälkeen oli yhteydessä tyytymättömyyteen parisuhteeseen (Levy-Shiff, 1994).

Kognitiivisten kehitysteorioiden mukaan yksilö pyrkii muokkaamaan minäkäsitystään muuttuvan elämäntilanteen myötä (Leifer, 1980; Ruble, 1983). Synnyttänyt äiti voi psyykkisesti hyvin, jos hän valmistautui jo raskauden aikana tulevaan äidin rooliin (Oakley, 1980). Esimerkiksi raskauteen liittyvän tiedon aktiivinen etsiminen lisäsi hallinnan tunnetta ja vähensi stressiä (Deutsch, Ruble, Fleming, Brooks-Gunn, & Stangor, 1988). Naiset, joilla oli odotusaikana vaikeuksia kuvitella itseään äiteinä, voivat synnytyksen jälkeen huonommin (Oakley, 1980). Tämän perusteella erityisesti perheeseen liittyvien tavoitteiden yhteys hyvinvointiin raskauden aikana ja heti lapsen syntymän jälkeen on tärkeä tutkimuksen kohde.

Tässä tutkimuksessa selvitetään ensiksi, mitkä tekijät selittävät sitä, että naisella on raskauden kuluessa ja synnytyksen jälkeen perheeseen, lapsiin ja parisuhteeseen liittyviä tavoitteita. Selittävinä muuttujina käytetään äidin ikää, siviilisäätystä, koulutustasoa sekä aikaisempaa lasten lukumäärää.

Toiseksi ollaan kiinnostuneita siitä, miten tavoitteiden sisällöt muuttuvat raskauden kuluessa. Oletuksena on, että perheeseen liittyvien tavoitteiden määrä kasvaisi odotuksen aikana ja synnytyksen jälkeen (Caspi, 1987; Salmela-Aro, 1996; Nurmi, 1997). Kolmanneksi selvitetään, miten äidin perhetavoitteiden arviointi muuttuu raskauden edetessä. Perhetavoitteiden arvioinnin oletetaan muuttuvan kielteisemmäksi lapsen syntymän



jälkeen. Oletus perustuu lukuisiin tutkimuksiin, joissa on havaittu lapsen syntymän vaikuttavan kielteisellä tavalla aviolliseen tyytyväiseen ja parin vuorovaikutukseen (esim. Cowan & Cowan, 1988; Belsky & Pensky, 1988; Belsky & Rovine, 1990; Wallace & Gottlib, 1990). Neljänneksi tutkitaan, miten tavoitteiden arviointi on yhteydessä äidin hyvinvointiin.

Viidenneksi halutaan tietää, miten perhetavoitteisiin suuntautuminen raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen on yhteydessä hyvinvointiin. Oletuksena on, että keskittyminen perheeseen liittyviin tavoitteisiin lisäisi hyvinvoinnin tunnetta odotuksen aikana ja synnytyksen jälkeen (Caspi, 1987; Salmela-Aro, 1996; Nurmi, 1997). Lopuksi tutkitaan myös sitä, millainen vaikutus psyykkisellä ja fyysisellä hyvinvoinnilla on perhetavoitteiden määrään tutkimuksen eri vaiheissa. Tässä oletetaan, että hyvinvointi on yhteydessä suurempaan perhetavoitteiden määrään (Salmela-Aro, 1996).

## TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

### Tutkittavat ja tutkimusasetelma

Tutkimus on osa Helsingin ja Jyväskylän yliopistojen Nyytti-tutkimusta<sup>1)</sup>. Tutkimus toteutettiin Vantaan äitiysneuvoloiden alueella. Terveystoimittajat ottivat vastaanotolle tulleista äideistä järjestyksessä kymmenen ensimmäistä mukaan tutkimukseen. Tutkimukseen osallistui 355 naista. Nuorin mukana ollut äiti oli 19-vuotias ja vanhin 47-vuotias ( $M = 31.2$ ,  $SD = 5.15$ ).

Tutkittavat täyttivät tutkimuksen jokaisessa kolmessa vaiheessa kyselylomakkeen joko äitiyspoliklinikalla tai kotonaan. Yhteensä 355 naista täytti ensimmäisen lomakkeen raskauden kahdenneltoista (12) viikolla. Toisella tutkimuskerralla mukana oli 287 naista (80,8 % alkuperäisestä otoksesta). Toinen tutkimuskerta ajoittui 36. raskausviikolle. Viimeisellä tutkimuskerralla eli kolme kuukautta synnytyksen jälkeen lomakkeen täytti 280 naista (78,9 % alkuperäisestä otoksesta). Tutkittavat täyttivät Littlen (1983) henkilökohtaisia tavoitteita kartoittavan kyselyn (Personal Project Analysis), NESTA-itsearviointilomakkeen (Hämäläinen, Pulkkinen, Allik, & Pulver, 1994), Beckin (Beck, ym., 1961) depressiolomakkeen sekä fyysisiä oireita mittaavan kyselyn (Salmela-Aro, Nurmi, & Saisto, 1994).

### Mittarit

*Henkilökohtaiset tavoitteet.* Littlen (1983) henkilökohtaisia projekteja kartoittavassa kyselyssä (Personal Project Analysis) tutkittavaa pyydettiin tuottamaan kolme senhetkistä

<sup>1)</sup>Tutkimus on osa Jyväskylän yliopiston Jari-Erik Nurmen, Helsingin yliopiston Katariina Salmela-Aron, Naistenklinikan Erja Halmesmäen ja Terhi Saiston Nyytti-tutkimusta. Pitkittäistutkimus aloitettiin vuonna 1996.

tavoitettaan/projektiaan. Tämän jälkeen häntä pyydettiin arvioimaan tavoitteitaan kahdeksalla arviointiulottuvuudella. Ensimmäinen ulottuvuus liittyi projektin edistymiseen (kysymys: Missä määrin tämä projektisi on edistynyt?), toinen tutkittavan kykenevyyteen saavuttaa projekti (Miten kykenevä olet saavuttamaan tämän projektisi?), kolmas projektin toteutumiseen (Miten todennäköisenä pidät, että tämä projektisi toteutuu?), neljäs stressaavuuteen (Miten stressaava tämä projektisi on?), viides vaikeuteen (Miten vaikea tämä projektisi on?), kuudes projektin herättämiin myönteisiin tunteisiin (Miten paljon positiivisia tunteita tämän projektisi ajattelu tuottaa?), seitsemäs puolison projektille antamaan tukeen (Missä määrin saat tukea tähän projektiisi puolisoltsi?) ja viimeinen puolison estämiseen (Missä määrin puolisosi estää tätä projektiasi?). Ulottuvuuksia arvioitiin asteikolla 1-7, (1 = ei lainkaan, 7 = erittäin paljon).

Seuraavaksi tavoitteet luokiteltiin niiden sisältöjen mukaan seuraaviin luokkiin: (1) koulutus ja työ, (2) perhe, avio/avoliitto ja lapset, (3) synnytys ja raskaus, (4) vanhemmat ja ihmissuhteet, (5) varallisuus ja oma asunto, (6) harrastukset, (7) matkustaminen, (8) pikkuasiat ja kodin laitto, (9) oma terveys, (10) itseen liittyvät tavoitteet, henkilökohtainen kasvu ja elämäntapa-asiat, (11) yhteiskunnalliset asiat, (12) muutto, (13) muiden terveys, (14) puolisojen välinen suhde, (15) puolison terveys, (16) lapsen terveys sekä (17) äitinä oleminen. Sisältöluokkien koodauksen luotettavuus todettiin suorittamalla sokkokoodaus yhteensä kahdelle sadalle seitsemällekymmenelle (270) tutkimuksen tavoitteiden sisältöluokitukselle. Sokkokoodaajat olivat samaa mieltä tavoitteiden sisällöistä 97%:ssa tapauksista ensimmäisellä mittauskerralla ja 93,8%:ssa tapauksista sekä toisella että kolmannella mittauskerralla.

Tämän tutkimuksen tarkoituksiin perheeseen liittyvistä tavoitteista muodostettiin summamuuttuja, johon kuuluivat seuraavat tavoitteiden sisältöluokat: perhe ja avioliitto, äitinä oleminen, puolisojen välinen suhde, lapset ja lasten terveys sekä synnytys ja raskaus.

Perheeseen liittyvien projektien arviointiulottuvuuksista muodostettiin kolme summamuuttujaa. Edistymismuuttuja muodostettiin kolmesta ensimmäisestä arviointiulottuvuudesta (edistyminen, kykenevyys ja toteutuminen). Stressaavuusmuuttuja muodostettiin neljännessä, viidennestä ja kuudennesta (stressaavuus, vaikeus ja käännetty positiivi-

suus) arviointidimensiosta. Tukimuuttuja muodostettiin seitsemänneistä ja kahdeksanneista muuttujasta (puolison tuki ja käännetty estäminen). Summamuuttujien arvo on vastausten keskiarvo. Kolmen summamuuttujan reliabiliteetti (Cronbachin alfa) laskettiin erikseen jokaiselle kolmelle tavoitteelle kaikilla mittauskerroilla. Tällöin saatiin yhteensä 27 reliabiliteettiarvoa. Kolmelle muuttujalle lasketut reliabiliteettiarvot vaihtelivat välillä 0.85 ja 0.67. Kahdelle muuttujalle lasketut reliabiliteetit vaihtelivat välillä 0.76 ja 0.26.

*NESTA-persoonallisuustesti.* Psykkistä hyvinvointia tutkittiin itsearviointilomakkeella (Hämäläinen, Pulkkinen, Allik, & Pulver, 1994), joka mittaa tutkittavan ahdistuneisuutta, alemmuuden tunteita ja haavoittuvaisuutta. Lomakkeessa on 24 väittämää, (esim. "Joskus mieleeni tulee pelottavia ajatuksia."). Tutkittava arvioi väittämien sopivuutta itseensä asteikolla 1-5 (1 = täysin samaa mieltä, 5 = täysin eri mieltä). Ahdistuneisuutta mitattiin muuttujilla 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19 ja 20. Muuttujat 2, 8, 19 ja 20 on käännetty. Alemmuuden tunteita mitattiin muuttujilla 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21 ja 22. Muuttujat 4 ja 5 on käännetty. Haavoittuvuutta mitattiin muuttujilla 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23 ja 24. Muuttujat 5, 17 ja 23 on käännetty. Cronbachin alfa ahdistuneisuuden mittarille oli ensimmäisellä mittauskerralla 0,75, toisella 0,79 ja kolmannella 0,79. Alemmuuden mittarin reliabiliteetit olivat 0,75, 0,73 ja 0,75. Haavoittuvuuden mittarin reliabiliteetit olivat 0,78, 0,77 ja 0,79.

*Depressiivisyys.* Depressiivisyyttä arvioitiin uusitulla Beckin (Beck, ym., 1961) depressiolomakkeen kolmellatoista väittämällä (esim. "Tulevaisuus pelottaa minua"). Nämä väittämät ovat osa toiseksi lievimpiä alkuperäisen Beck-lomakkeen väittämiä. Tutkittava arvioi jälleen väittämien sopivuutta itseensä asteikolla 1-5 (1 = ei pidä lainkaan paikkaansa, 5 = pitää täysin paikkansa). Kaikista kolmestatoista muuttujasta muodostettiin yksi summamuuttuja. Cronbachin alfa mittarille jokaisella kolmella mittauskerralla oli 0,89.

*Somaattiset oireet.* Fyysistä hyvinvointia tutkittiin erilaisilla somaattisia oireita koskevilla väittämällä (Salmela-Aro, Nurmi, & Saisto, 1994). Tutkittavalta kysyttiin, oliko häntä viimeisen kuukauden aikana vaivannut esimerkiksi päänsärky. Tutkittava arvioi väittämää asteikolla 1-5 (1 = ei lainkaan, 2 = noin kerran kuussa, 3 = noin kerran viikossa, 4 = pari kertaa viikossa, 5 = lähes päivittäin). Kaikista kahdeksasta väittäjästä

muodostettiin summamuuttuja. Cronbachin alfa mittarille kolmella eri mittauskerroilla oli 0,65, 0,73 ja 0,69.

*Taustatiedot.* Tieto tutkittavan iästä, siviilisäädystä, koulutustasosta ja aikaisempien lasten lukumäärästä saatiin ensimmäisellä tutkimuskerralla. Tutkittavat on jaettu siviilisäädyn mukaan naimattomiin, avo- tai avioliitossa eläviin, eronneisiin ja leskiin. Koulutuskysymyksessä oli viisi vaihtoehtoa: peruskoulu, ammattikoulu, ylioppilas, opistotutkinto ja korkeakoulututkinto.

## TULOKSET

### Tavoitteiden sisältöjen muutos raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen

Tutkimuksessa oltiin ensiksi kiinnostuneita siitä, mitkä taustamuuttajat ennustivat äidin keskittymistä perheeseen liittyviin tavoitteisiin. Taustamuuttujina käytettiin äidin ikää, koulutustasoa, siviilisäätystä ja aikaisempien lasten lukumäärää. Taustamuuttujien osalta löydettiin vain yksi tulos. Jos äidillä oli jo ennestään lapsia, hänen perhetavoitteidensa määrä oli vähäinen kolme kuukautta synnytyksen jälkeen ( $r = -.16, p < .05$ ).

Tutkimuksessa tarkasteltiin myös tavoitteiden sisältöjen muutoksista raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen (taulukko 1). Taulukossa ovat vain ne sisältöluokat, joissa todettiin muutoksia. Tavoitteiden sisältöjen muutoksia tutkittiin toistomittausvarianssianalyysilla. Mittauskertojen välisiä yksittäisiä eroja tutkittiin paired samples t-testeillä. Tulokset osoittivat, että perheeseen ja avio/avoliittoon liittyvien tavoitteiden määrä kasvoi raskauden edetessä ja synnytyksen jälkeen. Perhetavoitteiden määrän kasvussa oli tilastollisesti merkitseviä eroja ensimmäisen ja kolmannen sekä toisen ja kolmannen mittauksen välillä.

Myös äitinä olemiseen liittyvät tavoitteet lisääntyivät raskauden edetessä. Ero ensimmäisen ja toisen mittauksen välillä oli merkitsevä. Ero ensimmäisen ja kolmannen sekä toisen ja kolmannen mittauksen välillä oli erittäin merkitsevä. Myös synnytykseen liittyvien tavoitteiden määrä kasvoi toiseen mittauskertaan asti. Tavoitteiden määrän lisääntyminen ensimmäisen ja toisen mittauskerran välillä oli erittäin merkittävää. Lapsen terveyteen liittyviä tavoitteita oli ensimmäisellä ja toisella mittauskerralla keskimäärin yhtä paljon. Synnytyksen jälkeen lapsen terveyteen liittyviä tavoitteita oli vähän. Mittausten väliset erot olivat siten erittäin merkitseviä ensimmäisen ja kolmannen sekä toisen ja kolmannen mittauskerran välillä.

Työhön ja koulutukseen liittyvien tavoitteiden määrä väheni toisella ja edelleen kolmannella mittauskerralla. Tavoitteiden väheneminen oli erittäin merkitsevää ensimmäi-

sen ja toisen sekä ensimmäisen ja kolmannen mittauskerran välillä. Työ- ja koulutustavoitteiden määrä väheni melkein merkitsevästi toisen ja kolmannen mittauskerran välillä.

Omaan terveyteen liittyvien tavoitteiden määrä kasvoi tasaisesti koko ajan. Kasvu oli erittäin merkitsevää ensimmäisen ja kolmannen mittauskerran välillä. Toisen ja kolmannen mittauksen välillä terveystavoitteiden lisääntyminen oli merkitsevää. Myös itseen, elämäntapaan ja ajankäyttöön liittyvien tavoitteiden määrä lisääntyi jatkuvasti. Ensimmäisen ja kolmannen mittauksen välinen ero oli melkein merkitsevä. Harrastuksiin liittyvien tavoitteiden määrä oli lähes sama ensimmäisellä ja toisella mittauskerralla. Toisen ja kolmannen mittauksen välillä harrastustavoitteiden määrä kasvoi merkitsevästi. Erilaisiin päivittäisiin pikkuasioihin kuten kodinlaittoon liittyvien tavoitteiden määrä oli suurimmillaan toisella mittauskerralla. Toisen ja kolmannen mittauksen välillä nämä tavoitteet vähenivät merkitsevästi. Ensimmäisen ja kolmannen mittauksen välillä tavoitteiden määrä väheni melkein merkitsevästi.

Ihmissuhteisiin, muiden terveyteen, puolisoitten väliseen suhteeseen, puolison terveyteen, varallisuuteen, yhteiskunnallisiin asioihin ja muuttoon liittyvissä tavoitteissa ei ollut merkitseviä muutoksia raskauden edetessä ja synnytyksen jälkeen.

**Taulukko 1**

Tavoitteiden sisältöluokkien muutos raskauden edetessä ja kolme kuukautta synnytyksen jälkeen

Tavoitteiden sisältöluokat	Keskiarvot, mittaus			F- arvo	p- arvo	Erot mittauksis- sa
	1	2	3			
Perhe ja avio/avoliitto	.46	.50	.64	6.24	.002	1-3 <sup>a</sup> , 2-3 <sup>a</sup>
Työ ja koulutus	.59	.32	.37	34.0	.000	1-2 <sup>a</sup> , 1-3 <sup>a</sup> , 2-3 <sup>c</sup>
Äitinä oleminen	.07	.13	.31	25.9	.000	1-2 <sup>b</sup> , 1-3 <sup>a</sup> , 2-3 <sup>a</sup>
Synnytys	.37	.54	.00	138	.000	1-2 <sup>a</sup> , 1-3 <sup>a</sup> , 2-3 <sup>a</sup>
Lapsen terveys	.12	.11	.03	9.88	.000	1-3 <sup>a</sup> , 2-3 <sup>a</sup>
Oma terveys	.06	.08	.14	6.32	.002	1-3 <sup>a</sup> , 2-3 <sup>b</sup>
Itseen liittyvät tavoitteet	.23	.26	.31	3.55	.030	1-3 <sup>c</sup>
Harrastukset	.10	.09	.15	3.43	.034	2-3 <sup>b</sup>
Pikkuasiat, kodin laitto	.10	.17	.07	4.57	.011	1-3 <sup>c</sup> , 2-3 <sup>b</sup>

<sup>a</sup> =  $p < .001$ , <sup>b</sup> =  $p < .01$ , <sup>c</sup> =  $p < .05$

**Perhetavoitteiden arviointi ja hyvinvointi**

Tutkimuksessa oltiin kiinnostuneita myös perhetavoitteiden arviointitavan yhteydestä hyvinvointiin. Menetelmänä käytettiin hierarkkista regressioanalyysia, jossa hyvinvointimuuttujia selitettiin arviointimuuttujilla. Tutkimuksessa saatiin selville, että ensimmäisellä mittauksella hyvinvointimuuttujista edistymis- ja tukimuuttuja olivat positiivisesti yhteydessä hyvinvointiin. Stressaavuusmuuttuja oli negatiivisesti yhteydessä hyvinvointiin (taulukko 2). Jos nainen uskoi tavoitteensa edistyvän ja toteutuvan sekä tunsii olevansa kykenevä saavuttamaan tavoitteensa, hänellä oli vähän depressiota, ahdistuneisuutta,



alemmuuden ja haavoittuvaisuuden tunteita sekä somaattista oirehdintaa. Projektien tavoittelemisen ollessa stressaavaa, vaikeaa ja vähän myönteisiä tunteita herättävää, raportoitiin myös psyykkistä pahoinvointia ja somaattisia oireita. Jos puoliso tuki naista tämän päämäärien tavoittelussa, tuleva äiti voi hyvin sekä psyykkisesti että fyysisesti.

Tavoitteiden arviointi stressaaviksi ja vaikeiksi toisella mittauskerralla oli positiivisesti yhteydessä toisen vaiheen depression (b = .13, p < .05), ahdistuneisuuteen (b = .17, p < .01) ja haavoittuvaisuuteen (b = .14, p < .05). Tavoitteiden arviointi stressaaviksi kolmannella mittauskerralla oli positiivisesti yhteydessä kolmannen vaiheen depression (b = .15, p < .05), ahdistuneisuuteen (b = .18, p < .01), haavoittuvaisuuteen (b = .21, p < .01) sekä somaattisiin oireisiin (b = .32, p < .001). Puolison tuen saaminen projektille toisella mittauskerralla oli negatiivisesti yhteydessä alemmuuden tunteeseen toisella mittauskerralla (b = -.13, p < .05). Kuitenkin jos nainen sai mielestään paljon tukea projekteilleen ensimmäisellä mittauskerralla, lisäsi se depressiota (b = .22, p < .01) ja ahdistuneisuutta (b = .17, p < .01) kolmannella mittauskerralla.

Seuraavaksi tutkittiin, muuttuuko perheeseen liittyvien tavoitteiden arviointi raskauden edetessä ja synnytyksen jälkeen. Tätä tutkittiin toistomittausvariانسianalyysillä. Tulokset osoittivat, ettei perhetavoitteiden arvioinnissa ollut muutoksia.

## Taulukko 2

Arviointi- ja hyvinvointimuuttujien Betakertoimet ja merkitsevyytasot ensimmäisellä mittauskerralla

	Edistymis-muuttujan Beta	Stressaavuus-muuttujan Beta	Tukimuuttujan Beta
Depressiivisyys	-0.38 <sup>a</sup>	.35 <sup>a</sup>	-0.35 <sup>a</sup>
Ahdistuneisuus	-0.17 <sup>c</sup>	.23 <sup>a</sup>	-0.18 <sup>b</sup>
Alemmuus	-0.13 <sup>c</sup>	.17 <sup>b</sup>	-0.14 <sup>c</sup>
Haavoittuvaisuus	-0.30 <sup>a</sup>	.29 <sup>a</sup>	-0.30 <sup>a</sup>
Somaattiset oireet	-0.27 <sup>a</sup>	.29 <sup>a</sup>	-0.18 <sup>b</sup>

<sup>a</sup> = p < .001, <sup>b</sup> = p < .01, <sup>c</sup> = p < .05

## Perhetavoitteisiin keskittyminen ja hyvinvointi

Tutkimuksessa haluttiin tietää, miten perhetavoitteisiin suuntautuminen raskauden eri vaiheissa ja synnytyksen jälkeen on yhteydessä äidin hyvinvointiin. Tätä tutkittiin hierarkkisella regressioanalyysillä, jossa perhetavoitteita selitettiin toisella mittauskerralla (1) ensimmäisen vaiheen perhetavoitteilla, (2) ensimmäisen vaiheen depressiivisyydellä ja (3) toisen vaiheen depressiivisyydellä (taulukko 3). Perhetavoitteet olivat pysyviä ensimmäisestä vaiheesta toiseen vaiheeseen. Ensimmäisen vaiheen depressiivisyys vähensi perhetavoitteiden määrää toisella mittauskerralla. Myös toisen vaiheen depressiivisyys oli negatiivisesti yhteydessä perhetavoitteiden määrään toisella mittauskerralla.

Toisen mittauskerran perhetavoitteita selitettiin myös haavoittuvaisuuden tunteella (taulukko 4). Ensimmäisen vaiheen haavoittuvaisuus oli negatiivisesti yhteydessä perhetavoitteiden määrään ensimmäisellä mittauskerralla. Toisen mittauskerran haavoittuvaisuus oli negatiivisesti yhteydessä perhetavoitteiden määrään toisessa mittausvaiheessa. Perhetavoitteita selitettiin toisella mittauskerralla myös somaattisilla oireilla (taulukko 5). Toisen mittauskerran somaattiset oireet olivat negatiivisesti yhteydessä perhetavoitteiden määrään toisella mittauskerralla.

Depressiota selitettiin toisessa mittausvaiheessa (1) ensimmäisen vaiheen depressiolla, (2) ensimmäisen vaiheen perhetavoitteilla ja (3) toisen vaiheen perhetavoitteilla (taulukko 6). Depressio oli pysyvää ensimmäisestä vaiheesta toiseen. Ensimmäisen vaiheen perhetavoitteet lisäsivät depressiota toisessa vaiheessa. Kuitenkin perhetavoitteet toisessa vaiheessa olivat negatiivisesti yhteydessä toisen mittauskerran depressioniin. Myös haavoittuvaisuus toisessa mittausvaiheessa oli negatiivisesti yhteydessä toisen mittauskerran perhetavoitteisiin (taulukko 6).

Toisen vaiheen somaattisia oireita selitettiin (1) ensimmäisen vaiheen somaattisilla oireilla sekä (2) ensimmäisen vaiheen perhetavoitteilla ja (3) toisen vaiheen perhetavoitteilla (taulukko 7). Somaattiset oireet olivat pysyviä ensimmäisestä vaiheesta toiseen vaiheeseen. Toisen vaiheen perhetavoitteet olivat negatiivisesti yhteydessä toisen mittauksen somaattisiin oireisiin.

Kolmannen vaiheen haavoittuvaisuutta ja depressiota selitettiin (1) ensimmäisen vaiheen kyseisillä muuttujilla, (2) ensimmäiseen vaiheen perhetavoitteilla, (3) toisen vaiheen haavoittuvaisuudella ja depressiivisyydellä, (4) toisen vaiheen perhetavoitteilla sekä (5) kolmannen vaiheen perhetavoitteilla (taulukko 8). Haavoittuvaisuus oli pysyvää ensimmäisestä mittauskerrasta viimeiseen mittauskertaan. Ensimmäisen vaiheen perhetavoitteet lisäsivät haavoittuvaisuutta kolmannessa vaiheessa. Depressio oli pysyvää ensimmäisestä mittauskerrasta viimeiseen mittauskertaan. Ensimmäisen vaiheen perhetavoitteet lisäsivät depressiota viimeisellä mittauskerralla.

**Taulukko 3**

	Mittaus 2		
	Perhetavoitteet		
	R <sup>2</sup> :n muutos	Beta	r
Muuttuja vaihe 1	.15 <sup>a</sup>	0.38 <sup>a</sup>	0.38 <sup>a</sup>
Depressio vaihe 1	.02 <sup>b</sup>	-0.15 <sup>b</sup>	-0.13 <sup>c</sup>
Depressio vaihe 2	.04 <sup>a</sup>	-0.29 <sup>a</sup>	-0.18 <sup>b</sup>

**Taulukko 4**

	Mittaus 2		
	Perhetavoitteet		
	R <sup>2</sup> :n muutos	Beta	r
Muuttuja vaihe 1	.15 <sup>a</sup>	0.39 <sup>a</sup>	0.39 <sup>a</sup>
Haavoittuvaisuus vaihe 1	.02 <sup>c</sup>	-0.12 <sup>c</sup>	-0.08
Haavoittuvaisuus vaihe 2	.03 <sup>b</sup>	-0.22 <sup>b</sup>	-0.15 <sup>c</sup>

**Taulukko 5**

	Mittaus 2		
	Perhetavoitteet		
	R <sup>2</sup> :n muutos	Beta	r
Muuttuja vaihe 1	.15 <sup>a</sup>	0.38 <sup>a</sup>	0.38 <sup>a</sup>
Somaattiset oireet vaihe 1	.00	-0.06	-0.02
Somaattiset oireet vaihe 2	.01 <sup>c</sup>	-0.15 <sup>c</sup>	-0.07

**Taulukko 6**

	Mittaus 2					
	Depressio			Haavoittuvuus		
	R <sup>2</sup> :n muutos	Beta	r	R <sup>2</sup> :n muutos	Beta	r
Muuttuja vaihe 1	.57 <sup>a</sup>	0.75 <sup>a</sup>	0.75 <sup>a</sup>	.46 <sup>a</sup>	0.68 <sup>a</sup>	0.68 <sup>a</sup>
Perhetavoitteet vaihe 1	.01 <sup>b</sup>	0.11 <sup>b</sup>	0.15 <sup>c</sup>	.00	0.05	0.12
Perhetavoitteet vaihe 2	.02 <sup>a</sup>	-0.15 <sup>a</sup>	-0.18 <sup>b</sup>	.02 <sup>b</sup>	-0.14 <sup>b</sup>	-0.15 <sup>c</sup>

**Taulukko 7**

Mittaus 2			
	Somaattiset oireet		
	R <sup>2</sup> :n muutos	Beta	r
Muuttuja vaihe 1	.40 <sup>a</sup>	0.63 <sup>a</sup>	0.63 <sup>a</sup>
Perhetavoitteet vaihe 1	.00	0.07	0.14
Perhetavoitteet vaihe 2	.01 <sup>c</sup>	-0.11 <sup>c</sup>	-0.07

**Taulukko 8**

Mittaus 3						
	Haavoittuvuus			Depressio		
	R <sup>2</sup> :n muutos	Beta	r	R <sup>2</sup> :n muutos	Beta	r
Muuttuja vaihe 1	.49 <sup>a</sup>	0.70 <sup>a</sup>	0.70 <sup>a</sup>	.41 <sup>a</sup>	0.64 <sup>a</sup>	0.64 <sup>a</sup>
Perhetavoitteet vaihe 1	.02 <sup>c</sup>	0.12 <sup>c</sup>	0.22 <sup>a</sup>	.03 <sup>b</sup>	0.16 <sup>b</sup>	0.22 <sup>a</sup>
Muuttuja vaihe 2	.07 <sup>a</sup>	0.35 <sup>a</sup>	0.67 <sup>a</sup>	.12 <sup>a</sup>	0.54 <sup>a</sup>	0.73 <sup>a</sup>
Perhetavoitteet vaihe 2	.00	-0.04	-0.08	.00	0.06	-0.04
Perhetavoitteet vaihe 3	.00	0.00	0.04	.00	0.02	0.02

## POHDINTA

Aiemmissa tutkimuksissa on esitetty, että henkilökohtaisten tavoitteiden liittyminen ikäsidonnaisiin kehitystehtäviin lisää yksilön hyvinvointia (Caspi, 1987; Nurmi, 1997). Myös tässä tutkimuksessa saatiin tuloksia, jotka osoittivat äitiyteen kohdistuvien tavoitteiden olevan yhteydessä hyvinvointiin. Perheeseen, lapsiin, synnytykseen ja äitinä olemiseen liittyvät tavoitteet suojasivat depressiivisyydeltä, haavoittuvaisuudelta ja somaattisilta oireilta etenkin juuri ennen lapsen syntymää. Tutkimustulos on tärkeä, koska se antaa uutta tietoa erityisesti odottavien äitien hyvinvoinnista. Perheeseen liittyvät tavoitteet juuri ennen lapsen syntymää ovat äitiyden kehitystehtävän kannalta hyväksyttäviä ja toivottavia tavoitteita, joille on myös helppo saada ympäristön tuki. On mahdollista, että tilanteen ristiriidattomuus on yksi hyvinvointia edistävä tekijä.

Näyttää myös siltä, että psyykinen pahoinvointi ja fyysiset oireet vähentävät perheeseen liittyvien tavoitteiden määrää. Raskauden alkuvaiheen depressiivisyys sekä depressiivisyys lapsen syntymän edellä vähensivät perhetavoitteita. Haavoittuvaisuus raskauden alussa ja ennen lapsen syntymää oli yhteydessä vähäiseen perhetavoitteiden määrään. Myös somaattinen oireilu oli yhteydessä vähäiseen meneillään olevan kehitystehtävään liittyvien tavoitteiden määrään. Jos tuleva äiti oireilee psyykkisesti ja fyysisesti, on ymmärrettävää, että voimavarat hupenevat henkilökohtaisen tilanteen vaikeuteen. Tällaisessa tilanteessa yksilö ei jaksa paneutua raskauteen ja lapsen saamiseen liittyviin tavoitteisiin. Yleisesti ottaen perhetavoitteiden ja hyvinvoinnin kaksisuuntainen suhde vahvistaa oletusta siitä, että yksilön kiinnostus ikäsidonnaisiin kehitystehtäviin lisää hänen hyvinvointiaan ja saavutettu hyvä olo saa yksilön suuntautumaan voimakkaammin kehitystehtävää edustaviin tavoitteisiin (Salmela-Aro, 1996).

Perhetavoitteisiin keskittyminen heti raskauden alettua lisäsi kuitenkin masentuneisuutta ja haavoittuvaisuutta lapsen syntymän jälkeen. Tämä tutkimustulos vaatisi lisäselvityksiä. On mahdollista, että liiallinen perhetavoitteisiin panostaminen aiheuttaisi muiden itsen kannalta tärkeiden tavoitteiden syrjään jäämisen. Tällaisia tavoitteita voisivat olla esimerkiksi työhön ja opiskeluun liittyvät pyrkimykset. Lapsen syntymä voi tässä tilan-

teessa olla tapahtuma, jossa toteutuu yksilön kaikkien päämäärien saavuttaminen. Tällöin toisenlaiset tavoitteet yhdessä perhetavoitteiden kanssa takaisivat onnistumisen kokemuksia ja tyydytyksen tunnetta elämän eri alueilla myös lapsen syntymän jälkeen. Mielenkiintoista olisi myös tutkia tarkemmin niitä äitejä, jotka keskittyivät muita enemmän perhetavoitteisiin. Tällöin voitaisiin selvittää äidin taustaa, esimerkiksi hänen elämäntilannettaan työn ja ihmissuhteiden osalta. Lisäksi äidin selviytymistä masentuneisuudesta lapsen kehittyessä olisi seurattava.

Myös yksilöllinen tapa arvioida tavoitteita vaikuttaa hyvinvointiin (esim. Palys & Little, 1983; Emmons & King, 1988; Cantor, Acker, & Cook-Flannagan, 1992). Tässä tutkimuksessa saatiin väitettä hyvin tukevia tuloksia. Etenkin raskauden alussa psyykinen ja fyysinen hyvinvointi oli yhteydessä äidin tapaan arvioida tavoitteitaan. Jos nainen uskoi perheeseen liittyvän tavoitteensa toteutuvan ja edistyvän sekä tunsikin olevansa kykenevä saavuttamaan projektinsa, hän voi psyykkisesti ja fyysisesti hyvin. Jos projektien tavoittelemisen arvioitiin hankalaksi, stressaavaksi ja vähän myönteisiä tunteita herättäväksi, raportoitiin myös psyykkistä pahoinvointia ja somaattisia oireita. Jos nainen sai tavoitteilleen puolison tuen, hän voi psyykkisesti ja fyysisesti hyvin.

Hyvinvoinnin ja tavoitteiden arviointitavan suhde oli samansuuntainen myös juuri ennen lapsen syntymää. Projektien arvioiminen stressaaviksi ja vaikeiksi oli yhteydessä masentuneisuuteen, ahdistuneisuuteen ja haavoittuvaisuuteen. Lapsen syntymän jälkeen tavoitteiden arvioiminen vaikeiksi oli lisäksi yhteydessä somaattisiin oireisiin. Projektien arvioitu vaikeus ja stressaavuus näyttää olevan merkittävin psyykkistä pahoinvointia ennustava tekijä. Puolison projekteille antaman tuen merkitys korostui juuri ennen lapsen syntymää. Tukeminen oli negatiivisesti yhteydessä naisen alemmuuden tunteeseen.

Edellä on lähdetty ajatuksesta, että projektien arviointi vaikuttaa hyvinvointiin. Toisaalta voidaan ajatella, että psyykinen pahoinvointi aiheuttaisi sen, että projekteja arvioitaisiin kielteisellä tavalla. Projektien arvioinnin ja etenkin masentuneisuuden on havaittu olevan pysyvä ilmiö (Salmela-Aro & Nurmi, 1995). Projektien arvioiminen stressaavaksi ennusti masentuneisuutta myöhemmin. Psyykkisen pahoinvointi voi vaikuttaa myös siihen, että yksilö konstruoi vaikeasti saavutettavia tavoitteita.

Henkilökohtaisista tavoitteista ja niiden arvioinnista olevaa tietoa tulisi hyödyntää myös odottavien äitien hyvinvoinnin seurannassa. Masentuneita ja stressaantuneita äitejä voitaisiin ohjata keskittymään äitiyden kannalta olennaisten tavoitteiden saavuttamiseen. Monia naisia askarruttavat tulevan äitiyden mukaan tuomat vaatimukset muun muassa lapsen kasvatuksesta. Kasvatukseen liittyvät asiat saattavat tuntua vaikealta hahmottaa käytännössä, jolloin kasvatustavoitteet voivat tuntua hankalasti saavutettavilta. Äitiysneuvoissa tulisikin käydä läpi tulevan äidin pohdintoja äitiydestä ja pyrkiä tarpeen vaatiessa konkretisoimaan tulevaisuuteen ja lapsen hoitoon ja opastukseen liittyviä tavoitteita. Näin voitaisiin tukea tulevaa äitiä kohtaamaan merkittävä elämänmuutos.

Useissa tutkimuksessa on todettu, että lapsen syntymä vaikuttaa kielteisesti parisuhteeseen (esim. Belsky & Pensky, 1988; Belsky & Rovine, 1990). Tässä tutkimuksessa oletettiin, että perhetavoitteiden arviointi muuttuisi kielteisemmäksi lapsen syntymän jälkeen. Perhetavoitteiden arviointitapa pysyi kuitenkin samana. Tulos olisi mahdollisesti ollut erilainen, jos olisi tutkittu pelkästään puolisoitten väliseen suhteeseen liittyvien tavoitteiden arviointia. Toisaalta on todettu, että hyvin toimiva parisuhde toimii myös lapsen syntymän jälkeen (Cowan & Cowan, 1988).

Henkilökohtaisten tavoitteiden sisällöt ovat usein yhdenmukaisia normatiivisten rooli-odotusten ja siirtymävaiheiden kanssa (Salmela-Aro, 1996; Nurmi, 1997). Tutkimuksessa oletettiin, että perheeseen liittyvien tavoitteiden määrä kasvaa raskauden edetessä ja lapsen syntymän jälkeen. Tulokset osoittivat, että perheeseen ja avioliittoon sekä äitinä olemiseen liittyvien tavoitteiden määrä kasvoi jatkuvasti. Synnytykseen ja lapsen terveyteen liittyvät tavoitteet olivat keskeisiä aina lapsen syntymään asti. Muista tavoiteluokista työhön ja koulutukseen liittyvien projektien määrä väheni merkittävästi juuri ennen lapsen syntymää. Työ- ja koulutustavoitteet vähenivät edelleen kolme kuukautta lapsen syntymän jälkeen. Edelliset tutkimustulokset ovat oletusten mukaisia ja kertovat äidin keskittymisestä kehitystehtävään ja tulevaan transitiioon vanhemmuuteen. Ihmissuhteisiin tai puolisoitten väliseen suhteeseen liittyvissä projekteissa ei tapahtunut muutoksia.

Kuten jo aiemmin todettiin, puolisoitten välinen suhde transitiossa vanhemmuuteen on saanut huomattavaa kiinnostusta osakseen (Minuchin, 1991). Aviollisen tyytyväisyyden on todettu vähenevän etenkin naisilla lapsen syntymän jälkeen (Belsky, Lang, &



Rovine, 1985). Olisikin voinut olettaa, että tämä olisi näkynyt myös jonkinlaisena muutoksena puolisoiden väliseen suhteeseen liittyvissä tavoitteissa eli parisuhteeseen liittyvien tavoitteiden määrä olisi joko lisääntynyt tai vähentynyt. Kolme kuukautta lapsen syntymästä on mahdollisesti liian varhainen ajankohta parisuhteen muutosten tarkastelulle, joten parisuhteeseen liittyviä tavoitteita pitäisikin tutkia pidemmällä aikavälillä.

Omaan terveyteen ja itseen liittyvien projektien määrä kasvoi koko ajan. Itseen liittyvien tavoitteiden on todettu usein olevan yhteydessä psyykkiseen pahoinvointiin niiden vaikeasti määriteltävien luonteiden sekä hankalan saavutettavuuden vuoksi (Cross & Markus, 1991; Salmela-Aro, 1992). Koska itseen liittyvien tavoitteiden määrä kasvoi jatkuvasti, olisi jatkotutkimuksissa mielenkiintoista tarkastella juuri näiden tavoitteiden yhteyttä odottavan äidin hyvinvointiin.

Tutkimuksessa todettiin myös, että jo lapsia synnyttäneillä äideillä oli vähän perheeseen liittyviä tavoitteita kolme kuukautta viimeisen lapsen syntymän jälkeen. Tutkimustulos on ymmärrettävä, koska useamman lapsen äidin voi olla helpompi sopeutua uuden vauvan syntymään aiemman kokemuksensa perusteella. Monen lapsen äidillä voi myös olla halu palata työelämään tai kehittää itseään muuten kodin ja perheen ulkopuolella, mikä selittäisi vähäisen perhetavoitteiden määrän.

Tutkimustulokset tukivat kokonaisuudessaan teorioita, jotka korostavat henkilökohtaisten tavoitteiden ikäsidonnessiin kehitystehtäviin kohdistumisen merkitystä hyvinvoinnille (Caspi, 1987; Nurmi, 1997). Tässä tutkimuksessa esitetyt tulokset antavat lisätietoa erityisesti äitiyden siirtymävaiheesta ja hyvinvoinnista. Äitiyden kehitystehtävään liittyvät henkilökohtaiset tavoitteet luovat perustan kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille raskauden aikana ja lapsen syntymän jälkeen. Toisaalta todettiin, että psyykinen pahoinvointi ja fyysiset oireet vähentävät yksilön ajankohtaiseen kehitystehtävään liittyvien tavoitteiden määrää. Erityisesti projektien arvioitu vaikeus ja stressaavuus vaikuttivat kielteisesti hyvinvointiin.

## LÄHTEET

- Antonucci, T.C. & Mikus, K. (1988). The power of parenthood: Personal and attitudinal changes during the transition to parenthood. In G.Y. Michaels & W.A. Goldberg (Eds.), *The Transition to Parenthood: Current Theory and Research* (pp. 62-84). Cambridge: University Press.
- Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelsohn, M., Mosck, L., & Erlaugh, J. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry*, 4, 561-571.
- Belsky, J., Lang, M.E., & Rovine, M. (1985). Stability and change in marriage across the transition to parenthood. A second study. *Journal of Marriage and Family*, 47, 855-865.
- Belsky, J. & Pensky, E. (1988). Marital change across the transition to parenthood. In R. Palkowitz & M. B. Sussman (Eds.), *Transitions to Parenthood* (pp.133-181). New York: Haworth Press.
- Belsky, J. & Rovine, M. (1990). Patterns of marital change across the transition to parenthood: Pregnancy to three years of postpartum. *Journal of Marriage and Family*, 52, 5-19.
- Brunstein, J. C. (1993). Personal goals and subjective well-being: A longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 1061-1070.
- Cantor, N., Acker, M., & Cook-Flannagan, C. (1992). Conflict and preoccupation in the intimacy task. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 644-655.
- Cantor, N., & Kihlstrom, J. F. (1987). *Personality and Social Intelligence*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Cantor, N., & Langston, C. A. (1989). Ups and downs of life tasks. In L. A. Pervin (Ed.), *Goal Concepts in Personality and Social Psychology* (pp. 127-167). Hillsdale: N.J: Erlbaum.

- Cantor, N., Norem, J., Langston, C., Zirkel, S., Fleeson, W., & Cook-Flannagan, C. (1991). Life tasks and daily life experience. *Journal of Personality*, 59, 425-451.
- Cantor, N., Norem, J., Niedenthal, P., Langston, C., & Brower, A. (1987). Life tasks, self-concept ideals, and cognitive strategies in a life transitions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 1178-1191.
- Caspi, A. (1987). Personality in the life course. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 1203-1213.
- Cowan, P.A. & Pape Cowan, C. (1988). Changes in marriage during the transition to parenthood: Must we blame the baby? In G.Y. Michaels & W.A. Goldberg (Eds.), *The Transition to Parenthood: Current Theory and Research* (pp. 114-54). Cambridge: University Press.
- Cross, M., & Markus, H. (1991). Possible selves across the life span. *Human Development*, 34, 230-255.
- Deutsch, F. M., Brooks-Gunn, J., Fleming, A. Ruble, D. N., & Stangor, C. Information-seeking and maternal self-definition during the transition to motherhood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55, 420-431.
- Emmons, R. A. (1986). Personal strivings: An approach to personality and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1058-1068.
- Emmons, R. A. (1989). The personal striving approach to personality. In L. A. Pervin, (Ed.) *Goal Concepts in Personality and Social Psychology* (pp. 87-126). Hillsdale: N.J: Erlbaum.
- Emmons, R. A. (1991). Personal strivings, daily life events, and psychological and physical well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 453-472.
- Emmons, R. A. (1992). Abstract versus concrete goals: Personal striving level, physical illness and psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 292-300.
- Emmons, R. A., & King, L. A. (1988). Conflict among personal strivings: Immediate and long-term implications for psychological and physical well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1040-1048.

- Emmons, R. A., King, L. A., & Sheldon, K. (1985). Goal conflict and the self-regulation of action. In D. M. Wegner & J. W. Pennebaker (Eds.), *Handbook of Mental Control* (pp. 529-550). Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Fawcett, J. T. (1988). The value of children and the transition to parenthood. In R. Palkowitz & M. B. Sussman (Eds.), *Transitions to Parenthood* (pp.11-34). New York: Haworth Press.
- Goldberg, W.A. (1988). Perspectives on the transition to parenthood. In G.Y. Michaels & W.A. Goldberg (Eds.), *The Transition to Parenthood: Current Theory and Research* (pp. 1-20).Cambridge: University Press.
- Havighurst, R. J. (1948/1974). *Developmental Tasks and Education* (3rd edn). New York: McKay. (Original work published 1948).
- Hooker, K. (1992). Possible selves and perceived health in older adults and college students. *Journal of Gerontology*, 47, 85-95.
- Hooker, K., Fiese, B. H., Jenkins, L. Morfei, M. Z., & Schwagler, J. (1996). Possible selves among parents of infants and preschoolers. *Developmental Psychology*, 32, 542-550.
- Hooker, K., & Kaus, C. R. (1994). Health-related possible selves in young and middle adulthood. *Psychology and Aging*, 9, 129-133.
- Jemmott, J. B. III. (1987). Social motives and susceptibility to disease: Stalking individual differences in health risks. *Journal of Personality*, 55, 284-298.
- King, L. A., & Emmons, R. A. (1990). Conflict over emotional expression: Psychological and physical correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 864-877.
- Klinger, E., Barta, S. G., & Maxeiner, M. E. (1981). Current concerns: Assessing therapeutically relevant motivation. In F. C. Kendall & S. D. Hollon (Eds.), *Assessment Strategies for Cognitive-Behavioral Interventions* (pp. 161-196). London: Academic Press.
- Levy-Shiff, R. (1994). Individual and contextual correlates of marital change across the transition to parenthood. *Developmental Psychology*, 30, 591-601.

- Little, B. R. (1983). Personal projects: A rationale and method for investigation. *Environment and Behavior*, 15, 272-309.
- Little, B. R. (1987). Personal projects and fuzzy selves: Aspects of self-identity in adolescence. In T. Honess & K. Yardley (Eds.), *Self and Identity: Perspectives Across the Lifespan* (pp. 231-243). New York: Routledge & Kegan Paul.
- Little, B. R. (1989). Personal project analysis. Trivial pursuits, magnificent obsessions, and the search for coherence. In D. M. Buss & N. Cantor (Eds.), *Personality Psychology: Recent Trends and Emerging Directions* (pp. 15-31). New York: Springer-Verlag.
- Markus, H., & Nurius, P. (1986). Possible selves. *American Psychologists*, 41, 954-969.
- McClelland, D. C. & Jemmott, J. B. III. (1980). Power motivation, stress, and physical illness. *Journal of Human Stress*, 6, 6-15.
- Michaels, G.Y. (1988). Motivational factors in pregnancy. In G.Y. Michaels & W.A. Goldberg (Eds.), *The Transition to Parenthood: Current theory and research* (pp. 23-61). Cambridge: University Press.
- Minuchin, P. (1991). When the context changes: A consideration of families in transitional periods. In R. Cohen & A. W. Siegel (Eds.) *Context and Development* (pp. 235-252). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Nurmi, J-E. (1991). How do adolescents see their future? A review of of the development of the future orientation and planning. *Developmental Review*, 11, 1-59.
- 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. (1993). Adolescent development in an age-graded context: The role of personal beliefs, goals, and strategies in the tackling of developmental tasks and standards. *International Journal of Behavioral Development*, 16, 169-189.
- Nurmi, J-E. (1997). Self-definition and mental health during adolescence and young adulthood. In J. Schulenberg, J. L. Maggs, & K. Hurrelmann (Eds.),

- Health Risks and Developmental Transitions During Adolescence* (pp. 395-418).  
Cambridge: University Press.
- Oakley, A. (1980). *Women Confined: Towards a Sociology of Childbirth*. New York:  
Schocken Books.
- Osofsky, J. D., Osofsky, H. J., & Ourieff Diamond, M. (1988). The transition to  
parenthood: Special tasks and risk factors for adolescent parents. In G.Y. Michaels  
& W.A. Goldberg (Eds.), *The Transition to Parenthood: Current Theory and  
Research* (pp. 209-232). Cambridge: University Press.
- Palys, T.S., & Little, B. R. (1983). Perceived life satisfaction and the organization of  
personal project systems. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44,  
1221-1230.
- Pervin, L. A. (1989). Goal concepts in personality and social psychology: A  
historical introduction. In L. A. Pervin (Ed.), *Goal Concepts in Personality and  
Social Psychology* (pp. 1-17). Hillsdale: N.J: Erlbaum.
- Ruble, D. N. (1983). The development of social-comparison processes and their role in  
achievement-related self-socialization. In E. T. Higgins, D. N. Ruble, & W. W.  
Hartup (Eds.), *Social Cognition and Social Development: A Sociocultural  
Perspective* (pp. 134-157). New York: Cambridge University Press.
- Ruehlman, L.S. (1985). Depression and affective meaning for current concerns.  
*Cognitive Therapy and Research*, 9, 553-560.
- Ruehlman, L. S., & Wolchik, S. A. (1988). Personal projects and interpersonal  
support and hindrance as factors in psychological distress and well-being. *Journal  
of Personality and Social Psychology*, 55, 293-301.
- Ryff, C. D. (1991). Possible selves in adulthood and old age: A tale of sifting horizons.  
*Psychology and Aging*, 6, 286-295.
- Salmela-Aro, K. (1992). Struggling with the self: The personal projects of students  
seeking psychological counselling. *Scandinavian Journal of Psychology*, 33, 330-  
338.
- Salmela-Aro, K. (1996). *Personal Projects and Subjective Well-Being*. Helsingin  
yliopiston psykologian laitoksen tutkimuksia, n:o 18. Helsinki: Hakapaino Oy.

- Salmela-Aro, K., Nurmi, J-E., & Saisto, T. (1994). *Fyysisen hyvinvoinnin mittari*. Helsingin yliopisto. Julkaisematon mittari.
- Salmela-Aro, K., & Nurmi, J-E. (1995). Henkilökohtaiset projektit ja hyvinvointi - kognitiivinen lähestymistapa motivaatioon. Teoksessa K. Räikkönen & J-E. Nurmi (toim.), *Persoonallisuus, terveys ja hyvinvointi* (s.89-103). Helsinki: Suomen psykologinen seura.
- Salmela-Aro, K. & Nurmi, J-E. (1997). Goal contents, well-being, and life context during transition to university: A longitudinal study. *International Journal of Behavioral Development*, 20, 471-491.
- Showers, C., & Cantor, N. (1985). Social cognition: A look at motivated strategies. *Annual Review of Psychology*, 36, 275-305.
- Strough, J., Berg, C. A., & Sansone, C. (1996). Goals for solving everyday problems across the life span: Age and gender differences in the salience of interpersonal concerns. *Developmental Psychology*, 32, 1106-1115.
- Wallace, P.M. & Gottlib, I. H. (1990). Marital adjustment during the transition to parenthood: Stability and predictors of changes. *Journal of Marriage and Family*, 52, 21-29.
- Wallenius, M. (1996). *Arkiympäristön tuki hyvinvoinnin lähteenä*. Acta Universitatis Tamperensis ser A vol. 530. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy.
- Zaleski, Z. (1987). Behavioral effects of self-set goals for different time ranges. *International Journal of Psychology*, 22, 17-38.
- Zirkel, S., & Cantor, N. (1990). Personal construal of life tasks: Those who struggle for independence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 172-185.





# **HENKILÖKOHTAISET TAVOITTEET JA HYVINVOINTI**

**PSY L26 TUTKIMUSTYÖ  
KIRJALLISUUSKATSAUS**

**Jyväskylän yliopisto**

**Psykologian laitos**

**Paula Korhonen**

**Ohjaaja Jari-Erik Nurmi**

**Kesä 1998**

# SISÄLTÖ

<b>1. JOHDANTO</b> .....	1
<b>2. MOTIVAATIOTEORIAN TAUSTAA</b> .....	3
<b>3. HENKILÖKOHTAISTEN TAVOITTEIDEN TÄRKEIMMÄT OMINAISUUDET</b> .....	5
<b>4. HENKILÖKOHTAISIA TAVOITTEITA KUVAAVAT KÄSITTEET JA NIIDEN ERITYISPIIRTEET</b> .....	7
4.1. Nykyiset mielenkiinnon kohteet .....	7
4.2. Henkilökohtaiset projektit .....	8
4.3. Elämän tehtävät .....	10
4.4. Henkilökohtaiset pyrkimykset .....	11
4.5. Mahdolliset minät .....	12
<b>5. HENKILÖKOHTAISTEN TAVOITTEIDEN JA HYVINVOINNIN TUTKIMUS</b> .....	14
5.1. Tavoitteiden arvioinnin yhteys hyvinvointiin .....	15
5.1.1. Tavoitteiden tärkeys .....	15
5.1.2. Tavoitteiden saavutettavuus .....	16
5.1.3. Tavoitteiden ristiriitaisuus ja ambivalenttisuus .....	18
5.2. Tavoitteiden sisältöjen yhteys hyvinvointiin .....	20
5.2.1. Itseen liittyvät tavoitteet .....	20
5.2.2. Tavoitteiden abstraktiivisuus vs. konkreettisuus .....	22
5.2.3. Valtaan ja affiliaatioon liittyvät tavoitteet .....	25
5.3. Tietyn elämäneläyksen tavoitteet .....	26
5.3.1. Itsenäisyyteen liittyvät tavoitteet .....	26
5.3.2. Vuorovaikutukseen liittyvät tavoitteet .....	27

<b>6. TAVOITTEET HYVINVOIVAN YKSILÖN ELÄMÄNKAARESSA</b> .....	29
6.1. Eri ikäryhmien kehitystehtäviä ja tavoitteita .....	30
<b>7. POHDINTA</b> .....	35
<b>LÄHTEET</b> .....	35

# 1. JOHDANTO

Motivaation tutkimuksen tärkeimmiksi käsitteiksi ovat viime aikoina muodostuneet yksilön henkilökohtaiset, itse konstruoimat tavoitteet (self-constructed goals, self-articulated goals) (Pervin, 1989). Henkilökohtaiset tavoitteet muodostuvat, kun yksilö vertaa omia motiivejaan, halujaan ja intressejään ympäristön tarjoamiin vaihtoehtoihin. Tavoitteiden tutkimus on mahdollistanut persoonallisuuden ja käyttäytymisen ymmärtämisen uudella, erilaisia näköaloja tarjoavalla tavalla. Keskittymällä yksilön tietoisiin tavoitteisiin persoonallisuuden ymmärtämisen välineenä voidaan lähestyä yksilöä oman henkilökohtaisen kehityksensä muokkaajana ja suuntaajana.

Henkilökohtaisten tavoitteiden tutkiminen on erityisen merkityksellistä yksilön hyvinvointiin liittyvän tiedon kannalta. Tutkijoita on kiinnostanut tavoitteiden arviointitapojen ja sisältöjen yhteydet yksilön kokemaan psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. Tutkimustulosten mukaan on olemassa tavoitteiden arviointitapoja, jotka liittyvät läheisesti yksilön kokemaan hyvinvointiin. Tavoitteiden arvioiminen vaikeiksi, stressaaviksi ja hankalasti saavutettaviksi vähensi elämään tyytyväisyyttä (Palys & Little, 1983; Little, 1989). Toisaalta tavoitteiden arvioiminen tärkeiksi, ristiriidattomiksi sekä kohtuullisen helpoiksi toteuttaa ja saavuttaa lähitulevaisuudessa puolestaan lisäsi yksilön hyvinvointia (Emmons, 1986). Itseen liittyvien, väljästi määriteltyjen tavoitteiden on havaittu vähentävän psyykkistä hyvinvointia, kun taas konkreettiset ja toimintakeskeiset tavoitteet lisäsivät hyvinvointia (Cross & Markus, 1991; Salmela-Aro, 1992).

Henkilökohtaisten tavoitteiden ja ikäsidonnaisten kehitystehtävien suhde on erityisen kiinnostava. Yksilön hyvinvoinnin kannalta on edullista, jos hänen tavoitteensa kohdistuvat ikäsidonnaisiin kehitystehtäviin. Tällöin 20-30-vuotiaan nuoren henkilökohtaiset tavoitteet liittyisivät esimerkiksi koulutuksen hankkimiseen ja perheen perustamiseen.

Kirjallisuuskatsauksessa käsitellään aluksi eri tutkijoiden luomia henkilökohtaisia tavoitteita kuvaavia käsitteitä teoreettisina persoonallisuuden analyysiyksikköinä. Näitä eri käsitteitä käytetään myöhemmin selvitetessä henkilökohtaisten tavoitteiden arviointitapojen ja sisältöjen yhteyttä psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. Lisäksi tarkastellaan

henkilökohtaisten tavoitteiden ja elämänkaaren kehitystehtävien välistä suhdetta sekä tämän suhteen yhteyttä hyvinvointiin.

## 2. MOTIVAATIOTEORIAN TAUSTAA

Ihmisen motivaation syntyprosessista voidaan pääasiassa olla kahta mieltä. Ihmisen käyttäytymistä ohjaavat joko sisäiset vietit ja pyrkimykset tai sitten häntä motivoivat näkemykset ja käsitykset tulevaisuudesta (Karniol & Ross, 1996). Kummankin teorian mukaan ihminen reagoi ärsykkeeseen, joka aktivoi ja ohjaa käyttäytymistä (Pervin, 1989). Ensimmäistä näkökulmaa käyttäytymisen deterministisestä luonteesta edusti Freud (1925), joka määritteli motivaation organismin sisäisistä, primitiivisistä tarpeista aiheutuvaksi reaktioksi. Toisen näkökulman puolesta puhuja oli Lewin (1935), jonka mukaan motivaatio perustuu ulkoisten objektien herättämään attraktioon. Tavoite on kognitiivinen representaatio tilasta, jonka yksilö haluaa saavuttaa. Tällöin sekä yksilö että ympäristö vaikuttavat käyttäytymiseen. Teoria on siten vastakkainen geneettisille ja historiallisille käsityksille käyttäytymisen syntyprosessista.

1960-luvun aikana motivaation tutkimus alkoi saada uusia vaikutteita kognitiivisesta psykologiasta (Brody, 1983). Korostamalla kognitiivisia representaatioita tai mielikuvia tavoitteista ihmisen käyttäytymistä voitiin selittää laajemmin: käyttäytyminen nähtiin monimuotoisena ilmiönä, joka ei ollut pelkästään ulkoisiin ärsykkeisiin reagoimista. Kognitiivisen vallankumouksen myötä kiinnostuttiin tutkimaan tulevaisuuteen suuntautuneiden, yksilön tärkeinä pitämien, tietoisten mentaalisten representaatioiden merkitystä (Salmela-Aro, 1996). Leontjev (1977) totesi, että ihmisten käytös tietyssä tilanteessa ohjautuu yksilöllisten motiivien, tarpeiden ja tavoitteiden vuorovaikutuksen tuloksena. Myös yksilön tilanteesta tekemä tulkinta vaikuttaa käyttäytymiseen.

Tärkeä askel motivaation tutkimuksen kehityksessä oli Nuttinin (1984) relationaalinen motivaatioteoria (Salmela-Aro, 1996). Nuttinin mielestä yksilö ja hänen ympäristönsä ovat toiminnallinen yksikkö, jolloin motiivit eivät synny pelkästään yksilön sisäisistä tarpeista, vaan niihin vaikuttavat myös oletetut ja ennakoitavat tulevaisuuden tapahtumat. Tietyt motiivit ovat käyttäytymisen säätelijöitä, eivät varsinaisia alullepanijoita (Nuttin, 1984). Yksilön ja ympäristön toiminnallinen suhde toteutuu, kun yksilö pyrkii aktiivisesti ohjaamaan käyttäytymistään kohti haluamiaan päämääriä.

Viimeaikainen kognitiivinen motivaatiopsykologia tarkastelee persoonallisuutta yksilön itsensä konstruoimien, henkilökohtaisten tavoitteiden avulla (Salmela-Aro & Nurmi, 1997). Itse luodut tavoitteet kehittyvät, kun yksilö alkaa aktiivisesti tavoitella tiettyä päämäärää. Tällöin yksilö toimii omien motiivinsa ja toiveidensa pohjalta ympäristön tarjoamien mahdollisuuksien ehdoilla. Tähän itseä säätelevään prosessiin kuuluu erilaisten keinojen luominen tavoitteen saavuttamiseksi sekä saavutusten arviointi. Arvioiminen vaikuttaa yksilön tulevaisuudessa asettamiin tavoitteisiin (Salmela-Aro & Nurmi, 1997). Nykytutkimuksessa pohditaan laajasti tietoisien valinnan merkitystä käyttäytymistä ja ajattelemista ohjaavana tekijänä. Motivoitumisprosessissa korostetaan myös yksilön emootioita.

### 3. HENKILÖKOHTAISTEN TAVOITTEIDEN TÄRKEIMMÄT OMINAISUUDET

Tavoiteteorioissa lähdetään ajatuksesta, jonka mukaan yksilön pyrkimys toimia tietyllä tavalla tietyssä tilanteessa organisoii hänen käyttäytymistään (Cantor & Zirkel, 1990). Eri tutkijat ovat luoneet omia käsitteitään tavoitteiden kuvaamiseksi, kuten esimerkiksi henkilökohtaiset projektit (Little, 1983) ja pyrkimykset (Emmons, 1986), mahdolliset minät (Markus & Nurius, 1986) ja elämän tehtävät (Cantor & Kihlstrom, 1987). Huolimatta terminologisista eroavaisuuksista kaikki edellä mainitut käsitteet viittaavat henkilökohtaisiin tavoitteisiin, joilla on yhteisiä määrittäviä ominaisuuksia.

Ensinnäkin itse luodut tavoitteet ovat osa monimutkaista motivaatiohierarkiaa (Emmons, 1989). Hierarkian tasot eroavat toisistaan abstraktiivisuutensa ja yleisyytensä perusteella. Itse luotuja tavoitteita kutsutaan motivaatiohierarkian keskitason analyysiyksiköiksi, sillä ne sijoittuvat abstraktien yksilöllisten motivaatiopositioiden ja konkreettisten, spesifien toimintamahdollisuuksien välimaastoon (Salmela-Aro & Nurmi, 1995).

Toiseksi itse luodut tavoitteet muodostavat perustan tavoitteelliselle toiminnalle tietyssä tilanteessa (Salmela-Aro & Nurmi, 1995). Tavoitteiden intentionaalinen luonne antaa mahdollisuuden tutkia persoonallisuuden toimintaa uudessa valossa. Persoonallisuuden ymmärtäminen tavoitteiden ja niiden työstämisen perusteella on erilainen vaihtoehto perinteiselle piirreajattelulle. Tavoiteteorioiden mukaan henkilökohtaiset tavoitteet ja kiinnostuksen kohteet ohjaavat yksilön päätöksentekoa, suunnittelua ja täten koko elämän ohjautumista tiettyyn suuntaan (Emmons, 1989).

Kolmanneksi tavoitteet ovat aina kontekstiin sitoutuneita ja viittaavat kulttuurisesti määriteltyihin tehtäviin ja haasteisiin (Salmela-Aro & Nurmi, 1995). Tavoitteet jäsentävät päivittäisiä kokemuksia ja auttavat yksilöä tulkitsemaan kokemuksiaan tavoitejärjestelmänsä pohjalta (Cantor, ym., 1991).

Neljänneksi tavoitteet toteutetaan erilaisten strategioiden avulla (Showers & Cantor, 1985). Muun muassa Cantor ja Langston (1989) ovat tutkineet elämän tehtävien ratkaise-



mista eri strategioiden avulla yksilön kehityksen siirtymävaiheissa sekä tämän prosessin vaikutusta yksilön hyvinvointiin.

Lisäksi tavoitteet on nähty keinoksi ymmärtää yksilön käyttäytymistä sekä idiografisella että nomoteettisella tasolla (Klinger, ym., 1981; Emmons, 1986). Tavoitteet ovat yksilöllisiä ja omintakeisia, mutta yksilöjä voidaan myös verrata toisiinsa tavoitteiden erilouottuvuuksien perusteella.

## **4. HENKILÖKOHTAISIA TAVOITTEITA KUVAAVAT KÄSITTEET JA NIIDEN ERITYISPIIRTEET**

### **4.1. Nykyiset mielenkiinnon kohteet**

Nykyinen mielenkiinnon kohde (current concern) on yksilön sisäinen motivationaalinen tila, joka kestää päämäärän tavoitteluprosessin alusta sen loppuun asti (Klinger, 1977). Motivationaalinen tila voi myös viitata yksilön kognitiiviseen prosessointiin silloin, kun hän päättää hylätä pyrkimyksensä ja sen tavoittelun (Klinger, Barta, & Maxeiner, 1981). Jokainen “concern” on suhteessa tiettyyn tavoitteeseen, jolloin kaikilla ihmisillä on olemassa samanaikaisia sekä päällekkäisiä tavoitteita palvelevia motivationaalisia tiloja. Klingerin (1987) mukaan motivationaalisen tilan ei tarvitse olla tietoisuudessa, vaikka yksilö toimisi kyseisellä hetkellä tavoitteensa toteuttamiseksi.

Mielenkiinnon kohde voi pysyä aktiivisena eri pituisia aikoja (Klinger ym., 1981). Se voi käsittää hetkellisiä tavoitteita tai tavoitteita, joiden toteuttaminen kestää vuosia. Tunnettaessa yksilön mielenkiinnon kohteet voidaan osaksi ennustaa hänen kognitiivista prosessointiaan (Klinger, ym., 1981). Toisin sanoen voidaan ennakoida, mitä yksilö ajattelee, muistaa ja havaitsee tietyissä tilanteissa.

Motivationaalisen tilan aktivoitumisesta seuraa yksilön käyttäytymisen muutos, joka ansiosta yksilö pyrkii selviytymään tavoitteen saavuttamista uhkaavista esteistä ja vaikeuksista (Klinger, 1987). Tavoitteluprosessin alkua määrittää sitoutumisvaihe (commitment), jolloin yksilön käyttäytymisen ja reaktioiden perusrakenteessa tapahtuu muutos. Yksilö ei tavallisesti voi pysäyttää prosessia ilman jonkinlaisia psyykkisiä menetyksiä, esimerkiksi surun, pettymyksen tai vihan tunteita. Motivationaalisen tilan päättyminen seuraa, kun tavoite saavutetaan (consummation). Jos tavoitetta ei saavuteta, yksilö joutuu luopumaan ja irrottautumaan tavoitteestaan (disengagement). Näin päämäärän tavoitteluprosessi vaikuttaa laajasti yksilön affektiiviseen tilaan sekä elämän tarkoitukselliseksi kokemiseen.

Nykyinen mielenkiinnon kohde -käsite kehitettiin heuristiseksi apuvälineeksi tutkittaessa motivaation vaikutusta psyykkiseen toimintaan (Klinger ym., 1981). Käsitettä voidaan tarkastella joko idiografisesta tai nomoteettisesta näkökulmasta. Käsitteen idiografinen ominaisuus syntyy yksilön luomista omintakeisista tavoitteiden representaatioista. Representaatiot voivat olla tietoisia tai tiedostamattomia, mutta ne eivät voi olla samanlaisia kuin toisilla ihmisillä. Mielenkiinnon kohteita voidaan vertailla yksilöiden välillä tarkastelemalla niiden eri ulottuvuuksia, kuten tärkeyttä, sisältöjä ja onnistumisen mahdollisuutta.

## 4.2. Henkilökohtaiset projektit

Henkilökohtainen projekti (personal project) on toisiinsa suhteessa olevien toimintojen sarja, jonka tarkoituksena on saavuttaa yksilöllinen tavoite (Little, 1983). Henkilökohtaiset projektit voivat viitata arkipäiväisten, helposti saavutettavissa olevien askareiden toimittamiseen tai ne voivat olla yksilön elämää suuntaavia pitkäaikaisia, kunnianhimoisia pyrkimyksiä (Little, 1989). Tällöin henkilökohtaiset projektit palvelevat yksilön kokemusta tarkoituksellisesta toiminnasta jokapäiväisessä elämässä. Ne myös antavat suunnan ja merkityksen elämälle yleensä. Projektit voivat kuvata elämän ydinkysymyksiä ja antaa muille tietoa siitä, kuinka yksilö omaksuu tiettyjä käyttäytymistäipumuksia.

Henkilökohtaiset projektit voivat viitata käyttäytymisen kognitiivisiin, behavioraalsiin ja affektiivisiin sisältöihin (Little, 1983). Näin henkilökohtaisen projektin käsite voi näin toimia eri komponenttien integroituna yksikkönä persoonallisuuden tutkimuksessa. Henkilökohtaisia projekteja voidaan tarkastella käyttäytymisen analyysiyksikköinä kolmesta eri kontekstista käsin (Little, 1987). Intentionalisen kontekstin avulla voidaan ymmärtää, miksi tietty projekti valitaan toteutettavaksi. Systeminen konteksti viittaa yksilön muihin projekteihin, joita hän toteuttaa samanaikaisesti. Toisin sanoen jokainen yksilö työskentelee usean projektin kanssa yhtä aikaa ja projektit ovat näin suhteessa toisiinsa. Lisäksi projektit syntyvät ja saavat muotonsa sekä yksilön välittömässä että hänen historiallisessa elinympäristössään, jota kutsutaan ekologiseksi kontekstiksi.

Henkilökohtaisia projekteja voidaan analysoida tarkastelemalla neljää eri tasoa (general stages of project development), joiden mukaan projektit etenevät (Little, 1983). Projektin kulku voidaan jakaa projektin aloittamiseen, suunnitteluun, toteutukseen ja lopettamiseen. Käyttäytymisen yksilöllisiä eroja voidaan tarkastella yksilön etenemisenä projektin eri tasoilla.

Little (1983) on kehittänyt yksilön henkilökohtaisten projektien arviointimenetelmän (Personal Project Analysis). Menetelmä on herättänyt muiden tutkijoiden mielenkiinnon itse luotuja tavoitteita kohtaan, ja sitä on käytetty muiden suorittamien tutkimusten apuvälineenä, (esim. Salmela-Aro, 1991; Lecci, Karoly, Briggs, & Kuhn, 1994), minkä vuoksi menetelmä esitellään tässä lyhyesti.

Tutkimuksen alussa yksilö saa esimerkkejä mahdollisista henkilökohtaista projekteista, ja häntä pyydetään tuottamaan kymmenen omaa, sillä hetkellä aktiivista projektia (Project Listing). Sen jälkeen koehenkilö arvioi projektinsa arviointidimensioiden suhteen asteikolla 1:stä (“ei pidä lainkaan paikkaansa”) 10:een (“pitää erittäin hyvin paikkansa”). Eri ulottuvuudet kuvaavat henkilökohtaisten projektien tärkeitä ominaispiirteitä, esimerkiksi projektin haastavuutta, vaikeutta, nautinnollisuutta tai etenemistä. Ulottuvuuksia on yhteensä seitsemäntoista. Osa dimensioista viittaa suoraan projektin kehittymistasoihin ja kolme ulottuvuutta (arvojen yhteen sopivuus, ajankäyttö ja stressin määrä) on lisätty niiden oletetun tyytyväisyyteen ja terveydentilaan liittyvän yhteyden vuoksi (Little, 1983). Lisäksi matriisissa on kaksi erityyppistä saraketta, joissa kehoitetaan yksilöä pohtimaan, kenen kanssa ja missä hän mieluiten kunkin projektin suorittaa (Palys & Little, 1983). Sarakkeiden tarkoituksena on kartoittaa yksilöllisiä eroja sosiaalisten ja muiden ympäristön tarjoamien tukimuotojen hyväksikäytössä.

Projektin ulottuvuuksia voidaan vertailla yksilön muita projekteja määrittäviin ominaisuuksiin, esimerkiksi onko yksilön projektiin käyttämä aika negatiivisesti yhteydessä koettuun stressiin (Little, 1983). Yksilöiden välisiä eroja voidaan tarkastella vertailemalla heidän projektijärjestelmiään kokonaisuuksina. Yksilön projektisysteemille voi olla tyypillistä sisäinen koheesio, jolloin projektin toteuttaminen helpottaa toisen projektin suorittamista. Toisia projektisysteemejä puolestaan luonnehtii laaja konflikti.

### 4.3. Elämän tehtävät

Elämän tehtävät (life tasks) ovat tietoisia tehtäviä ja tavoitteita, joiden parissa ihmiset työskentelevät tietystä elämäntilanteesta (Cantor & Kihlstrom, 1987). Elämän tehtävät edustavat yksilön toiveita ja pelkoja ja kuvastavat näin henkilön persoonallista tapaa elää ja ymmärtää maailmaa. Elämän tehtävät antavat yksilön elämälle viitekehysten, josta käsin hän voi organisoida eri tapahtumia itselleen tarkoituksenmukaisella tavalla.

Elämän tehtäviä kartoitettaessa yksilö määrittelee itse hänelle kyseisellä hetkellä tärkeät tehtävät (Cantor, Norem, Niedenthal, Langston, & Brower, 1987). Luetellut tavoitteet rajoittuvat yksilön tietoisuudessa oleviin tavoitteisiin. Elämän tehtävät muodostavat yksilön toimintoja organisoivan mallin, joka antaa tietoa yksilön henkilökohtaisista näkemyksistä, käyttäytymisestä sekä suuntautumisesta elämän eri alueilla.

Elämän tehtävät vaihtelevat yksilöstä toiseen. Lisäksi jokaisella yksilöllä on erilaisia elämän tehtäviä eri aikakausina (Cantor & Langston, 1989). Elämän tehtävät ovat eri laajuisia eli ne voivat ulottua pidemmälle aikavälille ja olla väljemmin määriteltyjä, esimerkiksi "olla hyvä äiti lapsille". Ne voivat myös viitata sisällöltään läheisempään, selkeämpään tavoitteeseen, esimerkiksi "tehdä viikkosiivous joka lauantai". Elämän tehtävät vaihtelevat myös kestopensa sekä alkuperänsä suhteen. Jotkut tavoitteet ovat enemmän ulkopuolelta ohjautuneita, kun taas toiset ovat yksilön itsensä luomia.

Cantor ja Langston (1989) korostavat kontekstin merkitystä elämän tehtävien valinnassa, arvioinnissa ja tavoitteen toteuttamiseen tarvittavien keinojen löytämisessä. Konteksti muotoutuu yksilön käsityksistä normatiivisesta ympäristöstä ja sen vaatimuksista. Lisäksi se saa vaikutteita yksilön persoonallisesta ja henkilöhistoriallisesta kontekstista.

Yksilöt siis työskentelevät tietystä elämän vaiheessa subjektiivisesti tärkeiksi kokemiensa asioiden parissa. Elämän tehtävien toteuttaminen on eräänlaista ongelmanratkaisua, jossa yksilö pyrkii nykyisestä tilastaan kohti toivomaansa minän tilaa (Cantor & Langston, 1989). Esimerkkinä tutkijat mainitsevat minäkäsitteen ristiriidan (self-concept discrepancy), joka on merkki ongelmanratkaisuprosessin olemassaolosta. Minäkäsitteen ristiriidat voivat tulla erityisen ajankohtaisiksi elämän siirtymävaiheissa, jolloin yksilö kokee suuria muutoksia vuorovaikutussuhteissaan, fyysisessä ympäristössään ja työelä-

mässä. Siirtymävaiheet ovat aikaa, jolloin yksilö erityisesti pohtii tavoitteitaan, elämän tehtäviään ja keinojaan toteuttaa tavoitteita (Cantor & Langston, 1989). Tällöin yksilö myös kehittää helposti uusia tavoitteita saadakseen aikaan myönteisiä muutoksia itsessään ja elämässään (Cantor & Zirkel, 1990).

#### **4.4. Henkilökohtaiset pyrkimykset**

Henkilökohtaiset pyrkimykset (personal strivings) ovat yksilölle ominaista tavoitesuuntautunutta käyttäytymistä (Emmons, 1986). Henkilökohtainen pyrkimys kuvaa sitä, mitä yksilö yrittää hänelle tyypillisellä tavalla tehdä. Henkilökohtainen pyrkimys voi viitata jonkin asian saavuttamiseen, mutta yhtä hyvin yksilön pyrkimyksenä voi olla välttää tiettyä asiaa tai tilannetta. Jokaisella yksilöllä on oma ainutlaatuinen kokoelmansa henkilökohtaisia pyrkimyksiä. Henkilökohtaiset pyrkimykset eivät yleensä pääty onnistumiseen tai epäonnistumiseen. Pikemminkin henkilökohtaisia pyrkimyksiä voidaan kuvata jatkuvinä, yksilön toimintaa määrittävinä tekijöinä.

Henkilökohtainen pyrkimys on luoneeltaan idiografinen eli yksilön kuvaileminen hänen pyrkimyksensä perusteella ei ole riippuvainen toisten ihmisten samanlaisista pyrkimyksistä (Emmons, 1986). Idiografisen vertailun lisäksi pyrkimyksiä voidaan tarkastella nomoteettisesti pyrkimysten eri dimensioiden perusteella. Yksilöjä voidaan vertailla esimerkiksi pyrkimyksiin sitoutumisen sekä pyrkimysten monimutkaisuuden ja vaikeusasteen ulottuvuuksilla.

Emmons (1986) korostaa pyrkimysten olevan osa motivaatiohierarkiaa. Motivaatiohierarkiassa on neljä tasoa, ja henkilökohtaiset pyrkimykset sijoittuvat diffuusien motiivipositioden ja konkreettisten toimintavaihtoehtojen välille. Henkilökohtaisia pyrkimyksiä voidaan ajatella abstrakteina, ylemmän tason ominaisuuksina, jotka muodostavat joukon tavoitteita (Emmons, 1986). Nämä tavoitteet ovat toiminnallisesti samanarvoisia. Toisin sanoen joukko erilaiselta näyttäviä tavoitteita voi olla alisteinen samalle päämäärälle. Tällöin pyrkimys voidaan toteuttaa monella eri tavalla. Toteuttamisprosessiin

voi kuulua monen eri konkreettisen tavoitteen saavuttaminen. Henkilökohtaiset pyrkimykset siis organisoivat ja integroivat yksilön tavoitteita.

Motivaatiohierarkiassa on vertikaalisen rakenteen lisäksi olemassa myös horisontaalinen rakenne (Emmons, 1986). Horisontaalinen struktuuri viittaa henkilökohtaisten pyrkimysten keskinäisiin suhteisiin.

#### **4.5. Mahdolliset minät**

Mahdolliset minät (possible selves) ovat yksilön ajatuksia ja ideoita siitä, millaiseksi hän voi ja haluaa tulla tai millaiseksi hän pelkää tulevansa (Markus & Nurius, 1986). Markusen ja Nuriuksen (1986, 1987) tavoitteena on mahdollisen minän käsitteen avulla laajentaa perinteistä minäkäsitystä (self-concept). Täydennetyssä määrittelyssä pyritään ottamaan huomioon yksilön mahdollisuus kehittyä ja muuttua. Mahdolliset minät ovat toiveiden, pelkojen, tavoitteiden ja uhkien kognitiivisia komponentteja. Mahdolliset minät antavat yksilöllisen ja organisoidun muodon näille muuttujille. Tästä näkökulmasta minäkäsityksen ja motivaation voidaan nähdä olevan yhteydessä toisiinsa (Markus & Nurius, 1986). Minäkäsitys voi myös itse olla tärkeä motivaation lähde (Markus & Wurf, 1987). Tällöin tavoitteiden valitseminen ja niiden toteuttaminen palvelee pysyviä minän määrittelytapoja.

Mahdolliset minät ovat yksilöllisiä representaatioita minän positioiden eri vaihtoehtoista, mutta ne ovat luonteeltaan myös selkeästi sosiaalisia (Markus & Nurius, 1986). Useat mahdolliset minät ovat seurausta yksilön suorittamasta omien ajatusten, tunteiden, ominaisuuksien ja käyttäytymisen vertailusta toisiin nähden.

Mahdolliset minät ohjaavat tulevaisuuteen suuntautuvaa käyttäytymistä siten, että yksilö pyrkii saavuttamaan tai välttämään tiettyä mahdollista minää (Markus & Nurius, 1986). Tavoitteen saavuttaminen onnistuu, kun yksilö kykenee pitämään päämäärää tavoittelevan mahdollisen minäposition dominoivana ja keskeisenä minäkäsityksensä osana (Markus & Ruvalo, 1989). Toiseksi mahdolliset minät tarjoavat kontekstin, jossa yksilö voi arvioida ja tulkita nykyistä minäänsä (Markus & Nurius, 1986). Kolmanneksi mahdolliset minät helpottavat sopeutumista uusiin rooleihin (Cross & Markus, 1991).

Tällöin yksilö pystyy ennakoivasti kuvittelemaan itsensä tietyssä roolissa, ja valmistautumaan sen mukanaan tuomiin vaatimuksiin.

Yksilön kehitys voidaan siis nähdä erilaisten mahdollisten minäpositioiden hankkimisena ja saavuttamisena tai päinvastoin niiden välttämisenä (Markus & Nurius, 1986). Valitsemalla ja asettamalla etusijalle tietyn mahdollisen minän toteuttamispyrkimyksen yksilö vaikuttaa omaan kehitykseensä. Toisin sanoen tietyllä tilanteella tai tapahtumalla on eri ihmisille eri merkitykset riippuen heidän pyrkimyksistään joko saavuttaa tai välttää joitakin minäpositioita. Yksilön myönteiset mahdolliset minät voivat toimia voimavarana yksilön eteenpäin pyrkivässä kehityksessä tai minäpositioon liittyvät negatiivissävytteiset odotukset ja tunnelataukset voivat pysäyttää yritykset muuttua tai kehittyä.

Mahdolliset minät ovat löyhästi sidoksissa sosiaalisiin kokemuksiin, joten ne käsittävät minään liittyvän tiedon helpoimmin haavoittuvan osa-alueen (Markus & Nurius, 1986). Koska mahdolliset minät ovat representaatioita yksilön potentiaalisista minäpositioista, ne ovat erityisen herkkiä uudelle tai yhteen sopimattomalle informaatiolle minästä (Markus & Nurius, 1986). Muutokset ympäristössä vaikuttavat myös käsitykseen mahdollisesta minästä. Myönteistä mahdollisen minän rakenteessa on sen joustavuus ja sopeutumiskyky, mille on kaksi syytä. Ihmisten mahdolliset minät ovat yleensä varsin yksityisiä ja pääasiassa yksilö itse vaikuttaa mahdollisen minänsä määrittelemiseen ja arviointiin (Cross & Markus, 1991). Tällöin yksilö voi itse uudelleen määritellä minäpositiotaan suojellakseen käsityksiä itsestään tai päättää itse, mikä on hänelle mahdollista ja mikä ei.

Mahdollisen minän voimakas vaikutus yksilön ajattelutapaan voi selittää myös attribuutiovirheitä (Markus & Nurius, 1986). Heidän tutkimuksessaan tilaisuus tietyn myönteisen mahdollisen minän aktivoitumiseen aiheutti parempia arvioita omasta suoriutumisesta koetilanteessa kuin niillä koehenkilöillä, joilla myönteisen mahdollisen minän aktivoituminen estettiin.



## 5. HENKILÖKOHTAISTEN TAVOITTEIDEN JA HYVINVOINNIN TUTKIMUS

Henkilökohtaisen tavoitteen käsite on herättänyt persoonallisuuden tutkijoiden kiinnostuksen tutkia psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia tavoitteiden yksilöllisen työstämisen pohjalta. Tarkasteltaessa itse luotujen tavoitteiden yhteyttä hyvinvointiin voidaan keskittyä siihen, miten yksilöt arvioivat omia tavoitteitaan. Tavoitteen arviointi myötävaikuttaa merkittävällä tavalla yksilön emotionoihin tilanteessa, joka on tavoitteen kannalta olennainen (Cantor ym., 1991). Toinen tapa tarkastella tavoitteiden ja hyvinvoinnin yhteyksiä on keskittyä tavoitteiden sisällöllisiin eroihin. Usein on myös tutkittu tietyn elämän alueen tavoitteiden arvioinnin vaikutusta hyvinvointiin.

Tutkittaessa tavoitteiden arviointia on yleensä kiinnitetty huomiota seuraaviin arvioinnin ulottuvuuksiin. Tavoitteiden tärkeys (Little, 1983; Little & Palys, 1983; Ruehlman, 1985; Cantor & Zirkel, 1990), saavutettavuus (Emmons, 1986; Little, 1989; Brunstein, 1993) sekä vaikeus (Emmons, 1986; Little, 1989; Cantor, ym., 1991) olivat läheisesti yhteydessä yksilön kokemaan psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. Myös tavoitteiden sisäisten suhteiden eli tavoitteiden välillä vallitsevan konfliktin ja ambivalenttisuuden määrä oli yhteydessä kokonaisvaltaiseen hyvinvoinnin kokemukseen (Emmons, 1988).

Tavoitteiden sisältöjen yhteyksiä hyvinvointiin tarkastellaan itseen (Cross & Markus, 1991; Salmela-Aro, 1992) sekä valta- ja affiliaatiomotiiveihin (McClelland & Jemmott, 1980; Jemmott, 1987; Emmons, 1991) liittyvien henkilökohtaisten tavoitteiden avulla. Tavoitteiden abstraktiivisuuden ja konkreettisuuden tason on myös huomattu liittyvän subjektiiviseen hyvinvointiin (Emmons, 1992).

Viime aikoina on alettu yleisten tavoitteiden ominaisuuksien lisäksi tutkia tavoitteiden arviointia jollakin rajatulla elämän alueella. Kirjallisuuskatsauksessa käsitellään esimerkinomaisesti hyvinvoinnin yhteyttä itsenäisyyteen liittyvien tavoitteiden (Zirkel & Cantor, 1990; Zirkel, 1992) sekä vuorovaikutukseen liittyvien tavoitteiden (Salmela-Aro & Nurmi, 1996) arvioinnin kannalta.

Tutkijoiden mielenkiinnon on herättänyt myös henkilökohtaisten tavoitteiden ja ikään sidottujen kehitystehtävien ja roolien välinen suhde. Tätä suhdetta tarkastellaan erityisesti hyvinvoinnin näkökulmasta (Caspi, 1987; Cross & Markus, 1991; Hooker, 1992; Hooker & Kaus, 1994; Nurmi, 1992, 1993, 1997; Strough, Berg, & Sansone, 1996).

## **5.1. Henkilökohtaisten tavoitteiden arvioinnin yhteys hyvinvointiin**

### **5.1.1. Tavoitteiden tärkeys**

Mitä tärkeämmiksi yksilö omat tavoitteensa arvioi, sitä paremmin hän yleensä voi. Tämän lisäksi tavoitteiden realistinen mahdollisuus toteutua näkyvällä tavalla lähitulevaisuudessa sekä tavoitteluprosessista saatu myönteinen palaute lisäsivät yksilön tyytyväisyyden tunnetta (Little, 1983; Palys & Little, 1983). Tärkeillä projekteilla oli myös taipumus vaikuttaa myönteisellä tavalla yksilön muihin projekteihin.

Elämäänsä tyytymättömät yksilöt työskentelivät pitkän tähtäimen projektien parissa ja määrittelivät projektinsa kyseisellä hetkellä vaikeiksi sekä vähän nautintoa tuottaviksi (Palys & Little, 1983). Edellä kuvatussa tilanteessa projektien tärkeinä pitäminen vähensi psyykkisen hyvinvoinnin tunnetta. On mahdollista, että elämäänsä tyytymättömät yksilöt keskittyisivät nykyhetken ja tulevaisuuden projektin toteutumisen välisen kuilun suuruuteen, jolloin projektien vaikeus on havaittavampaa. Elämäänsä tyytyväiset olisivat valmiimpia suuntaamaan energiaansa projektin toteuttamisessa tarvittavien keinojen keksimiseen ja niiden toteuttamiseen.

Henkilökohtaisten tavoitteiden tärkeiksi ja arvostetuiksi kokemisen lisäksi hyvinvointia lisäsi tavoitteiden keskenäinen ristiriidattomuus (Emmons, 1986). Elämäänsä tyytyväiset yksilöt myös odottivat menestyvänsä pyrkimyksissään. Pelkkien tärkeiden henkilökohtaisten pyrkimysten olemassaolon todettiin olevan yhteydessä suurempaan tyytyväisyyden tunteeseen. Henkilökohtaisten pyrkimysten arvo, aiempi toteutuminen sekä pyrkimyksen vaatima ponnistus olivat yhteydessä yleiseen myönteisyyden tunteeseen yksilön elämässä.

Myös tärkeiksi arvioitujen tavoitteiden puuttuminen oli yhteydessä koettuun elämäntyytyväisyyteen (Ruehlman, 1985). Depressiiviset yksilöt arvioivat tärkeimmät mielenkiinnon kohteensa vähemmän myönteisiksi sekä vähemmän aktiivisiksi. Kohtalaisesti tai vakavasti depressiivisten tuottamat yksilölliset mielenkiinnon kohteet voitiin erottaa ei-depressiivisten yksilöiden tuottamista kohteista juuri vähäisemmän myönteisyyden ja aktiivisuuden perusteella.

Tutkiessaan tyytyväisyyden tunteen yksilöllisiä eroja Palys ja Little (1983) totesivat projektien arvioidun tärkeyden lisäksi projektien toteuttamiseen osallistuvan sosiaalisen verkoston edistävän hyvinvointia. Heidän mukaansa elämäänsä tyytyväiset ihmiset jakoivat mielellään projektien ja tehtävien aloittamisen toisten kanssa. He myös olivat valmiita suorittamaan projektejaan toisten kanssa sekä jakamaan vastuuta. Heitä kiinnosti myös projektien työstäminen ryhmissä. Elämäänsä tyytyväiset arvioivat myös projekteihinsa liittyvän ympäristön tuen merkittävästi suuremmaksi kuin vähäisempää elämäntyytyväisyyttä edustavat (Wallenius, 1996). Toisten antama kannustus ja tuki projektien tavoittelussa voi osaltaan lisätä yksilön itsensä projekteja kohtaan tuntemaa arvostusta, ja siten motivoida pyrkimystä saavuttaa tavoite (Ruehlman & Wolchik, 1988).

### **5.1.2. Tavoitteiden saavutettavuus**

Yleisesti ajatellaan, että usko tavoitteiden saavuttamiseen lisää hyvinvoinnin ja tyytyväisyyden tunteita. Myös tutkimusten mukaan tavoitteiden arvioitu saavutettavuus on yhteydessä hyvinvoinnin kokemukseen (Emmons, 1986; Zaleski, 1987; Brunstein, 1993; Little, 1989). Hyvänolon tunnetta voitaisiin selittää esimerkiksi kompetenssin tunteen avulla (Bandura, 1997). Toisin sanoen menestyksekkäiden kokemustensa kautta yksilön kyky selviytyä tietyillä elämän alueilla lisääntyy. Tämä kasvattaa uskoa omaan kykyihinkin ja menestymisen mahdollisuuksiin myös tulevaisuudessa. Kun vahva usko omaan kykyihinkin on vakiintunut, satunnaiset epäonnistumiset tavoitteen saavuttamisessa eivät ole vahingollisia. Epäonnistumiset eivät tällöin horjuta yksilön luottamusta omaan kykyihinsä eivätkä saa aikaan kielteisiä tunteita (Emmons, 1986).

Jos yksilölle oli tyypillistä suuntautua menneisyyteen tavoitteiden toteutumista ennustettaessa, tavoitteiden aiempi toteutuneisuus oli hänelle merkittävä affektiivisen kokemuksen ennustaja (Emmons, 1986). Jos yksilö koki huomattavan paljon kielteisiä tunteita, tavoitteiden saavuttaminen menneisyydessä ei vaikuttanut hänen kielteisiin visioihinsa tulevaisuuden pyrkimysten onnistumisesta. Tulevaisuuteen suuntautuvan yksilön hyvinvointi oli yhteydessä tavoitteiden odotettuun toteutumiseen. Yleensä kielteisiin tunteisiin olivat yhteydessä tavoitteen saavuttamisen pienentynyt mahdollisuus, pyrkimysten välinen konflikti sekä pyrkimysten sisäinen ristiriita. Paras tyytyväisyyttä tai depressiivisyyttä ennustava tekijä oli projektin odotettu lopputulos eli se, missä määrin ihminen uskoi projektinsa onnistuvan (Little, 1989).

Emmons (1986) ehdottaa myös, että iällä saattaa olla vaikutusta menneisyyteen tai tulevaisuuteen suuntautumisessa. Iän lisääntyessä on mahdollista, että aiemmin saavutetuilla pyrkimyksillä on suurempi vaikutus hyvinvointiin kuin odotuksilla, jotka liittyvät tulevaisuuden tavoitteiden saavuttamiseen.

Pyrkimystensä toteutumisellemme korkeita odotuksia asettaneet yksilöt olivat onnettomampia kuin kohtalaisia odotuksia asettaneet toverinsa (Emmons, 1986). Myös hyvin alhaiset odotukset pyrkimysten suhteen sekä pyrkimysten arvioitu vaikeus olivat yhteydessä kielteisiin tunteisiin. Lisäksi projektien stressaavuus, kaoottisuus, tarkoituksettomuus ja hyödyttömyys aiheuttivat depressiivisyyttä (Little, 1989). Hyvinvointia edistäneet projektit synnyttivät yksilössä tehokkuuden ja pystyvyyden (self-efficacy) tunteita sekä tuottivat nautintoa.

Hyvinvointiin olivat yhteydessä myös tavoitteeseen sitoutuneisuus sekä kokemus olosuhteiden suosiollisuudesta tavoitteen saavuttamiselle (Brunstein, 1993). Toisaalta yksilön sitoutuneisuus tavoitteen toteuttamiseen yhdessä yksilön epäedullisiksi kokemien olosuhteiden kanssa vähensi hyvinvoinnin tunnetta.

Tunne omasta kyvystä hallita tavoitteiden etenemistä ja toteuttamista on tärkeä hyvinvointia edesauttava tekijä. Projektien hallintaan vaikuttavat motivaatiohierarkian eri tasojen suhteet (Little, 1989). Jos hierarkian eri positiot, eli vaikkapa keskitason tavoitteet ja niille alisteiset spesifit toimintavaihtoehdot, liittyvät toisiinsa huonosti ja väljästi, lopputuloksena saattaa olla epätarkoituksenmukaisesti toimiva motivaatiosysteemi. Tämä

tarkoittaa sitä, että yksilön on vaikea hallita projektejaan tai projektit voivat olla tilanteeseen sopimattomia. Hallinnan tunteen puuttuminen ja projektin epätarkoituksenmukaisuus aiheuttavat stressiä ja estävät yksilöä saamasta myönteistä palautetta onnistuneesta projektin saavuttamisprosessista.

Kontrollin tunne on usein vaikeita ja haastavia tavoitteita kohdattaessa olennaisin hyvinvointia edesauttava tekijä (Cantor ym., 1991). Ihmisen voi kuitenkin olla vaikeaa saavuttaa kontrollin tunnetta silloin, kun päämääränä on esimerkiksi lopputuloksen kannalta vaikeasti määriteltävä tavoite "kehittyä ihmisenä". Tällöin yksilön turhautumisen sietokyky voi antaa enemmän tietoa yksilön käyttäytymisestä ja hyvinvoinnista kuin yksilön kokema kontrolli.

Hyvinvointia on edellä tarkasteltu tavoitteiden arvioinnin seurauksena. Tavoitteiden arvioitu vaikea saavutettavuus voi myös osaksi olla seurausta depressiivisyydestä (Salmela-Aro, 1996). Hänen tutkimuksessaan depressiiviset aikuiset konstruoivat tavoitteensa pessimistisellä ja stressiä lisäävällä tavalla. He kokivat tavoitteensa myös hankalasti saavutettaviksi. Myös saavuttamattomat tavoitteet psyykkisen sopeutumisen ennustajina ovat olleet tutkimuksen kohteena (Martin, Tesser, & McIntosh, 1993; Lecci, Okun, & Karoly, 1994). Depressiivisyys oli usein seurauksena tilanteesta, jossa yksilö oli panostanut tavoitteensa saavuttamiseen, mutta epäonnistunut tavoitteluprosessissa.

### **5.1.3. Tavoitteiden ristiriitaisuus ja ambivalenttisuus**

Tavoitteiden ristiriitaisuuden sekä tavoitteiden toteuttamiseen liittyvien ambivalenttisten tunteiden on havaittu vähentävän yksilön psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia (Palys & Little, 1983; Zaleski, 1987; Emmons & King, 1988; King & Emmons, 1990; Cantor, Acker, & Cook-Flannagan, 1992; Emmons, King, & Sheldon, 1993). Tavoitteiden välille voi syntyä konflikti, vaikka kyseiset tavoitteet olisivatkin keskenään arvostettuja ja tärkeitä. Pyrkimysten välinen konflikti ja pyrkimyksen aiheuttamat ambivalenttiset tunteet olivat yhteydessä kielteisiin tunteisiin, depression, neuroottisuuteen ja psykosomaattisiin

oireisiin (Emmons & King, 1988). Yksilön pyrkimysten välinen konflikti oli myös yhteydessä terveyskeskuskäynteihin ja sairasteluun.

Pyrkimysten ristiriitaisuus- ja ambivalenssiarvioinnit ovat suhteellisen pysyviä. Vuoden päästä tehdyn seurantatutkimuksen mukaan yksilöiden arvioinnit olivat säilyneet samanlaisina (Emmons & King, 1988). Tavoitteiden välinen konflikti sekä tavoitteisiin liittyvä ambivalenttisuus ennustivat psykosomaattisten oireiden ilmaantumista myöhemmin. Ihmisten on myös havaittu ryhtyvän harvemmin toimiin tavoitteen saavuttamiseksi, jos tavoite on ristiriitainen tai ambivalenttinen (Emmons & King, 1988). Tutkittavat kuitenkin käyttivät paljon aikaa tällaisten tavoitteiden ajattelemiseen. Ristiriitaisia ja ambivalenttisia pyrkimyksiä ajattelevat voivat tutkimustulosten mukaan huominkin kuin ne, joilla ei ollut kuvattua kaltaisia pyrkimyksiä.

Myös tunneilmaisuuksiin liittyvän konfliktin on havaittu olevan yhteydessä yksilön hyvinvointiin (King & Emmons, 1990). Tutkijat muodostivat erilaisia henkilökohtaisten pyrkimysten muodossa esitettyjä väittämiä, jotka mittasivat tunneilmaisuuksiin liittyvää ambivalenssia ja konfliktia. Vapaa tunneilmaisuus (expressiveness) oli yhteydessä hyvinvointiin ja tunneilmaisuuksiin liittyvä ambivalenssi psyykkiseen ahdistuneisuuteen. King ja Emmons (1990) tähdentävät, että yksilö voi olla tunneilmaisunsa suhteen ekspressiivinen tai vähemmän tunteitaan näyttävä, ja voida kummassakin tapauksessa hyvin. Epäedullista yksilön psyykkiselle ja fyysiselle hyvinvoinnille oli tunneilmaisuuksiin liittyvä ambivalenssi.

Tutkimuksen mukaan opiskelijanaiset olivat tunneilmaisun suhteen ambivalenttimpia kuin miehet (King & Emmons, 1990). Ambivalenttisuus liittyi ennen kaikkea myönteisten tunteiden ilmaisuun. King ja Emmons (1990) selittävät tutkimustulosta sillä, että perinteiseen naisen rooliin liittyvät tunteet saattoivat olla ristiriidassa urakehityksen kannalta olennaisten vaatimusten kanssa. Miehet ilmaisivat tunteitaan vähemmän, mutta olivat sopusoinnussa käyttäytymisensä kanssa.

Cantorin ym., (1992) mukaan elämän tehtävän toteuttamiseen liittyvä konflikti oli yhteydessä stressiin, fyysisiin oireisiin, vähäiseen myönteisten tunteiden määrään sekä tavoitteen vaativiin, vaikeisiin ja aikaa vieviin ominaisuuksiin keskittymiseen. Tutkiessaan konfliktin merkitystä läheisyyden tarpeen toteuttamisessa, Cantor ym., (1992) havaitsivat, että tavoitteeseen liittyvä ahdistus oli erilaista riippuen siitä, seurusteliko tutkittava nainen

vakavasti vai liittyikö hänen läheisyyden tarpeen toteuttamisensa satunnaiseen seurusteluun ja treffeihin. Läheisyyden tavoitteeseen liittyvä konflikti ei ollut yhteydessä siihen, seurusteliko nainen vai ei. Toisin sanoen konfliktin olemassaolo ei estänyt naisia seurustelemasta.

Ilman seurustelusuhdetta elävillä naisilla läheisyyteen liittyvä konflikti oli yhteydessä kyseisen elämän tehtävän arvioituun suurempaan vaativuuteen ja stressaavuuteen sekä romanttiseen elämään tyytymättömyyteen (Cantor, ym., 1992). Nämä naiset myös halusivat saada aikaan jonkinlaisen muutoksen sosiaalisessa elämässään. He käyttivät enemmän aikaa läheisyysteeman ympärillä olevien asioiden ajatteluun kuin naiset, jotka eivät seurustelleet eivätkä kokeneet tilannettaan ristiriitaisena. Ilman seurustelusuhdetta elävät ja läheisyystavoitteen konfliktin luonnehtimat naiset eivät tunteneet hallitsevansa läheisyyteen liittyvää elämän tehtäväänsä kuten ne naiset, jotka olivat sopusoinnussa tilanteensa kanssa. Tämä Cantorin ym., (1992) havainto tavoitteen ristiriitaisuuden ja sen ajattelemisen sekä vähäisen hallinnan tunteen yhteydestä on samansuuntainen Emmonsin ja Kingin (1988) löydösten kanssa.

Seurustelevat, läheisyyskonfliktin luonnehtimat naiset eivät kokeneet läheisyyttä vaikeana ja vaativana tai ajatelleet siihen liittyviä asioita (Cantor, ym., 1992). Konflikti oli yhteydessä muun muassa vähäisempään opiskeluinnostukseen ja pienehköön ystäväpiiriin. Seurustelevat, läheisyystavoitteen kanssa sopusoinnussa olevat naiset saivat seurustelusuhdetten lisäksi tyydytystä opiskelusta ja ystävien kanssa vietetystä ajasta.

## **5.2. Tavoitteiden sisältöjen yhteys hyvinvointiin**

### **5.2.1. Itseen liittyvät tavoitteet**

Suuri itseen liittyvien tavoitteiden määrä ennustaa monessa tapauksessa yksilön keskimääräistä vähäisempää hyvinvoinnin tunnetta (Salmela-Aro, 1992; Cross & Markus, 1991). Itseen liittyvien tavoitteiden yhteys heikentyneeseen hyvinvointiin on tutkimusten johto-

päätöksissä yhdistetty tavoitteiden vaikeasti määriteltäviin luonteisiin, tavoitteluprosessin vaikeuteen ja myönteisen palautteen saavuttamisen hankaluuteen.

Psyykkisistä ongelmista kärsivät opiskelijat raportoivat enemmän itseen liittyviä henkilökohtaisia projekteja (self-related projects) kuin tutkittavana olleiden kahden vertailuryhmän jäsenet (Salmela-Aro, 1992). Opiskelijat eroteltiin sen mukaan, käyttivätkö he mielenterveyspalveluja vaiko eivät. Tutkimustulosten mukaan psyykkisistä vaikeuksista kärsivät kokivat suoriutuvansa huonommin projektien toteuttamisesta kuin tutkittavana olleet muut opiskelijat. Mitä paremmin yksilö tunsi voivansa, sitä enemmän hän myös odotti saavuttavansa projektinsa. Päinvastaisessa tilanteessa yksilön kielteisten tunteiden määrä kasvoi suuremmaksi.

Subjektiiivinen hyvinvointi määriteltiin kyseisessä tutkimuksessa neljän eri ulottuvuuden mukaisesti (Salmela-Aro, 1992). Näitä olivat koherenssin tunne, itsearvostus, mielenterveys ja elämään tyytyväisyys. Mitä alhaisempia arvoja koherenssin, itsearvostuksen, mielenterveyden ja tyytyväisyyden tunteet saivat, sitä useammin yksilöt raportoivat itseen liittyviä projekteja. Psyykkisistä vaikeuksista kärsivillä oli vähemmän rutiineihin, työhön, vapaa-aikaan ja omaisuuteen liittyviä projekteja, mitkä puolestaan kiinnostivat vertailuryhmän jäseniä. Hyvinvointi oli siis yhteydessä konkreettisiin, tehtäväorientoituneisiin projekteihin.

Elämäänsä tyytyväiset olivat mahdollisesti vapaita itseen liittyvistä pyrkimyksistä ja pystyivät siten tavoittelemaan tyytymättömiin verrattuna erilaisia minäpositioita (Cross & Markus, 1991). Tyytyväisten henkilöiden mielenkiinto kohdistui muun muassa työelämään ja perheeseen.

Suuri itseen liittyvien projektin määrä voi kuvastaa liiallista itseen suuntautuvaa huomiota (Salmela-Aro, 1992). Mitä enemmän yksilö kiinnittää huomiota itseensä, sitä vähemmän hänelle jää aikaa ja voimia tärkeiden henkilökohtaisten projektien toteuttamiseen. Tärkeää on myös huomioida itseen liittyvien projektien diffuusit ja kauaskantoiset ominaispiirteet. Esimerkiksi projektin ”haluan kehittyä empaattiseksi ihmiseksi” toteuttaminen ei tapahdu lähitulevaisuudessa eikä sen saavuttamisajankohtaa tai -tapaa pysty määrittelemään. Tällöin yksilön on vaikeaa saada myönteistä palautetta tavoitteluprosessistaan. Epäedullisin tilanne on silloin, kun yksilöllä on paljon itseen liittyviä tavoitteita



eikä lainkaan tai hyvin vähän konkreettisia, lähitulevaisuudessa toteutuvia tavoitteita. Alhaiset koherenssin, itsearvostuksen, mielenterveyden ja tyytyväisyyden tunteet olivat myös yhteydessä kielteiseen vaikutukseen projektien välillä (Salmela-Aro, 1992). Psykkisistä vaikeuksista kärsivän ryhmän jäsenten keskuudessa oli yleistä arvioida yhden henkilökohtaisen projektin vaikuttavan negatiivisella tavalla muihin projekteihin.

Mielenterveyden palveluja hakeneet opiskelijat kykenivät luomaan tarkoituksellisia tulevaisuuteen suuntautuneita tavoitteita, mutta he kokivat ne vaikeaksi toteuttaa (Salmela-Aro, 1992). Toisin sanoen kysymys voi olla siitä, että psyykkisistä vaikeuksista kärsivät motivoituvat tulevaisuuteen suuntautuneista tavoitteista, mutta heillä on vaikeuksia ryhtyä konkreettisiin toimiin tavoitteen saavuttamiseksi.

Elämään tyytymättömät raportoivat tutkimuksessa erilaisia toivottuja mahdollisia minäpositioita kuin tyytyväiset (Cross & Markus, 1991). Elämäänsä tyytymättömät tuottivat itseen liittyviä mahdollisia minäpositioita (personal selves) muita useammin. Cross ja Markus (1991) ehdottavat, että elämäänsä tyytymättömien yksilöiden suuri itseen liittyvien pyrkimysten määrä heijastaisi heidän reaktiotaan tyytymättömyyteen itseä sekä senhetkistä subjektiivista onnellisuuden tunnetta kohtaan. Tällöin toivotut minät edustaisivat sitä, mitä yksilö tuntee elämästään puuttuvan. Elämäänsä tyytymättömät kuvailivat toivottua mahdollista minäänsä esimerkiksi "onnelliseksi minäksi" tai "luottavaiseksi minäksi".

### **5.2.2. Tavoitteiden abstraktiivisuus vs. konkreettisuus**

Pysyvä taipumuksemme ajatella ja kuvata asioita vaikuttaa luonnollisesti siihen, miten määrittelemme omat tavoitteemme. Yksilöt, jotka kuvasivat enemmän abstraktiivisen tason pyrkimyksiä, kokivat ahdistuksen tunteita, mutta kärsivät vähemmän fyysisistä sairauksista (Emmons, 1992). Konkreettisen tason pyrkimykset olivat yhteydessä yksilön suurempaan riskiin sairastua fyysisiin sairauksiin, mutta pienempään mahdollisuuteen kokea kielteisiä tunteita.

Yksilöt voivat siis määritellä tavoitteensa joko laajalla ja abstraktiivisella tai pinnallisella ja konkreettisella tavalla (Emmons, 1992). Pyrkimyksen laajuuden lisäksi henkilökohtaisen pyrkimyksen tasoon vaikuttaa kaksi muuta ominaisuutta. Näitä ovat yksilön kyky itse-reflektioon sekä tietoisuus tunteista. Emmons (1992) nimittää abstraktilla tavalla tavoitettaan kuvailevia yksilöitä ylemmän tason pyrkimysten toteuttajiksi (high-level strivers) ja konkreettisella tavalla ajattelevia alemman tason pyrkimysten toteuttajiksi (low-level strivers). Kummankin ryhmän edustajat voivat työstää samaa tavoitetta, mutta he määrittelevät sen eri tavoilla. Ylemmän tason pyrkimysten toteuttaja voi haluta “tutkiskella uskonnollisia näkemyksiään” kun alemman tason pyrkimysten toteuttaja yrittää “käydä kirkossa joka sunnuntai” (Emmons, 1992, 292).

Myös Little (1989) on kiinnittänyt huomiota tavoitteiden kielellisen ilmaisun tasoon. Tavoitteiden abstraktiivisuus ja kielellinen monimutkaisuus yhdistyi projektin jatkuvaan luonteeseen, kun konkreettisuus liittyi tiettyyn, välittömästi toteutettavaan suoraan toimintaan. Abstraktimpi ilmaisu oli yhteydessä projektien arvioituun suurempaan vaikeuteen ja tiukempiin aikarajoituksiin. Jälkimmäisellä tavalla tavoitteensa ilmaisseet yksilöt eivät myöskään uskoneet projektiansa toteutuvan kovin helposti.

Erilaisia tavoitteiden määrittelytapoja voidaan selittää myös itsesäätelymallin avulla (Emmons, 1992). Itsesäätelymallin mukaan yksilö yrittää minimoida nykyisen tilanteen ja tavoitellun standardin tai tavoitteen välimatkan. Käyttäytymisstandardit muodostavat hierarkian, jonka ulottuvuudet vaihtelevat laajoista, abstrakteista organisoivista periaatteista rajoittuneisiin ja eriytyneisiin toimintatapoihin. Yksilöllisistä eroista johtuen itsesäätely voi vaihdella hierarkian eri ulottuvuuksilla. Tällöin ylemmän tason pyrkijöillä tavoitteen saavuttamisprosessi on hidas. Heidän on myös vaikea tarkkailla etenemistään kohti korkean tason tavoitteita. Toisin sanoen mitä abstraktimpi tavoite on, sitä vaikeampi on sanoa, mikä loppujen lopuksi on hyväksyttävä esimerkki tavoitteen jonkinasteisesta saavuttamisesta. Emmonsin (1992) esimerkin mukaan osallistuminen jumalanpalvelukseen on selkeä näyte tavoitteen toteutumisesta, mutta on selvästi vaikeampaa olla varma siitä, että on päässyt lähemmäksi Jumalaa.

Ylemmän tason pyrkimykset eivät kuitenkaan toteutuneet huonommin kuin eriytyneemmin ja konkreettisemmalla tavalla määritellyt alemman tason pyrkimykset (Em-

mons, 1992). Tällöin voi olla kysymys siitä, että ylemmän tason pyrkimysten monimerkityksinen ja epäselvä luonne mahdollisesti suojeleisi niitä suoralta pätemättömiksi julistamiselta.

Pyrkimysten konfliktin ja ambivalenssin on todettu aiheuttavan psyykkisiä ja fyysisiä oireita (Emmons & King, 1988; King & Emmons, 1990). Tällöin olisi mahdollista, että tavoitteiden konflikti ylemmän tason pyrkimysten joukossa aiheuttaisi suurempaa vahinkoa näiden pyrkimysten minää määrittävien luonteen vuoksi (Emmons, 1992). Itseään hyvin refleктоivien ihmisten on todettu ajattelevan toistensa kanssa ristiriidassa olevia tavoitteitaan (Emmons & King, 1988). Tällöin ylemmän tason pyrkimysten määrittämät ihmiset ajattelisivat enemmän tavoitekonfliktia kuin alemman tason pyrkimyksiä toteuttavat ihmiset. Kuitenkaan ylemmän tason pyrkimysten toteuttajat eivät sairastu fyysisesti. Näin on mahdollista, että ylemmän tason pyrkimysten toteuttajat kykenisivät paremmin käsittelemään ja ratkaisemaan tavoitekonfliktit (Emmons, 1992). Heidän käyttäytymisensä olisi siten itseään korjaavaa ja terveydelle suosiollisempaa. Alemman tason pyrkimysten toteuttajat eivät puolestaan kykenisi tunnistamaan konfliktia ja torjuisivat stressin tunteen sekä asettuisivat näin alttiiksi riskille sairastua fyysisesti.

On siis mahdollista, että alemman tason pyrkimysten toteuttajat altistuisivat sairauksille kieltämällä ahdistuksensa, vaikka siitä olisi olemassa objektiivisia todisteita kuten esimerkiksi fyysinen vireystila (Emmons, 1992). Autonomisen hermoston krooninen aktivaatiotila altistaisi yksilön erilaisille psykosomaattisille sairauksille. Tätä mahdollisuutta tukee Emmonsin (1992) tutkimustulos, jonka mukaan alemman tason pyrkimysten toteuttaja ei kokenut itseään sairaaksi, vaikka hänen lähiomaisensa niin arvioivat tai mitä lääkärikäyntien määrä osoitti.

Alemman tason pyrkimysten luomiselle on olemassa vähintään kaksi syytä (Emmons, 1992). Yksilö voi todella olla repressiivinen ja ajatella tai kuvailla itseään konkreettisella tavalla. Toisaalta on mahdollista, että yksilö kykenisi muodostamaan ylemmän tason pyrkimyksiä, mutta pitää itselleen edullisempänä pyrkiä konkreettisiin tavoitteisiin.

Emmons (1992) on siis olettanut tutkimuksissaan, että pyrkimyksen abstraktiivisuuden taso aiheuttaa eroja yksilöiden hyvinvoinnissa. On mahdollista ajatella kausaalisuhteen olevan myös päinvastainen. Tällöin esimerkiksi sairastuneelle yksilölle olisi ominais-

ta ajatella tavoitteitaan konkreettisina ja spesifeihin asioihin liittyvinä jo olosuhteiden pakosta.

### **5.2.3. Valtaan ja affiliaatioon liittyvät tavoitteet**

Yksilön hyvinvointi oli sitä heikompi, mitä enemmän hänellä oli valtaan liittyviä pyrkimyksiä (McClelland & Jemmott, 1980; Jemmott, 1987; Emmons, 1991). Affiliaatiosisältöiset tavoitteet puolestaan liittyivät yksilön kokonaisvaltaiseen hyvään terveyteen.

Valta- ja affiliaatiopyrkimysten merkitys hyvinvoinnin kannalta on yhdenmukainen sosiaalisia motiiveja sekä sairauksien yhteyttä tarkastelleen tutkimuksen kanssa (Emmons, 1991). Etenkin valtamotiivin on havaittu liittyvän suurempaan riskiin sairastua, varsinkin silloin, kun kyseinen henkilö kärsii lisäksi stressistä (Jemmott, 1987). Jemmott (1987) on tutkinut myös tukahdutetun valtamotiivin (inhibited power) terveydellisiä seuraamuksia. Opiskelijat, jotka raportoivat kokevansa paljon stressiä ja joilla todettiin tukahdutettua valtamotivaatiota, kärsivät vakavimmista sairauksista kuin toverinsa (McClelland & Jemmott, 1980). Yksilöllä, jota määrittää tukahdutettu valtamotivaatio, sekä käyttäytymismalliltaan tyyppi A:ksi luettavalla henkilöllä on paljon samansuuntaisia ominaisuuksia (Jemmott, 1987). Kummallekin on ominaista taipumukset kovaan työskentelytahtiin, kilpailuviettiin sekä vaikeuteen rentoutua. Vaikka tyyppi A on käyttäytymismalli ja tukahdutettu valtamotiivi motiivi, kummatkin ovat pysyviä taipumuksia, joille on ominaista ympäristön ärsykkeisiin vastaaminen terveydelle epäsuosiollisella tavalla. Tyyppi A:n kaltaisilla ihmisillä on todettu tavallista suurempia määriä sydän- ja verisuonisairauksia (Friedman & Rosenman, 1974).

Affiliaation tarpeen todettiin olevan yhteydessä parempaan terveyteen (McClelland & Jemmott, 1980). Yksilöt, jotka kokivat tärkeäksi yhdessäolon toisten kanssa ja joille tämä tarve ei tuottanut stressiä, olivat psyykkisesti ja fyysisesti valtamotivaation määrittämiä tovereitaan paremmassa kunnossa. Affiliaatiopyrkimyksiä raportoineet yksilöt eivät myöskään kärsineet stressistä.

### 5.3. Tietyn elämänalueen tavoitteet

#### 5.3.1. Itsenäisyyteen liittyvät tavoitteet

Itsenäistyminen on ikään sidottu kehitystapahtuma, ja sen tutkiminen on ajankohtaista elämän siirtymävaiheissa. Siirtymävaiheen itsenäisyystavoitteiden yhteyttä hyvinvointiin voidaan tarkastella yksilöiden tavoitteen arvioinnin perusteella. Itsenäisyyden tavoitteen arvioiminen vaikeaksi lisäsi stressin tunnetta ja hankaloitti opiskelusaavutuksista nauttimista (Zirkel & Cantor, 1990). Elämän siirtymävaiheissa itsenäisyyden tunteen muodostumiseen liittyvä ahdistus ennakoi suurempaa panostusta normatiivisiin tehtäviin sekä ahdistuksen leviämistä muille tavoitteen määrittämille alueille (Zirkel, 1992).

Itsenäisyyteen liittyvä ahdistus voi vaihdella sosiaalisen ympäristön mukaan, koska erilaisia ympäristöjä määrittävät erilaiset ongelma-alueet (Zirkel, 1992). Tällöin myös tavoitteet rakentuvat vaihtelevilla tavoilla. Sosiaalisen kontekstin lisäksi myös yksilön viiteryhmä kykenee vaikuttamaan tavoitteiden muotoutumiseen ja transitiiovaiheen kokemiseen tarkoituksenmukaiseksi.

Zirkel ja Cantor (1990) ovat tutkineet itsenäisyyteen liittyviä tavoitteita ja affektiivisiä kokemuksia yksilön siirtyessä lukiosta ja kotona asumisesta yliopistoelämään. Opiskelijat suhtautuivat itsenäisyyteen pääasiassa kahdella eri tavalla. Itsenäisyystehtävään syventyneet yksilöt (absorbed) määrittelivät kyseisen elämän tehtävän vaikeaksi hallita sekä aikaa ja energiaa vieväksi. Itsenäistymisprosessia sävyttivät erilaiset elämäntilanteen muuttumisen seurauksena syntyneet huolet, esimerkiksi vanhojen ystävien tai vanhempien välittömän läsnäolon kaipuu.

Toinen ryhmä määritteli itsenäisyyden tärkeäksi tavoitteeksi, joka on kohtuullisen helppo toteuttaa ja vaatii vähän panostusta (Zirkel & Cantor, 1990). Tähän ryhmään kuuluvat olivat tyytyväisiä elämäntilanteeseensa. Kuvaillessaan itsenäisyyteen liittyviä tavoitteita, nämä yksilöt luettelivat tavallisia ja konkreettisia tehtäviä kuten pyykin peseminen ja ruoan valmistaminen omin voimin. Sitä vastoin itsenäisyystehtävään paneutuneilla näiden tehtävien merkitys muuttui syvällisemmäksi ja laajeni koskemaan muita elämänalueita. He odottivat menestyvänsä tavoitteessaan sekä pitivät onnistumisiaan

itsenäisyyteen liittyvissä tehtävissä henkilökohtaisen kehittymisen osoituksina. Itsenäisyystavoitteen toteuttamiseen ja itsensä kehittämiseen syventyneet tutkittavat keskittyivät suoriutumaan opiskeluareenalla todistaakseen muille arvonsa, henkilökohtaisen kasvunsa sekä menestyksensä. He esimerkiksi mainitsivat usein vanhempien odotukset saavuttamiseen liittyvien tavoitteiden yhteydessä. Itsenäisyystavoitteeseen syventyneet yksilöt saavuttivat kuitenkin vähemmän tyydytystä hyvin sujuneista opinnoistaan kuin toverinsa. Yliopisto-opiskelijan loppusuoralla itsenäisyystavoitteeseen syventyneet opiskelijat kokivat enemmän tavoitteisiinsa liittyviä hallinnan tunteita (Zirkel & Cantor, 1990). He myös ajattelivat itsenäisyyden ja omillaan olemisen olevan helpompaa tulevaisuudessa.

Itsenäisyystavoitteeseen syventyneet yksilöt todennäköisesti jatkavat tulevaisuudessa panostustaan itsenäisyysteemaan liittyviin pyrkimyksiin, vaikka olivat jo kerran onnistuneet toteuttamaan tavoitteensa elämällä ja opiskelemalla yliopistossa tulevaa työuraa varten (Zirkel & Cantor, 1990). Prosessin jatkuvuus on seurausta yksilöiden tavasta määritellä itsenäisyystavoite vaikeaksi ja eräänlaiseksi ylitse päästäväksi esteeksi. Itsenäisyyteen liittyvä ahdistus ilmeni tutkinnon suorittamisen jälkeen vuorovaikutussuhteissa opiskelusuoritusten tai ammatillisten tehtävien sijaan (Zirkel, 1992). Toisin sanoen itsenäisyyteen liittyvä ahdistus rakentui uudella tavalla erilaisessa sosiaalisessa kontekstissa. Ahdistus konstruoituu kullekin elämän siirtymävaiheelle tärkeiden tavoitteiden ja tehtävien mukaisesti. Sosiaalisen verkoston rakentaminen on tärkeä osa itsenäistymistä opiskelijan loputtua ja kenties vaikeampaa samoja tavoitteita jakavan viiteryhmän puuttuessa.

### **5.3.2. Vuorovaikutukseen liittyvät tavoitteet**

Vuorovaikutussuhteisiin liittyvien tavoitteiden arviointi vaikuttaa merkittäväällä tavalla yksilöiden sosiaalisiin suhteisiin sekä hyvinvointiin. Salmela-Aro ja Nurmi (1996) pyrkivät vertailemaan eri tavoilla vuorovaikutussuhdeprojektejaan arvioivia yksilöitä. He erottivat tutkimuksessaan henkilökohtaisten projektien arvioinnin menetelmän (Little,

1983) avulla kaksi naisista muodostunutta ryhmää. Ryhmät koostuivat sosiaalisesti varmoista ja sosiaalisesti epävarmoista naisista. Sosiaalisesti varmat naiset arvioivat vuorovaikutussuhteitaan myönteisellä ja luottavaisella tavalla. He myös pitivät projektejaan tarkoituksellisimpina kuin epävarmat naiset.

Sosiaalisesti epävarmoja naisia luonnehti tapa arvioida tavoitteita kielteisellä ja epävarmalla tavalla (Salmela-Aro & Nurmi, 1996). Tämä tapa oli yhteydessä depressiivisyyteen, stressaantuneisuuteen, yksinäisyyteen sekä alhaisempaan itsearvostukseen. Nämä naiset arvioivat sosiaalisia tilanteita sekä vuorovaikutussuhteita kielteisimmiksi tapahtumiksi kuin varmat naiset. Sosiaalisesti epävarmat naiset raportoivat myös enemmän negatiivisia vuorovaikutustilanteita vanhempien ja poikaystävänsä tai puolisonsa kanssa.

Elämäntilanteella ja läheisillä ihmissuhteilla oli merkittävä vaikutus sosiaalisesti epävarmojen naisten hyvinvointiin (Salmela-Aro & Nurmi, 1996). Poikaystävän tai puolison olemassaolo näytti suojaavan heitä projektien kielteisen arvioinnin aiheuttamalta haitalta. Toisin sanoen epävarmojen vuorovaikutussuhdeprojektien luonnehtimat naiset voivat varmoja naisia huonommin vain silloin, kun he elivät yksin tai eivät seurustelleet.

Lisäksi sosiaalisesti epävarmat naiset tutustuivat huonommin uusiin ihmisiin kuin sosiaalisesti varmat naiset (Salmela-Aro & Nurmi, 1996). Kummankin ryhmän jäsenillä oli suunnilleen saman verran kontakteja vanhoihin ystäviin. Erot ryhmien välillä voivat kertoa epävarmojen naisten vaikeudesta siirtyä uuteen ympäristöön ja muodostaa uusia ystävyysuhteita.

Epävarmuuden ja tyytymättömyyden tunteiden alkuperälle voi olla kaksi syytä. Ensinnäkin epävarmoilla yksilöillä voi olla epärealistisen korkeat odotukset vuorovaikutussuhteiden sujumisen osalta, jolloin yksilö alkaa pitämään epäonnistumista todennäköisenä ja arvioi tavoitteitaan kielteisellä tavalla (Salmela-Aro & Nurmi, 1996). Tärkeä syy vuorovaikutussuhteisiin liittyvälle epävarmuudelle voi olla myös alhainen itsetunto, jonka vuoksi yksilö pyrkii jatkuvasti saavuttamaan sosiaalista hyväksyntää. Tällainen asenne voi johtaa ambivalenttiseen suhtautumiseen sosiaaliseen elämään. Yksilö voi samanaikaisesti olla kiinnostunut sosiaalisista suhteista ja olla peloissaan ja huolestunut suhteiden etenemisestä. Lisäksi tietyt persoonallisuuden piirteet kuten ujous voivat olla epävarmojen vuorovaikutussuhdeprojektien kehittymisen taustalla (Leary, 1983).

## 6. TAVOITTEET HYVINVOIVAN YKSILÖN ELÄMÄNKAA- RESSA

Henkilökohtaisten tavoitteiden tutkimukseen on liittynyt läheisesti tavoitteiden tutkiminen yksilön elämänkaaressa (Caspi, 1987; Cross & Markus, 1991; Hooker, 1992; Hooker & Kaus, 1994; Nurmi, 1992, 1993, 1997; Strough, ym., 1996). Eri tutkijat ovat pyrkineet selvittämään, millaiset tavoitteet ovat tyypillisiä tietyn ikäisille ihmisille, ja ennen kaikkea, kohdistuvatko henkilökohtaiset tavoitteet ikään sidottuihin kehitystehtäviin. Henkilökohtaisten tavoitteiden ja ikäsidonnaisten kehitystehtävien yhdenmukaisuus näyttää lisäävän yksilön kokemaa hyvinvoinnin tunnetta (Nurmi, 1997). Yksilön omat tavoitteet olivat tällöin samansuuntaisia kuin normatiiviset rooliodotukset tai siirtymävaiheisiin liittyvät tehtävät ja rituaalit. Tavoitteiden tarkasteleminen yksilön kehityksen perspektiivistä on tärkeää myös siksi, että valitsemalla ja toteuttamalla tiettyjä tavoitteita yksilö suuntaa omaa kehitystään.

Yksilön persoonallisuuden voidaan olettaa olevan jatkuvassa vuorovaikutuksessa ikään sidottujen roolien ja sosiaalisten transitioiden kanssa (Caspi, 1987). Henkilökohtaisten tavoitteiden liittyminen tietyllä hetkellä tarkoituksenmukaisen roolin toteuttamiseen lisäsi siis yksilön hyvinvointia. Kysymyksessä voi olla eräänlainen kumulatiivinen prosessi, jossa yksilön kiinnostus ikäsidonnaisiin kehitystehtäviin lisää hänen hyvinvointiaan ja saavutettu hyvä olo jälleen vahvistaa yksilön kiinnostusta kehitystehtävää edustaviin tavoitteisiin (Salmela-Aro, 1996). Caspin (1987) mukaan hyvinvointia ja persoonallisuuden koherenssia eri elämän vaiheissa ennustaa se, että yksilö kykenee tunnistamaan sosiaalisessa rakenteessa iälleen relevantit roolivaihtoehdot. Lisäksi hänen täytyy pystyä toteuttamaan roolit ikänsä suhteen tarkoituksenmukaisella hetkellä sekä tunnistamaan olennaiset toimintamallit ikäsidonnaisissa tilanteissa.

Yksilöiden tavoitteiden sisällöt kuvastavat elämänkaaren kehitystehtäviä (Nurmi, 1992). Tällöin kehitystehtäviä vastaavien henkilökohtaisten tavoitteiden puuttuminen tai tavoitteiden ja ympäristön tarjoamien vaihtoehtojen yhteen sopimattomuus heikentävät hyvinvointia ja aiheuttavat mielenterveyden ongelmia (Nurmi, 1997). Yksilön sosiokult-



tuurinen ympäristö vaikuttaa myös osaltaan henkilökohtaisten tavoitteiden muotoutumiseen. Ikään sidotut kehitystehtävät ja roolien asettamat rajoitukset vaikuttavat merkittäväällä tavalla yksilön tavoitteiden asettamiseen. Osa sosiaalisista järjestelmistä toimii normatiivisina odotuksina, haasteina, palkkioina ja rangaistuksina, mitkä kaikki motivoivat yksilöä asettamaan itselleen tiettyjä tavoitteita (Nurmi, 1992). Osan tarkoituksena on tarjota ikään liittyviä toimintavaihtoehtomalleja, joiden mukaan ihmisten on sopeutettava omat tavoitteensa.

Yksilö toimii siis sosiaalisten järjestelmien kontekstissa, joka vaikuttaa hänen kehitykseensä. Henkilökohtaisten tavoitteiden asettaminen tapahtuu vertailemalla yksilöllisiä motiiveja ikäsidonnaisiin kehitystehtäviin ja oletettuihin roolitransitioihin (Nurmi, 1993). Tavoitteiden toteuttaminen edellyttää suunnitelmia, joita yksilö vertaa eri elämän alueiden tarjoamiin vaihtoehtoihin. Kehitysstandardit ja oletetut ikään liittyvät käyttäytymismallit tarjoavat perustan yksilön suorittamalle arvioinnille omasta toiminnasta. Prosessin aikana yksilö muodostaa useita määritelmiä itsestään (self-definitions) (Nurmi, 1997). Nämä määritelmät vaikuttavat yksilön käsityksiin itsestä. Itsen määrittelyprosessi ei kuitenkaan ole ikään liittyvä tyypillinen kehitystehtävä, vaan yksilö käy prosessin läpi joka kerta kohdatessaan merkittäviä kehitykseen liittyviä transitoita.

## **6.1. Eri ikäryhmien kehitystehtäviä ja tavoitteita**

Nuoruusiän kehitystehtävät ja tavoitteet liittyvät ystävyysuhteiden muodostamiseen ja ylläpitämiseen sekä oman seksuaali-identiteetin kehittämiseen (Havighurst, 1974). Nuoruuteen kuuluu myös emotionaalisen itsenäisyyden rakentaminen ja koulutuksen ja uran hankkiminen. Myöhäisempään nuoruuteen liittyy myös yhteisen elämän aloittaminen valitun kumppanin kanssa sekä perheen perustamisen valmistelu.

Cross ja Markus (1991) ovat tutkineet mahdollisten minäpositioiden merkitystä yksilön kehitystä suuntaavina välineinä. Heidän mukaansa 18-24-vuotiaiden toivotut mahdolliset minät heijastivat edellä kuvattuja nuoruuden siirtymävaiheita. 18-24-vuotiaiden mahdolliset minät olivat huomattavan myönteisiä ja kertoivat toiveista olla rikas ja

kuuluisa tai tulla täydellisen onnelliseksi. Pelätyt mahdolliset minät osoittivat nuorten pelkäävän, että elämä muodostuisi pettymykseksi tai omat toiveet ja odotukset eivät toteutuisi. Nuorten pelätyt minät olivat myönteisten ja toivottujen minäpositioiden vastakohtia, mikä voi olla merkki siitä, että eriytyneempiä huolia ja pelkoja ei oltu vielä muodostettu.

Suurin osa aikuisten tavoitteista liittyi työhön, perheeseen, omaisuuteen, itseen, koulutukseen ja matkustamiseen (Nurmi, 1992). Eri ikäisten aikuisten tavoitteissa oli kuitenkin eroja. Nuoret aikuiset pitivät koulutukseen, perheeseen ja avioliittoon liittyviä tavoitteita tärkeämpinä kuin vanhemmat aikuiset. Koulutukseen liittyvät tavoitteet olivat erityisen tärkeitä 19-24-vuotiaille, kun taas 25-34-vuotiaat mainitsivat useammin perhettä koskevia tavoitteita (Cross & Markus, 1991). Keski-ikäiset (35-44-vuotiaat) mainitsivat usein tavoitteita, jotka liittyivät heidän lastensa elämään. Nuorilla ja keski-ikäisillä aikuisilla oli myös omaisuuteen liittyviä tavoitteita, jotka eivät niinkään kiinnostaneet 55-64-vuotiaita. Kaikki ryhmät mainitsivat useita ammattiin ja itseen liittyviä tavoitteita (edellä mainittujen ryhmien lisäksi myös 45-54-vuotiaat). Vuorovaikutussuhteisiin liittyviä tavoitteita pitivät tärkeimpinä keski-ikäiset, jotka elävät lukuisten sosiaalisten roolien määrittämää ikäkautta (Strough, ym., 1996).

25-39-vuotiaat esittivät tutkimuksessa vähemmän äärimmäisen myönteisiä minäpositioita kuin nuorempi ikäryhmä (Cross & Markus, 1991). Sen sijaan 25-39-vuotiaat määrittelivät ja konkretisoivat toiveitaan tarkemmin. Toivotut minät kuvastivat ikäryhmän jäsenten "asettumista aloilleen" sisältäen esimerkiksi toiveita vakaasta suhteesta, vanhemmuudesta ja kohtuullisesta toimeentulosta. Ikäryhmän pelätyt mahdolliset minät olivat samantapaisia kuin nuoremmilla. 25-39-vuotiaat pelkäsivät, etteivät saavuttaisi henkilökohtaisesti ja sosiaalisesti haluttua asemaa tai statusta työssä, avioliitossa tai perhe-elämässä. Cross ja Markus (1991) toteavat, että 25-39-vuotiaat kasvoivat ilmapiirissä, joka korosti sitoutumattomuuden tärkeyttä. Kuitenkin kyseinen ikäryhmä on huomannut aikuistuvansa ympäristössä, joka painottaa avioliiton ja perheen merkitystä onnellisuudelle. Tällöin vakaata suhdetta lykänneillä nuorilla aikuisilla avioliittoa ja perhettä koskevat tavoitteet voivat ilmetä enemmänkin huolina, pelkoina ja saavuttamattomina minäpositioina.

40-59-vuotiaiden toivotut minät kuvastivat halua nauttia ja saavuttaa tyydytystä jo saavutetuissa rooleissa (Cross & Markus, 1991). Tyypillisiä tavoitteita olivat esimerkiksi avioliitossa ja työssä menestyminen, pyrkimys läheisyyteen perheessä ja nauttiminen yleensäkin siitä, mitä elämässä oli kyseisellä hetkellä meneillään. Pelätyt minät liittyivät ikääntymisen mukanaan tuomiin huoliin, joita olivat esimerkiksi pelko leskeksi jäämisestä ja taloudellisen tilanteen huononemisesta. Heikentyneeseen terveyteen liittyvät mahdollisia minäpositioita alkoi esiintyä yhä useammin sekä nuorilla että keski-ikäisillä yksilöillä (Cross & Markus, 1991; Hooker, 1992; Hooker & Kaus, 1994).

Myös yli kuusikymmentävuotiailla aikuisilla toivotut minät liittyivät kehittymiseen ja saavuttamiseen hankituissa rooleissa (Cross & Markus, 1991). Yli kuusikymmentävuotiaat halusivat olla hyviä isovanhempia, aktiivisia yhteiskunnan jäseniä sekä itsenäisiä ja tyytyväisiä ihmisiä. Vanhimman ikäryhmän pelätyt mahdolliset minät liittyivät fyysisen terveyden heikentymiseen sekä henkilökohtaiseen elämäntilanteeseen vanhetessa. Tähän liittyi muun muassa pelot yksinjäämisestä, asumisesta kaukana lapsista ja lastenlapsista tai kuolemista palvelutalossa.

Elämäntilanteisiin liittyviin muutoksiin varautumisesta kertoo mahdollisten minäpositioiden muokkautuminen ikäkausille tyypillisellä tavalla (Ryff, 1991). Vertaillen nykyisiä minäpositioitaan ja tulevaisuuden mahdollisia minäpositioita nuoret ja keski-ikäiset odottivat voivansa merkittävästi paremmin tulevaisuudessa. Vanhemmat ihmiset puolestaan odottivat selkeää hyvinvoinnin vähenemistä iän karttuessa. Yksilö kykenee vanhetessaan muodostamaan yhä realistisemmän kuvan mahdollisuuksistaan ja tulevaisuuden minäpositioistaan (Ryff, 1991). Mahdollisen minän sopeuttaminen ja uudelleen muotoilu edesauttaa yleisen tyytyväisyyden pysyvyyttä koko elämänkaaren aikana (Cross & Markus, 1991).

## 7. POHDINTA

Yksilön itsensä konstruoima, henkilökohtainen tavoite persoonallisuuden analyysiyksikkönä on oivallinen käsite, työväline, jonka avulla yksilön käyttäytymistä voidaan ymmärtää. Henkilökohtaisia tavoitteita määrittävät tietyt ominaisuudet, jotka luovat pohjan monipuoliselle tavoitteiden tutkimukselle. Intentionaalisen luonteensa lisäksi tavoitteet ovat osa motivaatiohierarkiaa sekä omaan elinympäristöönsä sitoutuneita. Tavoitteet toteutetaan erilaisten strategioiden avulla. Itse luoduilla tavoitteilla on idiografinen ja nomoteettinen ulottuvuus. Henkilökohtaisten tavoitteiden ominaisuudet takaavat rikkaan tutkimusympäristön, jossa riittää kiinnostavia ja tärkeitä tarkastelun kohteita.

Henkilökohtaisten tavoitteiden tutkimus keskittyy nimenomaan yksilön tietoiisiin tavoitteisiin. Erityisen merkittävää onkin persoonallisuuden tutkijoiden kiinnostus ihmisen tietoiseen ja tavoitteelliseen toimintaan. Tarkastelemalla henkilökohtaisten tavoitteiden työstämistä tutustutaan uudenlaiseen tapaan ymmärtää ihmisen persoonallisuutta. Yksilö nähdään oman kehityksensä muokkaajana, tietoisesti valintoja tekevänä subjektina, joka itse toiminnallaan vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa.

Henkilökohtaisia tavoitteita kuvaamaan on syntynyt joukko erilaisia käsitteitä, kuten esimerkiksi henkilökohtaiset projektit (Little, 1983), henkilökohtaiset pyrkimykset (Emmons, 1986) ja mahdolliset minät (Markus & Nurius, 1986). Samaa asiaa kuvaavat käsitteet kertovat persoonallisuuden tutkijoiden innostuksesta pyrkiä ymmärtämään ihmisen käyttäytymistä ja hyvinvointia yksilöllisten pyrkimysten tavoitteluprosessien avulla. Kirjallisuuskatsauksessa on tarkasteltu näitä käsitteitä laajasti, koska jokainen niistä täydentää toistaan ja auttaa ymmärtämään persoonallisuuden ja henkilökohtaisten tavoitteiden tutkimuksen lähtökohtia.

Henkilökohtaisen tavoitteen käsite on ollut hyödyllinen tutkittaessa psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia. Tällöin on lähdetty liikkeelle ihmisten erilaisista tavoista työstää tavoitteita. Tutkimukset ovat keskittyneet tavoitteiden yksilöllisiin arviointi- ja määrittelytapoihin sekä tavoitteiden sisältöihin. Tarkka tieto työstämisprosessista ja sen yhteyksistä tyytyväisyyden tunteeseen on erittäin arvokasta terapiatyön kannalta. Henkilökohtaisista

tavoitteista ja hyvinvoinnista tehdyt tutkimukset antavat runsaasti mahdollisuuksia kehittää terapiatyöskentelyä kiinnittämällä huomiota yksilön tavoitteisiin. Tavoitteiden läpikäyminen voi esimerkiksi toimia itsehavainnointimenetelmänä, jonka avulla yksilö voi jäsentää elämäänsä (Salmela-Aro & Nurmi, 1995)

Henkilökohtaisten tavoitteiden ja hyvinvoinnin tutkimuksesta ei ole pelkästään hyötyä kliiniselle työskentelylle. Tavoitteet ovat osa jokaisen arkea, joten itse konstruoitujen tavoitteiden ja hyvinvoinnin tutkimus on kaikkia hyödyttävää perustutkimusta. Tavoiteteorioiden merkittävyys onkin niiden kattavuudessa sekä käyttökelpoisuudessa. Koska tavoitteet suuntaavat yksilön kehitystä, tutkimustiedosta on hyötyä kasvattajille sekä nuorisotyöntekijöille.

Tärkeä tutkimuksen sarka on myös henkilökohtaisten tavoitteiden ja ikään liittyvien kehitystehtävien keskinäinen suhde. Yksilön persoonallisuus on vuorovaikutuksessa ikään sidottuihin rooleihin ja sosiaalisiin transitoihin. Subjekttiivisen hyvinvoinnin kannalta on tällöin merkityksellistä, että henkilökohtaiset tavoitteet kohdistuvat ikäsidonnaisiin kehitystehtäviin.

Henkilökohtaisista tavoitteista puhuttaessa on kysymys enemmän kuin käsitteestä. Etsittäessä syvällisempää ja filosofisempaa näkökulmaa tähän tapaan tarkastella persoonallisuutta törmätään indeterministiseen, myönteiseen ihmiskäsitykseen. Pyrkimys ymmärtää ihmistä hänen valintojensa kautta on ihmisen persoonallisuuden ja mielen voimavarojen esiin nostamista ja kunnioittamista.

## LÄHTEET

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Brody, N. (1983). *Human motivation: Commentary on goal-directed action*. New York: Academic Press.
- Brunstein, J. C. (1993). Personal goals and subjective well-being: A longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 1061-1070.
- Cantor, N., Acker, M., & Cook-Flannagan, C. (1992). Conflict and preoccupation in the intimacy task. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 644-655.
- Cantor, N., & Kihlstrom, J. F. (1987). *Personality and Social Intelligence*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Cantor, N., & Langston, C. A. (1989). Ups and downs of life tasks. In L. A. Pervin (Ed.), *Goal Concepts in Personality and Social Psychology* (pp. 127-167). Hillsdale, N.J.: Erlbaum.
- Cantor, N., & Norem, J.K. (1989). Defensive pessimism and stress and coping. *Social Cognition*, 7, 92-112.
- Cantor, N., Norem, J., Langston, C., Zirkel, S., Fleeson, W., & Cook-Flannagan, C. (1991). Life tasks and daily life experience. *Journal of Personality*, 59, 425-451.
- Cantor, N., Norem, J., Niedenthal, P., Langston, C., & Brower, A. (1987). Life tasks, self-concept ideals, and cognitive strategies in a life transitions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 1178-1191.
- Caspi, A. (1987). Personality in the life course. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 1203-1213.
- Cross, M., & Markus, H. (1991). Possible selves across the life span. *Human Development*, 34, 230-255.
- Emmons, R. A. (1986). Personal strivings: An approach to personality and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1058-1068.

- Emmons, R. A. (1989). The personal striving approach to personality. In L. A. Pervin, (Ed.), *Goal Concepts in Personality and Social Psychology* (pp. 87-126). Hillsdale: N.J: Erlbaum.
- Emmons, R.A. (1991). Personal strivings, daily life events, and psychological and physical well-being. *Journal of Personality*, 59, 453-472.
- Emmons, R. A. (1992). Abstract versus concrete goals: Personal striving level, physical illness and psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 292-300.
- Emmons, R. A., & King, L. A. (1988). Conflict among personal strivings: Immediate and long-term implications for psychological and physical well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1040-1048.
- Emmons, R. A., King, L. A., & Sheldon, K. (1985). Goal conflict and the self-regulation of action. In D. M. Wegner & J. W. Pennebaker (Eds.), *Handbook of Mental Control* (pp. 529-550). Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Freud, S. (1925). *Collected Papers*. London. Hogarth Press.
- Friedman, M., & Rosenman, R. H. (1974). *Type A Behavior*. New York: Knoph.
- Havighurst, R. J. (1948/1974). *Developmental Tasks and Education* (3rd edn). New York: McKay. (Original work published 1948).
- Hooker, K. (1992). Possible selves and perceived health in older adults and college students. *Journal of Gerontology*, 47, 85-95.
- Hooker, K., & Kaus, C. R. (1994). Health-related possible selves in young and middle adulthood. *Psychology and Aging*, 9, 129-133.
- Jemmott, J. B. III. (1987). Social motives and susceptibility to disease: Stalking individual differences in health risks. *Journal of Personality*, 55, 284-298.
- Karniol, R., & Ross, M. (1996). The motivational impact of temporal focus: Thinking about the future and the past. *Annual Review of Psychology*, 47, 593-620.
- King, L. A., & Emmons, R. A. (1990). Conflict over emotional expression: Psychological and physical correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 864-877.

- Klinger, E. (1977). *Meaning and Void: Inner Experience and the Incentives in People's Lives*. Minneapolis: University of Minneapolis Free Press.
- Klinger, E. (1987). Current concerns and disengagement from incentives. In F. Halisch & J. Kuhl (Eds.), *Motivation, Intention and Volition*. Berlin Heidelberg: Springer-Verlag.
- Klinger, E., Barta, S. G., & Maxeiner, M. E. (1981). Current concerns: Assessing therapeutically relevant. In F. C. Kendall & S. D. Hollon (Eds.), *Assessment Strategies for Cognitive-Behavioral Interventions* (pp. 161-196). London: Academic Press.
- Leary, M. R. (1983). Social anxiousness: The construct and its measurement. *Journal of Personality Assessment*, 47, 66-75.
- Lecci, L., Karoly, P., Briggs, K., & Kuhn, K. (1994). Specificity and generality of motivational components in depression: A personal projects analyses. *Journal of Abnormal Psychology*, 103, 404-408.
- Lecci, L., Morris, A. O., & Karoly, P. (1994). Life regrets and current goals as predictors of psychological adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 731-741.
- Leontjev, A. N. (1977). *Toiminta, tietoisuus, persoonallisuus*. Helsinki: Kansankulttuuri.
- Lewin, K. (1935). *A Dynamic Theory of Personality: Selected Papers of Kurt Lewin*. New-York: McGraw-Hill.
- Little, B. R. (1983). Personal projects: A rationale and method for investigation. *Environment and Behavior*, 15, 272-309.
- Little, B. R. (1987). Personal projects and fuzzy selves: Aspects of self-identity in adolescence. In T. Honess & K. Yardley (Eds.), *Self and Identity: Perspectives Across the Lifespan* (pp. 231-243). New York: Routledge & Kegan Paul.
- Little, B. R. (1989). Personal project analysis. Trivial pursuits, magnificent obsessions, and the search for coherence. In D. M. Buss & N. Cantor (Eds.), *Personality Psychology: Recent Trends and Emerging Directions* (pp. 15-31). New York: Springer-Verlag.



- Markus, H., & Nurius, P. (1986). Possible selves. *American Psychologists*, 41, 954-969.
- Markus, H., & Nurius, P. (1987). Possible selves: The interface between motivation and the self-concept. In K. Yardley & T. Honess (Eds.), *Self and Identity: Psychosocial Perspectives* (pp. 157-172). New York: John Wiley & sons.
- Markus, H., & Ruvalo, A. (1989). Possible selves: Personalized representations of goals. In L. A. Pervin (Ed.), *A Goal Concept in Personality and Social Psychology* (pp. 211-241). Hillsdale: NJ: Erlbaum.
- Markus, H., & Wurf, E. (1987). The dynamic self-concept: A social psychological perspective. *Annual Review of Psychology*, 38, 299-337.
- Martin, L. L., Tesser, A., & McIntosh, W. D. (1993). Wanting but not having: The effects of unattained goals on thoughts and feelings. In D. M. Wegner & J.W. Pennebaker. (Eds.), *Handbook of Mental Control* (pp. 553-571). Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- McClelland, D. C., & Jemmott, J. B. III. (1980). Power motivation, stress, and physical illness. *Journal of Human Stress*, 6, 6-15.
- 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. (1993). Adolescent development in an age-graded context: The role of personal beliefs, goals, and strategies in the tackling of developmental tasks and standards. *International Journal of Behavioral Development*, 16, 169-189.
- Nurmi, J-E. (1997). Self-definition and mental health during adolescence and young adulthood. In J. Schulenberg, J. L. Maggs, & K. Hurrelmann (Eds.), *Health Risks and Developmental Transitions During Adolescence* (pp. 395-418). Cambridge: University Press.
- Nuttin, J. (1984). *Motivation, Planning and Action. Relational Theory of Behavior Dynamics*. Lawrence Erlbaum: Leuven Univ. Press.

- Palys, T.S., & Little, B. R. (1983). Perceived life satisfaction and the organization of personal project systems. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 1221-1230.
- Pervin, L. A. (1989). Goal concepts in personality and social psychology: A historical introduction. In L. A. Pervin (Ed.), *Goal Concepts in Personality and Social Psychology* (pp. 1-17). Hillsdale: N.J: Erlbaum.
- Ruehlman, L. S. (1985). Depression and affective meaning for current concerns. *Cognitive Therapy and Research*, 9, 553-560.
- Ruehlman, L. S., & Wolchik, S. A. (1988). Personal projects and interpersonal support and hindrance as factors in psychological distress and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55, 293-301.
- Ryff, C. D. (1991). Possible selves in adulthood and old age: A tale of sifting horizons. *Psychology and Aging*, 6, 286-295.
- Salmela-Aro, K. (1992). Struggling with the self: The personal projects of students seeking psychological counselling. *Scandinavian Journal of Psychology*, 33, 330-338.
- Salmela-Aro, K. (1996). *Personal Projects and Subjective Well-Being*. Helsingin yliopiston psykologian laitoksen tutkimuksia, n:o 18. Helsinki: Hakapaino Oy.
- Salmela-Aro, K., & Nurmi, J-E. (1995). Henkilökohtaiset projektit ja hyvinvointi - kognitiivinen lähestymistapa motivaatioon. Teoksessa K. Räikkönen & J-E. Nurmi (toim.), *Persoonallisuus, terveys ja hyvinvointi* (s.89-103). Helsinki: Suomen psykologinen seura.
- Salmela-Aro, K., & Nurmi, J-E. (1986). Uncertainty and confidence in interpersonal projects: Consequences for social relationships and well-being. *Journal of Social and Personal Relationships*, 13, 109-122.
- Showers, C., & Cantor, N. (1985). Social cognition: A look at motivated strategies. *Annual Review of Psychology*, 36, 275-305.
- Strough, J., Berg, C. A., & Sansone, C. (1996). Goals for solving everyday problems across the life span: Age and gender differences in the salience of interpersonal concerns. *Developmental Psychology*, 32, 1106-1115.

- Wallenius, M. (1996). *Arkiympäristön tuki hyvinvoinnin lähteenä*. Acta Universitatis Tamperensis ser A vol. 530. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy.
- Zaleski, Z. (1987). Behavioral effects of self-set goals for different time ranges. *International Journal of Psychology*, 22, 17-38.
- Zirkel, S. (1992). Developing independence in a life transitions. Investing the self in the concerns of the day. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 172-185.
- Zirkel, S., & Cantor, N. (1990). Personal construal of life tasks: Those who struggle for independence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 172-185.