

**ELÄMÄNTYYTYVÄISYYDEN SELITTÄMINEN:  
TYÖ- JA IHMISSUHDETAVOITTEIDEN ULOTTUVUUDET,  
TALOUDELLINEN TILANNE JA AIEMPI ELÄMÄNTYYTYVÄISYYS:  
PITKITTÄISTUTKIMUS**

Jenni Häikiö

Psykologian pro gradu-tutkielma

Syksy 2007

Jyväskylän yliopisto

Psykologian laitos

Ohjaaja: Katariina Salmela-Aro

## TIIVISTELMÄ

Elämäntyytyväisyys on havaittu jossain määrin pysyväksi (Diener & Lucas, 1999). Henkilökohtaisten tavoitteiden on havaittu olevan yhteydessä yksilön hyvinvointiin ja elämäntyytyväisyyteen (Brunstein, 1993; Emmons, 1996; Little, 1989; Palys & Little, 1983). Myös objektiivisten tekijöiden, kuten varakkuuden on havaittu vaikuttavan elämäntyytyväisyyteen (Diener & Oishi, 2000; Veenhoven, 2005). Tässä tutkimuksessa tutkittiin työssäkäyvien aikuisten työ- ja ihmissuhdetavoitteiden merkityksellisyyttä, tehokkuutta, stressaavuutta ja tavoitteiden keskinäistä yhteyttä sekä työ- ja ihmissuhdetavoitteiden ulottuvuuksien, tavoitteiden keskinäisen yhteyden ja taloudellisen tilanteen yhteyttä elämäntyytyväisyyteen. Pitkittäistutkimuksella selvitettiin, voidaanko työ- ja ihmissuhdetavoitteiden ulottuvuuksien sekä taloudellisen tilanteen avulla selittää myöhempää elämäntyytyväisyyttä, kun aiempi elämäntyytyväisyys kontrolloidaan.

Analyysit osoittivat työssäkäyvien aikuisten arvioivan työ- ja ihmissuhdetavoitteet merkityksellisiksi, tehokkaiksi ja stressaavuuden suhteen keskinkertaisiksi. Työ- ja ihmissuhdetavoitteiden arvioitiin tukevan toisiaan vähäisessä määrin. Työ- ja ihmissuhdetavoitteiden ulottuvuudet ja taloudellinen tilanne olivat yhteydessä elämäntyytyväisyyteen molemmilla kyselykerroilla. Työ- ja ihmissuhdetavoitteiden keskinäisen yhteyden arviot eivät olleet yhteydessä elämäntyytyväisyyteen. Elämäntyytyväisyyttä koskevaa arviota selitti parhaiten aiempi elämäntyytyväisyys. Työ- ja ihmissuhdetavoitteiden ulottuvuudet ja taloudellinen tilanne eivät selittäneet myöhempää elämäntyytyväisyyttä, kun aiempi elämäntyytyväisyys kontrolloitiin. Tämän tutkimuksen valossa jatkotutkimushaasteina näyttäytyvät niiden tekijöiden jatkuva kartoittaminen, jotka ylläpitävät ja edistävät elämäntyytyväisyyttä ja keskeisille elämänalueille liittyvien tavoitteiden toteuttamista.

Avainsanat: henkilökohtaiset tavoitteet, tavoitteiden ulottuvuudet, elämäntyytyväisyys, työ ja ihmissuhteet, resurssit, taloudellinen tilanne

## **ABSTRACT**

Life satisfaction has been found to be relatively stable (Diener & Lucas, 1999). Personal project appraisal dimensions are associated with well-being and life satisfaction (Brunstein, 1993; Emmons, 1996; Little, 1989; Palys & Little, 1983). Life satisfaction is also influenced by objective factors, such as wealth (Diener & Oishi, 2000; Veenhoven, 2005). This study examined the significance, efficacy, stressfulness and intergoal relatedness of working adults' goals related to work and interpersonal relationships and investigated whether appraisal dimensions of goals related to work and interpersonal relationships, intergoal relatedness of goals and economical situation are associated with life satisfaction. The longitudinal design was used in exploring whether later life satisfaction judgment can be explained by appraisal dimensions of goals related to work and interpersonal relationships and economical situation, when the impact of previous life satisfaction is controlled.

In the study the working adults' goals related to work and interpersonal relationships proved to be significant, efficient and moderately stressful. The goal related to work facilitated moderately the goal related to interpersonal relationships and vice versa. The appraisal dimensions of goals related to work and interpersonal relationships and economical situation were associated with life satisfaction judgment on both survey rounds. The intergoal relatedness of goals related to work and interpersonal relationships was not associated with life satisfaction. The participants' life satisfaction judgment was best explained by previous life satisfaction. Appraisal dimensions of goals related to work and interpersonal relationships and economical situation did not explain later life satisfaction judgment. In the light of this study, further studies should be directed to the clarification of the factors which maintain and promote life satisfaction and the pursuit of goals related to important areas of an individual's life.

**Keywords:** Personal goals, goal appraisal dimensions, life satisfaction, work and interpersonal relationships, resources, economical situation

# SISÄLTÖ

<b>1. JOHDANTO</b> .....	1
1.1. Henkilökohtaiset tavoitteet .....	2
1.1.1. Henkilökohtaisten tavoitteiden ulottuvuudet .....	3
1.1.2. Samanaikaisesti toteutettavat tavoitteet .....	4
1.2. Elämäntyytyväisyys .....	5
1.3. Työ ja ihmissuhteet .....	6
1.4. Resurssit .....	7
1.5. Tutkimuskysymykset .....	8
1.6. Hypoteesit .....	9
<b>2. TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN</b> .....	10
2.1. Osallistujat .....	10
2.2. Menetelmät ja muuttujat .....	12
2.2.1. Henkilökohtaisten tavoitteiden ulottuvuudet .....	12
2.2.2. Työ- ja ihmissuhdetavoitteiden keskinäinen yhteys .....	14
2.2.3. Taloudellinen tilanne .....	14
2.3. Elämäntyytyväisyys .....	14
2.4. Aineiston analysointi .....	15
<b>3. TULOKSET</b> .....	16
3.1. Työ- ja ihmissuhdetavoitteiden ulottuvuudet ja tavoitteiden keskinäinen yhteys ..	16
3.2. Työ- ja ihmissuhdetavoitteiden ulottuvuuksien, tavoitteiden keskinäisen yhteyden, taloudellisen tilanteen ja aiemman elämäntyytyväisyyden yhteys vuotta myöhempään elämäntyytyväisyyttä koskevaan arvioon .....	18
<b>4. POHDINTA</b> .....	25
4.1. Työ- ja ihmissuhdetavoitteiden ulottuvuudet .....	25

4.2. Työ- ja ihmissuhdetavoitteiden ulottuvuuksien, tavoitteiden keskinäisen yhteyden, taloudellisen tilanteen ja aiemman elämäntyytyväisyyden yhteys vuotta myöhempään elämäntyytyväisyyttä koskevaan arvioon .....	26
4.3. Tutkimuksen heikkoudet ja vahvuudet .....	29
4.4. Loppusanat .....	30
<b>LÄHTEET</b> .....	31

# 1. JOHDANTO

Viime aikoina on ollut nähtävissä uusi positiivisen psykologian suuntaus (Aspinwall & Staudinger, 2002; Carr, 2004; Csikszentmihalyi & Selega Csikszentmihalyi, 2006; Snyder & Lopez, 2002). Positiivisen psykologian piirissä painopiste on yksilön käyttäytymisen myönteisissä puolissa ja keskeistä on ajatus siitä, että kasvu ja itsensä kehittäminen on olennainen osa elämää kaikille yksilöille (Csikszentmihalyi & Selega Csikszentmihalyi, 2006).

Yksi positiivisen psykologian piirissä tutkittu ilmiö on elämäntyytyväisyys (Diener, 1984; Diener, Lucas, & Oishi, 2002; Diener, Suh, & Oishi, 1997). Henkilökohtaisten tavoitteiden on havaittu olevan yhteydessä hyvinvointiin ja elämäntyytyväisyyteen (Brunstein, Grässman, & Schultheiss, 1998; Freund & Riediger, 2006; Harris, Daniels, & Briner, 2003; Salmela-Aro & Nurmi, 1997a, 1997b). Sitoutuminen tavoitteisiin (Brunstein, 1993; McGregor & Little, 1998) ja tavoitteissa edistyminen (Little, 1989; Salmela-Aro & Nurmi, 1996) vaikuttaa hyvinvointiin positiivisesti. Sitä vastoin tavoitteiden stressaavuuden (Christiansen, Backman, Little, & Nguyen, 1999; Little, 1989) ja hyvinvoinnin välisen yhteyden on havaittu olevan negatiivista. Myös ulkoiset tekijät, kuten varakkuus vaikuttavat elämäntyytyväisyyteen (Diener & Oishi, 2000; Veenhoven, 2005). Vaikka elämäntyytyväisyyttä koskevan arvion on havaittu olevan ainakin jossain määrin pysyvää (Diener & Lucas, 1999), voi elämäntyytyväisyyteen tulla pidempiaikaisia muutoksia esimerkiksi avioeron (Diener, Gohm, & Suh, 2000) ja työttömyyden (Lucas, Clark, & Georgellis, 2003) yhteydessä.

Työ ja perhe on esitetty aikuisten hyvinvoinnin ja elämänhallinnan kannalta keskeisinä elämänaikoina (Heckhausen, 1999). Tässä tutkimuksessa tutkitaan työssäkäyvien aikuisten työ- ja ihmissuhdetavoitteiden merkityksellisyyttä, tehokkuutta, stressaavuutta ja tavoitteiden keskinäistä yhteyttä sekä selvitetään, ovatko työ- ja ihmissuhdetavoitteiden ulottuvuudet, tavoitteiden keskinäinen yhteys ja taloudellinen tilanne yhteydessä elämäntyytyväisyyteen. Lisäksi tutkitaan pitkittäisasetelmalla, voidaanko työ- ja ihmissuhdetavoitteiden ulottuvuuksien, tavoitteiden keskinäisen yhteyden ja taloudellisen

tilanteen avulla selittää myöhempää elämäntyytyväisyyttä, kun aiempi elämäntyytyväisyys kontrolloidaan. Työ- ja ihmissuhdetavoitteiden ulottuvuuksien, tavoitteiden keskinäisen yhteyden, taloudellisen tilanteen sekä aiemman elämäntyytyväisyyden yhteyttä aikuisiän elämäntyytyväisyyteen ei ole aiemmin tarkasteltu samanaikaisesti.

### **1.1. Henkilökohtaiset tavoitteet**

Henkilökohtaiset tavoitteet kuvaavat tiloja, joita yksilö pyrkii tulevaisuudessa saavuttamaan, välttämään tai säilyttämään ennallaan (Emmons, 1986). Tavoitteita voidaan kuvata yksilöllisen tavoitehierarkian avulla, joka kuvaa tavoitteiden ja tavoiteulottuvuuksien, kuten tärkeyden hierarkkista järjestystä (Austin & Vancouver, 1996.). Tavoitteita muodostetaan ympäristön asettamien ikäsidonnaisten odotusten mukaisesti (Freund, 2003). Yksilön oma valinta sekä sitoutuminen ovat kuitenkin keskeisessä asemassa tavoitteiden muodostuksessa (Emmons & Kaiser, 1996). Tavoitteet voivat olla lyhyt- tai pitkäkestoisia (Little, 1983) ja vaihdella konkreettisuuden ja abstraktisuuden suhteen (Emmons, 1992). Usein tavoitteet muodostuvat pienemmistä projekteista (Little, 1989).

Tavoitteiden avulla yksilö säätelee tietoisesti omaa toimintaansa (McClelland, Koestner, & Weinberger, 1989). Tavoitteilla viitataan persoonallisuuden dynaamiseen ja muutosalttiiseen osaan (Little, 2007). Tavoitteet eroavat piirteistä, jotka ovat persoonallisuuden pysyviä osatekijöitä (McAdams, 2001). Tavoitteisiin luetaan kuuluviksi yksilölliset motivaatiotyylit ja -suuntaukset sekä jossain määrin käyttäytymiseen liittyvät taidot ja kyvyt (Sheldon, 2007). Tavoitteisiin viitattaessa käytetään eri termejä. Little (1983) on viitannut tavoitteisiin henkilökohtaisten projektien, Emmons (1986) henkilökohtaisten pyrkimysten, Cantor (1987) elämäntehtävien ja Heckhausen (1999) kehityksellisten tavoitteiden avulla. Eri termeille on yhteistä näkemys eteenpäin pyrkivästä ja omaa toimintaa aktiivisesti ohjaavasta yksilöstä. Yksilö säätelee omaa kehitystään luomalla tavoitteiden saavuttamiseen tarvittavia keinoja (Salmela-Aro, Näätänen, & Nurmi, 2004.). Tässä tutkimuksessa tarkastelun kohteena ovat työ- ja ihmissuhdetavoitteiden ulottuvuudet.

Tavoitteista puhutaan yleisellä tasolla, korostaen yksilön aktiivisuutta sekä oman toiminnan ohjaavuutta.

### **1.1.1. Tavoitteiden ulottuvuudet**

Tässä tutkimuksessa työ- ja ihmissuhdetavoitteiden ulottuvuuksia tarkastellaan Littlen kehittämän PPA-analyysimenetelmän mukaillun version avulla. PPA-menetelmää (Personal project analysis method, Little, 1983) on käytetty runsaasti henkilökohtaisten tavoitteiden tutkimisessa (Jackson, Weiss, Lundquist, & Soderlind, 2002; Little & Chambers, 2004; Salmela-Aro & Nurmi, 1997a, 1997b). PPA-menetelmä mahdollistaa tavoitteiden tarkastelun eri ulottuvuuksien, kuten tärkeyden, stressaavuuden sekä sosiaalisen tuen suhteen. Yksittäisten tavoiteulottuvuuksien on havaittu olevan yhteydessä subjektiivisen hyvinvoinnin eri osatekijöihin (Emmons, 1986; Emmons & Kaiser, 1996; Little, 1989, 1998). Lisäksi yksittäisten tavoiteulottuvuuksien on havaittu olevan yhteydessä toisiinsa (Brunstein, 1993; Little, 1998; McGregor & Little, 1998). Esimerkiksi tavoitteen eteen ponnistelusta seuraavan hyvinvoinnin kasvun on havaittu olevan sitä suurempaa, mitä tärkeämmäksi tavoite arvioidaan (Harris, Daniels, & Briner, 2003; Wiese & Freund, 2005).

PPA-menetelmän joustavuuden ansiosta yksittäisistä tavoiteulottuvuuksista voidaan muodostaa laajempia ulottuvuuksia, joiden yhteyttä hyvinvointiin voidaan tutkia (Little, 2007). Analyyseissä ovat tulleet esiin tavoitteiden merkityksellisyyden, tehokkuuden sekä stressaavuuden ulottuvuudet (Little, 1989, 1998). Merkityksellisyys viittaa tavoitteen koettuun tärkeyteen sekä siihen, kuinka paljon yksilö samaistuu tavoitteeseen. Tehokkuudella tarkoitetaan tavoitteessa edistymistä sekä arviota tavoitteen saavuttamiseen tähtäävien ponnisteluiden lopputuloksesta. Stressaavuus viittaa tavoitteen haastavuuteen ja vaikeuteen (Little, 1989, 1998.). Merkityksellisten ja saavutettavissa olevien sekä kohtalaisessa määrin stressaavien tavoitteiden on havaittu vaikuttavan positiivisesti subjektiiviseen hyvinvointiin ja negatiivisesti masennusoireisiin (Christiansen, Backman, Little, & Ngyuen, 1999; Little & Chambers, 2004).



### **1.1.2. Samanaikaisesti toteutettavat tavoitteet**

Aikuisten elämää voidaan kuvata parhaiten useiden samanaikaisesti toteutettavien projektien avulla (Austin & Vancouver, 1996). Tässä tutkimuksessa tarkastellaan työ- ja ihmissuhdetavoitteiden keskinäistä yhteyttä sekä tutkitaan, onko tavoitteiden keskinäisellä yhteydellä vaikutusta elämäntyytyväisyyteen.

Yhdelle elämäntaloudelle liittyvän tavoitteen saavutettavuuden ja edistymisen arvio saattaa olla yhteydessä menestymiseen muilla elämäntaloudilla (Wiese, 2007). Yksilön samanaikaisesti toteutettavat projektit ovat ainakin kahdella tavoin yhteydessä hyvinvointiin. Tavoitteiden välinen konflikti vähentää hyvinvointia (Riediger, 2007). Konflikti tarkoittaa, että yhden tavoitteen eteen ponnistelu vähentää toisessa tavoitteessa edistymisen todennäköisyyttä (Riediger & Freund, 2004). Tavoitteen edistymättömyys estää tavoitteen edistymisestä normaalisti seuraavat hyvänolon kokemukset (Freund & Riediger, 2006). Työ- ja ihmissuhdetavoitteiden keskinäinen konflikti voi aiheuttaa tyytymättömyyttä ja stressiä työssä ja perheessä ja vaikuttaa elämänlaatuun koskevaan arvioon (Greenhaus & Parasuraman, 1999).

Tavoitteiden välinen harmonia vaikuttaa positiivisesti hyvinvointiin. Harmonia tarkoittaa, että yhdessä tavoitteessa edistyminen edistää myös toisen tavoitteen saavutettavuutta (Riediger, 2007.). Lisääntynyt tavoitteen eteen ponnistelu edistää hyvinvointia (Riediger & Freund, 2004). Tavoitteiden eteen ponnisteluihin vaikuttavat resurssit ja strategiat (Diener & Fujita, 1995; Griffith & Graham, 2004), jotka vaikuttavat siihen, voidaanko yhden tavoitteen eteen ponnistelulla edistää samanaikaisesti myös muiden tavoitteiden saavutettavuutta (Riediger, 2007). Myös valinnan tärkeys tavoitteiden asettamisessa on tuotu esiin (Baltes, 1997).

## **1.2. Elämäntyytyväisyys**

Subjekttiivinen hyvinvointi (subjective well being) koostuu tunne- ja kognitiivisen puolen osatekijöistä (Diener, 1984), joiden on havaittu mittaavan hyvinvoinnin eri puolia (Lucas, Diener, & Suh, 1996). Tässä tutkimuksessa tarkastellaan elämäntyytyväisyyttä, jolla viitataan subjektiivisen hyvinvoinnin kognitiiviseen puoleen. Elämäntyytyväisyydellä tarkoitetaan yleistä, koko elämää koskevaa arviota (Diener & Lucas, 1999). Yleisen elämäntyytyväisyyden arvion lisäksi voidaan arvioida myös yksittäisiin elämänalueisiin, kuten työhön liittyvää tyytyväisyyttä (Diener, Oishi, & Lucas, 2003).

Elämäntyytyväisyyttä koskevan arvion on havaittu olevan ainakin jossain määrin pysyvää (Pavot, Diener, Colvin, & Sandvik, 1991) liittyen persoonallisuuden piirteisiin (Diener & Lucas, 1999; Diener, Oishi, & Lucas, 2003). Persoonallisuuden piirteet vaikuttavat yksilöiden tapaan arvioida elämäntyytyväisyyttään (Schimmack, Diener, & Oishi, 2002). Elämäntyytyväisyys voi myös muuttua yllättävien elämäntapahtumien, kuten työttömyyden (Lucas, Clark, & Georgellis, 2004) sekä avioeron (Lucas, Clark, & Georgellis, 2003) yhteydessä.

Kulttuuri määrittää osaltaan niitä tekijöitä, jotka vaikuttavat elämäntyytyväisyyttä koskevaan arvioon (Diener, Oishi, & Lucas, 2003). Varakkuuden on havaittu vaikuttavan eri maiden sekä yksilöiden välisiin elämäntyytyväisyyttä koskeviin eroihin (Diener & Oishi, 2000; Veenhoven, 2005). On myös havaittu, että elämäänsä tyytyväisemmät yksilöt arvioivat tavoitteensa tärkeämmiksi ja saavutettavammiksi, kuin elämäänsä tyytymättömämmät yksilöt (Brunstein, 1993).

Tässä tutkimuksessa elämäntyytyväisyyttä arvioidaan Dienerin elämäntyytyväisyys-asteikon (The Satisfaction With Life Scale, Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985) avulla, jota on käytetty runsaasti yleisen elämäntyytyväisyyden arvioinnissa (Oishi, Diener, & Lucas, 1999; Schimmack, Oishi, Furr, & Funder, 2004; Schoon, Hansson, & Salmela-Aro, 2005).

### **1.3. Työ ja ihmissuhteet**

Työn ja perheen on esitetty olevan tärkeitä aikuisten yksilöiden elämäntilanteen ja hyvinvoinnin kannalta (Heckhausen, 1999). On myös esitetty, että perheen käsitettä tulisi laajentaa sisällyttäen siihen läheiset ihmissuhteet (Schultheiss, 2006). Länsimaissa pidetään suotavana, että aikuiset sitoutuvat sekä työhön, että perheeseen (Settersten, 1997). Tässä tutkimuksessa tarkastellaan työhön ja ihmissuhteisiin liittyviä tavoitteita. Eri elämäntilanteille liittyvien roolien nähdään edistävän yksilön henkistä, fyysistä ja materiaalista terveyttä sosiaalisen tuen ja toimeentulon muodossa (Barnett & Hyde, 2001). Salmela-Aron ja Wiesen tutkimuksessa osallistujia pyydettiin arvioimaan fiktiivisten henkilöiden elämäntyytyväisyyttä henkilökohtaisista tavoitteista saadun tiedon perusteella. Henkilöiden, joiden tavoitteet liittyivät sekä työhön että perheeseen, elämäntyytyväisyys arvioitiin suuremmaksi, kuin yksilöiden, joiden tavoitteet liittyivät yksinomaan työhön tai perheeseen (Salmela-Aro & Wiese, 2006).

Läheisyyden ja hallinnan tarpeiden tyydytys nähdään edellytyksenä sille, että yksilö voi kokea sisäistä yhtenäisyyttä ja voi hyvin (Ryan & Frederick, 1997). Hallinnan ja läheisyyden tarpeiden tyydyttämisen on havaittu ylläpitävän aktiivisuutta ja ympäristöön kohdistuvaa kiinnostusta, joiden nähdään kuuluvan luontaisesti ihmisenä olemiseen (Deci & Ryan, 2000). Työn ja perheen parissa toimiminen mahdollistaa hallinnan ja läheisyyden tarpeiden tyydyttämisen (Schultheiss, 2006). Läheisyyden ja hallinnan tarpeille perustuvien tavoitteiden on havaittu edistävän yksilön hyvinvointia (Deci & Ryan, 2000).

Työn ja ihmissuhteiden merkitystä aikuisiässä voidaan tarkastella myös sosiaalisen kanssakäymisen taustalla olevien tavoitteiden avulla. Sosioemotionaalisen valintateorian (Socioemotional Selectivity Theory, Carstensen, Isaacowitz, & Charles, 1999) mukaan sosiaalinen kanssakäyminen perustuu kahdenlaisiin tavoitteisiin, tiedon ja informaation vaihtoon sekä tunteidensäätelyyn. Tiedon ja informaation vaihtoon perustuvan sosiaalisen kanssakäymisen merkitys on suurinta nuoruudessa. Tunteiden säätelyyn perustuvan sosiaalisen kanssakäymisen merkitys kasvaa ikääntymisen myötä (Carstensen, Isaacowitz, & Charles, 1999.). Työssä sekä ihmissuhteissa tapahtuvan sosiaalisen kanssakäymisen voidaan ajatella pohjautuvan erilaisten sosiaalisen kanssakäymisen taustalla olevien tavoitteiden

toteuttamiseen. Työhön liittyvän sosiaalisen kanssakäymisen voidaan ajatella tähtäävän ensisijaisesti tiedon ja informaation vaihtoon. Läheisissä ihmissuhteissa tapahtuvan sosiaalisen kanssakäymisen voidaan puolestaan nähdä liittyvän ensisijaisesti tunteiden säätelyyn. Työn ja ihmissuhteiden välinen raja on kuitenkin liukuva. Työ voi tarjota myös mahdollisuuden tyydyttää läheisyyden tarpeita (Schultheiss, 2006).

Seuraavaksi siirrytään tarkastelemaan resursseja, joita tarvitaan tavoitteiden saavuttamiseen tähtäävissä ponnisteluissa.

#### **1.4. Resurssit**

Resursseja voidaan jaotella. Yksilön sisäisiin resursseihin kuuluvat yksilölliset ominaisuudet, tiedot, taidot sekä luonteenpiirteet. Sosiaalisia resursseja ovat ammatillinen asema ja sosiaalinen tuki. Ulkoisiin resursseihin kuuluvat yksilön käytössä oleva raha sekä yhteiskunnan tarjoamat etuudet (Diener & Fujita, 1995.). Tässä tutkimuksessa tarkastellaan taloudellisen tilanteen yhteyttä elämäntyytyväisyyteen. Taloudellisen tilanteen voidaan ajatella vaikuttavan ainakin jossain määrin myös tavoitteiden eteen ponnisteluihin, sillä niukat resurssit voivat johtaa tavoitteista luopumiseen ja keskittymiseen vain tärkeimpiin tavoitteisiin, kun taas runsaat resurssit mahdollistavat useamman tavoitteen saavuttamiseen tähtäävät ponnistelut (Diener & Fujita, 1995). Eri elämänalueet voivat monipuolistaa yksilön käytössä olevia resursseja (Marks, 1977). Lisääntyneillä resursseilla on myönteinen vaikutus hyvinvointiin (Barnett & Hyde, 2001). Hyvinvoinnin kannalta on kuitenkin keskeisintä, ovatko resurssit olennaisia yksilön tavoitteita ajatellen (Diener & Fujita, 1995).

Sosiaalisten ja yksilön sisäisten resurssien on havaittu olevan materiaalisia resursseja voimakkaammin yhteydessä hyvinvointiin (Diener & Fujita, 1995). Onkin mielenkiintoista, että varakkuuden on havaittu vaikuttavan elämäntyytyväisyyttä koskevaan arvioon (Diener & Oishi, 2000; Veenhoven, 2005). Varallisuuden ja subjektiivisen hyvinvoinnin välistä yhteyttä on selitetty tarpeiden tyydyttämisellä, jolloin yksilöt voivat toteuttaa haluamiaan asioita (Diener & Oishi, 2000). Kuitenkin myös toiminta työn sekä ihmissuhteiden parissa mahdollistaa tärkeiden tarpeiden toteuttamisen (Schultheiss, 2006). Tarpeet ja arvostukset

ovat sidoksissa ympäröivän kulttuurin ihanteisiin, jotka vaikuttavat elämäntyytyväisyyttä koskevaan arvioon (Diener, Oishi, & Lucas, 2003). Henkilökohtaiset tavoitteet heijastavatkin yksilön ja ympäristön välistä suhdetta (Little, 1989).

Kehityksen säätelyn teorian (The Optimization in Primary and Secondary control (OPS), Heckhausen & Schulz, 1993) mukaan yksilö vaikuttaa ympäristöönsä ensi- ja toissijaisen kontrollin avulla. Ensisijainen kontrolli tarkoittaa, että yksilö pyrkii mukauttamaan ympäristön omia tavoitteitaan ja tarpeitaan vastaavaksi. Tällöin yksilö valitsee tavoitteidensa kannalta hyödyllisiä resursseja ja kompensoi vastoinkäymisiä ulkoisen avun turvin. Toissijainen kontrolli tarkoittaa, että yksilö sopeutuu vastaamaan ympäristön olosuhteita. Toissijaisen kontrollin tarkoituksena on tukea ensisijaista kontrollia (Heckhausen & Schulz, 1993.). Yksilön ja ympäristön välinen suhde näyttäytyy myös resurssien kohdalla. Ympäristö mahdollistaa osaltaan tavoitteiden saavuttamiseen tarvittavat resurssit (Freund & Riediger, 2001).

## **1.5. Tutkimuskysymykset**

1. Kuinka työ- ja ihmissuhdetavoitteita arvioidaan merkityksellisyyden, tehokkuuden, stressaavuuden ja tavoitteiden keskinäisen yhteyden suhteen?
2. Ovatko työ- ja ihmissuhdetavoitteiden ulottuvuudet, tavoitteiden keskinäisen yhteyden arviot ja taloudellinen tilanne yhteydessä elämäntyytyväisyyteen? Entä voidaanko työ- ja ihmissuhdetavoitteiden ulottuvuuksien, tavoitteiden keskinäisen yhteyden arvioiden ja taloudellisen tilanteen avulla selittää myöhempää elämäntyytyväisyyttä koskevaa arviota, kun aiempi elämäntyytyväisyys kontrolloidaan?

## **1.6. Hypoteesit**

1. Työ- ja ihmissuhdetavoitteiden ennakoitaan olevan merkityksellisiä, niihin arvioidaan liittyvän tehokkuutta ja tavoitteiden stressaavuuden oletetaan olevan keskinkertaista. Työtavoitteen ennakoitaan tukevan ihmissuhdetavoitetta enemmän, kuin estävän sitä ja vastaavasti ihmissuhdetavoitteen ennakoitaan tukevan työtavoitetta enemmän, kuin estävän sitä. Hypoteesit perustuvat ajatukseen työn ja ihmissuhteiden keskeisestä asemasta aikuisuudessa (Heckhausen, 1999; Settersten, 1997).

2. Työ- ja ihmissuhdetavoitteiden ulottuvuuksien, tavoitteiden keskinäisen yhteyden ja taloudellisen tilanteen ennakoitaan olevan yhteydessä elämäntyytyväisyyteen. Elämäntyytyväisyyttä koskevan arvion oletetaan olevan sitä korkeampi, mitä merkityksellisemmiksi, tehokkaammiksi ja vähemmän stressaaviksi työ- ja ihmissuhdetavoitteet arvioidaan ja mitä enemmän tavoitteet tukevat toisiaan. Korkeamman taloudellisen tilanteen ajatellaan olevan yhteydessä korkeampaan elämäntyytyväisyyteen. Työ- ja ihmissuhdetavoitteiden ulottuvuuksien, tavoitteiden keskinäisen yhteyden ja taloudellisen tilanteen ajatellaan selittävän myöhempää elämäntyytyväisyyttä, kun aiempi elämäntyytyväisyys kontrolloidaan. Hypoteesit perustuvat havaintoihin tavoiteulottuvuuksien, tavoitteiden keskinäisen yhteyden sekä taloudellisen tilanteen yhteydestä hyvinvointiin ja elämäntyytyväisyyteen (Diener & Lucas, 1999; Little, 1989, 1998, 2007; Little & Chambers, 2004; Riediger, 2007; Veenhoven, 2005).

## 2. TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

### 2.1. Osallistujat

Tämän tutkimuksen aineisto perustuu Suomen suurimman yksityisen työhyvinvoinnin palveluja tuottavan yrityksen Mediviren kanssa toteutettuun pitkittäistutkimukseen. Tutkimuksessa selvitettiin postilaitoksen työntekijöiden hyvinvointia vuosina 2001 ja 2002. Tutkimus toteutettiin työhyvinvointi postissa kyselyn avulla. Tutkimus oli kaksivaiheinen. Ensimmäisellä kyselykerralla vastaajat ( $n=807$ ) täyttivät kyselyn työajalla. Vastaajille tiedotettiin, että tutkimuksen tarkoitus oli kartoittaa henkilöstön jaksamista ja hyvinvointia ja että kyselyyn vastaamalla saattoi vaikuttaa omaan ja koko henkilöstön jaksamiseen ja hyvinvointiin työpaikalla. Vastaajille korostettiin tutkimustietojen luottamuksellisuutta. Lisäksi vastaajille kerrottiin, että tutkimustuloksista sai halutessaan tietoa työterveyshuollosta. Kysely toteutettiin uudelleen lähes alkuperäisessä muodossa vuosi ensimmäisen kyselykerran jälkeen. Jälkimmäisellä kyselykerralla työ- ja ihmissuhdetavoitteiden keskinäistä yhteyttä mitannut osio kuitenkin poistettiin lomakkeesta. Vastanneita oli jälkimmäisellä kyselykerralla 388 henkilöä (48.1% vuotta aiemmasta). Alla olevassa taulukossa 1 on verrattu ensimmäisellä kyselykerralla ja vuotta myöhemmin vastanneita keskeisten taustamuuttujien suhteen.

**Taulukko 1.** Ensimmäisellä kyselykerralla ja vuotta myöhemmin vastanneiden lukumäärä sekä niiden I:llä kyselykerralla kyselyyn vastanneiden osuudet keskeisten taustamuuttujien suhteen, jotka palauttivat kyselyn myös jälkimmäisellä kyselykerralla

		I. Kysely	II. Kysely	Palautti kyselyn %	
Sukupuoli	Nainen	443	245	55.3	
	Mies	362	143	40.0	
Ikä	<25	107	20	18.7	
	25-39	249	107	43.0	
	40-54	405	229	56.5	
	>55	45	32	71.1	
Siviilisäätö	Naimaton	182	57	31.3	
	Av(i)oliitossa	528	286	54.2	
	Eronnut/asumuserossa	84	41	48.8	
	Leski	5	1	20.0	
Koulutus	Ei koulutusta	245	120	49.0	
	Työllisyys/ ammattillinen kurssi/ Oppisopimuskoulutus	89	47	52.8	
	Ammattikoulu/ Opistotutkinto	344	171	49.7	
	Ammattikorkeakoulu/ Yliopisto	43	20	46.5	
	Tutkimushetkellä koulutuksessa	58	21	36.2	
	Ammattillinen asema	Henkilöstö	705	314	44.5
		Työnjohto	19	18	94.7
Lähiesimies		30	24	80.0	
Keskijohto		46	25	54.3	
Ylin johto		4	3	75.0	
Elämäntyytyväisyyttä koskeva arvio	Elämäntyytyväisyys korkeinta	332	175	52.7	
	Elämäntyytyväisyys keskitasoa	404	191	47.3	
	Elämäntyytyväisyys alhaisinta	55	19	34.5	

Taulukosta 1 nähdään, että naisista yli puolet vastasi kyselyyn jälkimmäisellä kyselykerralla. Miehistä kyselyyn vastasi jälkimmäisellä kyselykerralla kaksi viidesosaa. Ikäryhmäkohtainen tarkastelu osoittaa, että alle 25-vuotiaista kyselyyn on vastannut selvästi muita ikäryhmiä pienempi osuus jälkimmäisellä kyselykerralla. Tunnollisuus vastata kyselyyn jälkimmäisellä kyselykerralla näyttää nousevan iän myötä. Avio- tai avoliitossa olevista yli puolet vastasi kyselyyn jälkimmäisellä kyselykerralla, naimattomista vajaa kolmasosa. Koulutus ei ennakoanut vastaamista jälkimmäisellä kyselykerralla.



Kouluttamattomista, työllisyys- tai ammatillisen kurssin tai oppisopimuskoulutuksen suorittaneista, alemman ammatillisen tutkinnon suorittaneista sekä korkeakoulututkinnon suorittaneista kaikista noin puolet vastasi kyselyyn jälkimmäisellä kyselykerralla. Tutkimushetkellä koulutuksessa olevien vastaaminen oli muita ryhmiä vähäisempää jälkimmäisellä kyselykerralla. Työnjohtoon kuuluvista lähes kaikki vastasivat kyselyyn jälkimmäisellä kyselykerralla, samoin ylimpään johtoon kuuluvista. Henkilöstöön kuuluvista kyselyyn vastasi jälkimmäisellä kyselykerralla alle puolet. Elämäntyytyväisyyden tarkastelua varten kyselyyn vastanneet jaettiin kolmeen luokkaan. Ylimmässä luokassa, jossa elämäntyytyväisyys arvioitiin korkeimmaksi, yli puolet vastasi kyselyyn jälkimmäisellä kyselykerralla. Alimmassa luokassa, jossa elämäntyytyväisyys arvioitiin alhaisimmaksi, kyselyyn vastanneiden osuus oli lähes 20 prosenttiyksikköä alhaisempaa, kuin ylimmässä luokassa, jossa elämäntyytyväisyys arvioitiin korkeimmaksi.

## ***2.2. Menetelmät ja muuttujat***

Tämän tutkimuksen aineisto koostuu työhyvinvointi postissa kyselyn elämäntyytyväisyyttä, taloudellista tilannetta ja henkilökohtaisia tavoitteita sekä työ- ja ihmissuhdetavoitteiden keskinäistä yhteyttä mittaavista osioista.

### **2.2.1. Henkilökohtaisten tavoitteiden ulottuvuudet**

Työ- ja ihmissuhdetavoitteiden ulottuvuuksia mitattiin Littlen kehittämän PPA- menetelmän muokatun version avulla (Personal Project Analysis method, Little, 1983; Salmela-Aro, 2002). Ensiksi vastaajia pyydettiin nimeämään yksi keskeinen työhön ja yksi keskeinen ihmissuhteisiin liittyvä tavoite. Tämän jälkeen vastaajia pyydettiin arvioimaan työ- ja ihmissuhdetavoitteita tärkeyden ja sitoutuneisuuden ("Miten tärkeä tavoite on?", "Miten

sitoutunut olet tavoitteeseen?”), edistymisen ja saavutettavuuden (”Missä määrin tavoitteesi on edistynyt?”, ”Miten kykenevä olet saavuttamaan tavoitteesi?”) ja stressaavuuden (”Miten stressaava tavoitteesi on?”) suhteen. Arvioinnissa käytettiin seitsemästä likert-asteikkoa (1=ei yhtään/en yhtään, 7=erittäin/erittäin paljon).

Työtavoitteen tärkeys ja sitoutuneisuus korreloivat keskenään ensimmäisellä kyselykerralla ( $r=.61, p < .001$ ) ja vuosi tämän jälkeen ( $r=.70, p < .001$ ). Myös ihmissuhdetavoitteen tärkeys ja sitoutuneisuus korreloivat keskenään ensimmäisellä kyselykerralla ( $r=.72, p < .001$ ) ja vuosi tämän jälkeen ( $r=.74, p < .001$ ). Työtavoitteen edistyminen ja saavutettavuus korreloivat niin ikään keskenään ensimmäisellä kyselykerralla ( $r=.52, p < .001$ ) ja vuosi tämän jälkeen ( $r=.56, p < .001$ ). Myös ihmissuhdetavoitteen edistyminen ja saavutettavuus korreloivat keskenään ensimmäisellä kyselykerralla ( $r=.60, p < .001$ ) ja vuosi tämän jälkeen ( $r=.59, p < .001$ ).

Keskinäisen korroloinnin perusteella työ- ja ihmissuhdetavoitteiden ulottuvuuksia yhdistettiin aiempien tutkimusten tapaan (Brunstein 1993; Little, 1989; McGregor & Little, 1998). Työ- ja ihmissuhdetavoitteiden merkityksellisyyttä kuvattiin tavoitteiden tärkeyden ja sitoutuneisuuden summapistemäärien keskiarvojen avulla. Työ- ja ihmissuhdetavoitteisiin liittyvää tehokkuutta kuvattiin tavoitteiden saavutettavuuden ja edistymisen summapistemäärien keskiarvojen avulla. Työ- ja ihmissuhdetavoitteiden stressaavuutta kuvattiin työ- ja ihmissuhdetavoitteiden stressaavuutta koskevien arvioiden avulla.

Työ- ja ihmissuhdetavoitteiden ulottuvuuksien määrät otoksessa, otoskeskiarvot, otoskeskihajonnat, vaihteluvälit ja summamuuttujien cronbachin alfat ensimmäisellä kyselykerralla ja vuosi tämän jälkeen on esitetty taulukossa 2.

### **2.2.2. Työ- ja ihmissuhdetavoitteiden keskinäinen yhteys**

Työ- ja ihmissuhdetavoitteiden keskinäistä yhteyttä mitattiin matriisilla. Vastajat arvioivat viisiportaisen likert-asteikon avulla, kuinka työtavoite vaikuttaa ihmissuhdetavoitteeseen ja kuinka ihmissuhdetavoite vaikuttaa työtavoitteeseen (+2=tukee erittäin paljon toista tavoitetta, +1=tukee jonkin verran, 0=ei vaikuta toiseen tavoitteeseen, -1=estää jonkin verran, -2=estää erittäin paljon toista tavoitetta). Työtavoitteen vaikutusta ihmissuhdetavoitteeseen ja ihmissuhdetavoitteen vaikutusta työtavoitteeseen arvioitiin vastaajien matriisista saaduilla arvioilla. Tavoitteiden keskinäistä yhteyttä arvioitiin kahden muuttujan avulla. Työ- ja ihmissuhdetavoitteiden keskinäisen yhteyden määrät otoksessa, otoskeskiarvot, otoskeskihajonnat ja vaihteluvälit ensimmäisellä kyselykerralla ja vuosi tämän jälkeen on esitetty taulukossa 2.

### **2.2.3. Taloudellinen tilanne**

Vastaajien taloudellista tilannetta mitattiin yhden kysymyksen avulla (”Millainen on taloudellinen tilanteesi?”). Kysymykseen vastattiin neliportaisen asteikon avulla (1=erittäin hyvä rahatilanne, 2=melko hyvä rahatilanne, 3=melko kireä rahatilanne, 4=erittäin kireä rahatilanne). Taloudellista tilannetta tarkasteltiin jatkuvana muuttujana.

## **2.3. Elämäntyytyväisyys**

Vastaajien elämäntyytyväisyyttä mitattiin Dienerin yleisen elämäntyytyväisyys-asteikon avulla (The Satisfaction with Life Scale, Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985), jonka luotettavuus on havaittu hyväksi (Pavot, Diener, Colvin, & Sandvik, 1991).

Elämäntyytyväisyys-asteikko koostuu viidestä kysymyksestä (esim. ”Suurimmalta osin elämäni on lähellä ihannettani”, ”Jos voisin elää elämäni uudelleen, en muuttaisi juuri mitään”). Kysymyksiin vastattiin kuusiportaisen likert-asteikon avulla (1=täysin eri mieltä, 6=täysin samaa mieltä). Vastanneiden elämäntyytyväisyyttä tarkasteltiin viiden kysymyksen summapistemääristä lasketun keskiarvon avulla.

## ***2.4. Aineiston analysointi***

Vastanneiden työ- ja ihmissuhdetavoitteiden ulottuvuuksia ja tavoitteiden keskinäistä yhteyttä tarkasteltiin ensimmäisellä kyselykerralla ja vuosi tämän jälkeen muuttujien jakaumatietojen avulla. Työ- ja ihmissuhdetavoitteiden ulottuvuuksien, tavoitteiden keskinäisen yhteyden, taloudellisen tilanteen ja aiemman elämäntyytyväisyyden yhteyttä elämäntyytyväisyyteen tutkittiin ensiksi korrelaatiomatriisin avulla. Regressionalyysillä selvitettiin, voidaanko työ- ja ihmissuhdetavoitteiden ulottuvuuksien ja taloudellisen tilanteen avulla selittää saman ajankohdan elämäntyytyväisyyttä sekä vuotta myöhempää elämäntyytyväisyyttä koskevaa arviota, kun aiempi elämäntyytyväisyys kontrolloitiin.

## 3. TULOKSET

### ***3.1. Työ- ja ihmissuhdetavoitteiden ulottuvuudet ja tavoitteiden keskinäinen yhteys***

Ensimmäisenä tutkimuskysymyksenä oli selvittää työ- ja ihmissuhdetavoitteiden ulottuvuuksien ja tavoitteiden keskinäisen yhteyden arvioita. Taulukossa 2 on kuvattu vastanneiden työ- ja ihmissuhdetavoitteiden merkityksellisyyden, tehokkuuden, stressaavuuden ja tavoitteiden keskinäisen yhteyden määrät otoksessa, otoskeskiarvot, otoskeskihajonnat, vaihteluvälit sekä summamuuttujien cronbachin alfat ensimmäisellä kyselykerralla ja vuosi tämän jälkeen.

**Taulukko 2.** Työ- ja ihmissuhdetavoitteiden ulottuvuuksien ja tavoitteiden keskinäisen yhteyden määrät otoksessa, otoskeskiarvot, otoskeskihajonnat, vaihteluvälit sekä summamuuttujien cronbachin alfat ensimmäisellä kyselykerralla ja vuosi tämän jälkeen.

	N	Ka.	Kh.	Vv.	Cronb. alfa
1. I. Kyselykerta					
2. II. Kyselykerta					
1. Työtavoitteen merkityksellisyys	688	5.80	.98	1-7	.75
2. Työtavoitteen merkityksellisyys	323	5.69	1.04	1-7	.82
1. Ihmissuhdetavoitteen merkityksellisyys	646	6.27	.93	1-7	.83
2. Ihmissuhdetavoitteen merkityksellisyys	316	6.25	.93	1-7	.84
1. Työtavoitteen tehokkuus	690	5.10	1.15	1-7	.67
2. Työtavoitteen tehokkuus	324	4.91	1.26	1-7	.70
1. Ihmissuhdetavoitteen tehokkuus	645	5.47	1.20	1-7	.74
2. Ihmissuhdetavoitteen tehokkuus	323	5.41	1.14	1-7	.73
1. Työtavoitteen stressaavuus	685	3.80	1.75	1-7	
2. Työtavoitteen stressaavuus	323	4.00	1.78	1-7	
1. Ihmissuhdetavoitteen stressaavuus	642	3.10	1.84	1-7	
2. Ihmissuhdetavoitteen stressaavuus	315	3.22	1.87	1-7	
1. Työtavoitteen vaikutus ihmissuhdetavoitteeseen	519	.66	1.08	-2-(+2)	
2. Työtavoitteen vaikutus ihmissuhdetavoitteeseen					
1. Ihmissuhdetavoitteen vaikutus työtavoitteeseen	516	.51	1.19	-2-(+2)	
2. Ihmissuhdetavoitteen vaikutus työtavoitteeseen					

Taulukosta 2 nähdään, että vastanneiden työ- ja ihmissuhdetavoitteiden merkityksellisyyden ja tehokkuuden otoskeskiarvot olivat varsin korkeita ensimmäisellä kyselykerralla ja vuosi tämän jälkeen. Työ- ja ihmissuhdetavoitteiden stressaavuuden otoskeskiarvot olivat keskinkertaisia ensimmäisellä kyselykerralla ja vuosi tämän jälkeen. Työtavoitteen arvioitiin tukevan ihmissuhdetavoitetta vähäisessä määrin ensimmäisellä kyselykerralla. Myös ihmissuhdetavoitteen arvioitiin tukevan työtavoitetta vähäisessä määrin ensimmäisellä kyselykerralla.

### ***3.2. Työ- ja ihmissuhdetavoitteiden ulottuvuuksien, tavoitteiden keskinäisen yhteyden, taloudellisen tilanteen ja aiemman elämäntyytyväisyyden yhteys vuotta myöhempään elämäntyytyväisyyttä koskevaan arvioon***

Toisena tutkimuskysymyksenä tutkittiin, ovatko työ- ja ihmissuhdetavoitteiden ulottuvuudet, tavoitteiden keskinäinen yhteys, taloudellinen tilanne sekä aiempi elämäntyytyväisyys yhteydessä elämäntyytyväisyyteen sekä voidaanko myöhempää elämäntyytyväisyyttä selittää työ- ja ihmissuhdetavoitteiden ulottuvuuksien ja taloudellisen tilanteen avulla, kun aiempi elämäntyytyväisyys kontrolloidaan. Muuttujien välisiä yhteyksiä tarkasteltiin ensiksi korrelaatiomatriisin avulla. Taulukossa 3 on kuvattu muuttujien väliset korrelaatiot ensimmäisellä ja toisella kyselykerralla.

**Taulukko 3.** Muuttujien väliset korrelaatiot ensimmäisellä ja toisella kyselykerralla

Muuttuja	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.
1. Työtavoitteen merkityksellisyys I. kysely																	
2. Työtavoitteen merkityksellisyys II. kysely	<b>,40**</b>																
3. Ihmissuhdetavoitteen merkityksellisyys I. kysely	,31**	,29**															
4. Ihmissuhdetavoitteen merkityksellisyys II. kysely	,31**	,37**	<b>,40**</b>														
5. Työtavoitteen tehokkuus I. kysely	,42**	,22**	,12**	,16**													
6. Työtavoitteen tehokkuus II. kysely	,27**	<b>,52**</b>	,20**	,17**	<b>,33**</b>												
7. Ihmissuhdetavoitteen tehokkuus I. kysely	,14**	,17**	<b>,49**</b>	,20**	,27**	,18**											
8. Ihmissuhdetavoitteen tehokkuus II. kysely	,24**	,26**	,22**	,57**	,22**	,29**	<b>,38**</b>										
9. Työtavoitteen stressaavuus I. kysely	-,03	-,00	-,03	-,11	-,27**	-,10	-,21**	-,17**									
10. Työtavoitteen stressaavuus II. kysely	,07	,19**	,10	,05	-,15**	-,12*	-,04	-,05	<b>,29**</b>								
11. Ihmissuhdetavoitteen stressaavuus I. kysely	-,03	,01	-,05	,02	-,13**	-,02	<b>-,39**</b>	-,11	,35**	,27**							
12. Ihmissuhdetavoitteen stressaavuus II. kysely	-,02	-,02	-,01	-,12*	-,10	-,13*	-,28**	-,36**	,20**	,33**	<b>,37**</b>						
13. Työtavoitteen vaikutus ihmissuhde tavoitteeseen I. kysely	,18**	,16*	,12**	,04	,12**	,11	,19**	,05	-,05	-,03	-,05	-,01					
14. Ihmissuhdetavoitteen vaikutus työtavoitteeseen I. kysely	,15**	,18**	,07	,10	,07	,11	,12**	,09	-,13**	-,11	-,07	-,01	<b>,58**</b>				
15. Elämäntyytyväisyys I. kysely	,18**	,19**	,20**	,25**	,34**	,31**	,32**	,34**	-,24**	-,16**	-,34**	-,29**	,10*	,05			
16. Elämäntyytyväisyys II. kysely	,14**	,22**	,16**	,28**	,31**	,33**	,26**	,41**	-,23**	-,21**	-,35**	-,34**	,02	,01	<b>,71**</b>		
17. Taloudellinen tilanne I. kysely	-,08*	-,08	-,11**	-,20**	-,14**	-,010	-,15**	-,22**	,08*	,08	,16**	,13*	-,02	-,02	-,35**	-,32**	
18. Taloudellinen tilanne II. kysely	,04	-,03	,02	-,10	-,15**	-,12*	-,14*	-,13*	,02	,14*	,15**	,16**	,04	,05	-,24**	-,34**	<b>,63**</b>

\*\* $p < .01$ , \* $p < .05$



Taulukosta 3 nähdään, että ensimmäisen ja toisen kyselykerran työ- ja ihmissuhdetavoitteiden ulottuvuudet, tavoitteiden keskinäisen yhteyden arviot, taloudellinen tilanne ja elämäntyytyväisyys korreloivat voimakkaasti keskenään. Työtavoitteen merkityksellisyys ensimmäisellä kyselykerralla oli voimakkaasti yhteydessä työtavoitteen merkityksellisyyteen vuotta myöhemmin. Myös muiden työ- ja ihmissuhdetavoitteiden ulottuvuuksien ensimmäisen ja vuotta myöhemmän kyselykerran arviot olivat voimakkaasti yhteydessä toisiinsa. Työ- ja ihmissuhdetavoitteiden eri ulottuvuudet korreloivat niin ikään voimakkaasti keskenään. Työtavoitteen merkityksellisyys oli merkitsevästi yhteydessä työtavoitteen tehokkuuteen sekä ensimmäisellä kyselykerralla, että vuosi tämän jälkeen. Myös ihmissuhdetavoitteen merkityksellisyys oli merkitsevästi yhteydessä ihmissuhdetavoitteen tehokkuuteen ensimmäisellä kyselykerralla ja vuosi tämän jälkeen. Työtavoitteen stressaavuus oli merkitsevästi yhteydessä ihmissuhdetavoitteen stressaavuuteen ensimmäisellä kyselykerralla sekä vuosi tämän jälkeen. Keskinäinen korrelointi oli voimakasta myös työtavoitteen vaikutuksessa ihmissuhdetavoitteeseen ja ihmissuhdetavoitteen vaikutuksessa työtavoitteeseen. Voimakkaimmin korreloivat keskenään ensimmäisen ja toisen kyselykerran elämäntyytyväisyys sekä ensimmäisen ja toisen kyselykerran taloudellinen tilanne.

Työ- ja ihmissuhdetavoitteiden keskinäisen yhteyden arviot eivät olleet yhteydessä elämäntyytyväisyyteen ensimmäisellä kyselykerralla eikä vuosi tämän jälkeen lukuunottamatta ensimmäisen kyselykerran vaatimatonta yhteyttä elämäntyytyväisyyden ja sen välillä, kuinka työhön liittyvä tavoite vaikuttaa ihmissuhteisiin liittyvään tavoitteeseen. Olemattomien keskinäisten korrelaatioiden vuoksi työ- ja ihmissuhdetavoitteiden keskinäisen yhteyden vaikutusta elämäntyytyväisyyttä koskevaan arvioon ei tutkittu.

Korrelaatiotarkasteluiden jälkeen testattiin, voidaanko työ- ja ihmissuhdetavoitteiden ulottuvuuksien ja taloudellisen tilanteen avulla selittää elämäntyytyväisyyttä. Ensiksi testattiin ensimmäisen kyselykerran työ- ja ihmissuhdetavoitteiden ja taloudellisen tilanteen yhteyttä saman ajankohdan elämäntyytyväisyyteen. Ensimmäisellä askeleella valittiin työ- ja ihmissuhdetavoitteiden ulottuvuudet ja toisella askeleella taloudellinen tilanne. Analyysin tulokset on esitetty taulukossa 4.

Taulukko 4. Työ- ja ihmissuhdetavoitteiden ulottuvuuksien ja taloudellisen tilanteen yhteys elämäntyytyväisyyttä koskevaan arvioon ensimmäisellä kyselykerralla

Muuttujat	$\beta$	$\Delta R^2$	$R^2$
Askel 1: Työ- ja ihmissuhdetavoitteiden ulottuvuudet		.24**	.24**
Työtavoitteen merkityksellisyys	.02		
Ihmissuhdetavoitteen merkityksellisyys	.12**		
Työtavoitteen tehokkuus	.24**		
Ihmissuhdetavoitteen tehokkuus	.10*		
Työtavoitteen stressaavuus	-.08*		
Ihmissuhdetavoitteen stressaavuus	-.22**		
Askel 2: Resurssi		.08**	.32**
Taloudellinen tilanne	.28**		

HUOM.  $\beta$ =standardoitu regressiokerroin mallin viimeiseltä askeleelta (kun kaikki mallin muuttujat ovat mukana),  $\Delta R^2$ =selitysasteen ( $R^2$ ) muutos, kun askeleen kaikki muuttujat ovat mukana

---

\*\* $p < .01$ , \* $p < .05$

Taulukosta 4 nähdään, että työ- ja ihmissuhdetavoitteiden ulottuvuudet ja taloudellinen tilanne selittivät elämäntyytyväisyydestä yhteensä 32 % ensimmäisellä kyselykerralla. Ensimmäisellä askeleella valituista työ- ja ihmissuhdetavoitteiden ulottuvuuksista kaikki muut paitsi työtavoitteen merkityksellisyys selittivät merkitsevästi elämäntyytyväisyyttä koskevaa arviota. Elämäntyytyväisyys oli sitä suurempaa, mitä enemmän tehokkuutta ja vähemmän stressaavuutta työ- ja ihmissuhdetavoitteisiin liitettiin. Lisäksi ihmissuhdetavoitteen korkeampi merkityksellisyys oli yhteydessä korkeampaan elämäntyytyväisyyttä koskevaan arvioon. Toisen askeleen taloudellisen tilanteen lisäyksen jälkeen ihmissuhdetavoitteen merkityksellisyyden ja työ- ja ihmissuhdetavoitteiden tehokkuuden ja stressaavuuden vaikutus elämäntyytyväisyyttä koskevaan arvioon oli yhä merkitsevää.

Toisessa regressioanalyysissä selvitettiin, voidaanko työ- ja ihmissuhdetavoitteiden ulottuvuuksien ja taloudellisen tilanteen avulla selittää saman ajankohdan elämäntyytyväisyyden lisäksi myös myöhempää elämäntyytyväisyyttä koskevaa arviota, kun aiempi elämäntyytyväisyys kontrolloidaan. Ensimmäisellä askeleella valittiin aiempi elämäntyytyväisyys. Toisella askeleella lisättiin ensimmäisen kyselykerran työ- ja ihmissuhdetavoitteiden ulottuvuudet ja kolmannella askeleella ensimmäisen kyselykerran taloudellinen tilanne. Neljännellä askeleella lisättiin saman kyselykerran työ- ja ihmissuhdetavoitteiden ulottuvuudet ja viidennellä askeleella saman kyselykerran taloudellinen tilanne. Analyysin tulokset on esitetty taulukossa 5.

**Taulukko 5.** Aiemman elämäntyytyväisyyden, ensimmäisen kyselykerran työ- ja ihmissuhdetavoitteiden ulottuvuuksien sekä taloudellisen tilanteen ja jälkimmäisen kyselykerran työ- ja ihmissuhdetavoitteiden ulottuvuuksien sekä taloudellisen tilanteen yhteys elämäntyytyväisyyttä koskevaan arvioon jälkimmäisellä kyselykerralla

Muuttujat	$\beta$	$\Delta R^2$	$R^2$
Askel 1: Elämäntyytyväisyys (I. kyselykerta)	.63**	.53**	.53**
Askel 2: Työ- ja ihmissuhdetavoitteiden ulottuvuudet (I. kyselykerta)		.01	.54
Työtavoitteen merkityksellisyys	-.01		
Ihmissuhdetavoitteen merkityksellisyys	-.05		
Työtavoitteen tehokkuus	-.01		
Ihmissuhdetavoitteen tehokkuus	-.05		
Työtavoitteen stressaavuus	.03		
Ihmissuhdetavoitteen stressaavuus	-.04		
Askel 3: Resurssit (I. kyselykerta)		.00	.54
Taloudellinen tilanne	.07		
Askel 4: Työ- ja ihmissuhdetavoitteiden ulottuvuudet (II. kyselykerta)		.06**	.60**
Työtavoitteen merkityksellisyys	.02		
Ihmissuhdetavoitteen merkityksellisyys	.00		
Työtavoitteen tehokkuus	.07		
Ihmissuhdetavoitteen tehokkuus	.14**		
Työtavoitteen stressaavuus	-.01		
Ihmissuhdetavoitteen stressaavuus	-.06*		
Askel 5. Resurssit (II. kyselykerta)		.01**	.61**
Taloudellinen tilanne	-.27**		

HUOM.  $\beta$ =standardoitu regressiokerroin mallin viimeiseltä askeleelta (kun kaikki mallin muuttujat ovat mukana),  $\Delta R^2$ =selitysasteen ( $R^2$ ) muutos, kun askeleen kaikki muuttujat ovat mukana

\*\* $p < .01$ , \* $p < .05$

Taulukosta 5 nähdään, että vuotta aiempi elämäntyytyväisyys sekä saman kyselykerran työ- ja ihmissuhdetavoitteiden ulottuvuudet ja taloudellinen tilanne selittivät yhteensä 61 % jälkimmäisen kyselykerran elämäntyytyväisyyttä koskevasta arviosta. Vuotta aiemmalla elämäntyytyväisyydellä oli suurin vaikutus vuotta myöhempään elämäntyytyväisyyttä koskevaan arvioon. Työ- ja ihmissuhdetavoitteiden ulottuvuuksista työ- ja ihmissuhdetavoitteiden tehokkuuden ja ihmissuhdetavoitteen stressaavuuden vaikutus jälkimmäisen kyselykerran elämäntyytyväisyyteen oli suurinta. Elämäntyytyväisyys oli sitä suurempaa, mitä enemmän tehokkuutta työ- ja ihmissuhdetavoitteisiin liittyi ja mitä vähemmän stressaavuutta ihmissuhdetavoitteeseen liittyi. Saman kyselykerran työ- ja ihmissuhdetavoitteiden ulottuvuuksien lisäämisen jälkeen vuotta aiemman elämäntyytyväisyyden vaikutus jälkimmäisen kyselykerran elämäntyytyväisyyttä koskevaan arvioon oli edelleen erittäin merkitsevää.

Myös saman kyselykerran taloudellinen tilanne selitti merkitsevästi elämäntyytyväisyyttä koskevaa arviota. Vuotta aiemman elämäntyytyväisyyden vaikutus jälkimmäisen kyselykerran elämäntyytyväisyyttä koskevaan arvioon pysyi merkitsevänä sen jälkeen, kun saman kyselykerran taloudellinen tilanne lisättiin. Myös saman kyselykerran ihmissuhdetavoitteen tehokkuuden ja stressaavuuden vaikutus jälkimmäisen kyselykerran elämäntyytyväisyyttä koskevaan arvioon pysyi edelleen merkitsevänä saman kyselykerran taloudellisen tilanteen lisäyksen jälkeen. Saman kyselykerran taloudellisen tilanteen lisäyksen jälkeen työtavoitteen tehokkuuden yhteys jälkimmäisen kyselykerran elämäntyytyväisyyttä koskevaan arvioon ei ollut enää merkitsevää. Ensimmäisen kyselykerran työ- ja ihmissuhdetavoitteiden ulottuvuudet ja taloudellinen tilanne eivät olleet yhteydessä jälkimmäisen kyselykerran elämäntyytyväisyyttä koskevaan arvioon, kun aiempi elämäntyytyväisyys kontrolloitiin.

## 4. POHDINTA

Tämän tutkimuksen tulokset tukivat muodostettua ensimmäistä hypoteesia siitä, että työssäkäyvien aikuisten työ- ja ihmissuhdetavoitteet ovat merkityksellisiä, tehokkaita, kohtalaisessa määrin stressaavia ja että tavoitteet tukevat toisiaan enemmän, kuin estävät toisiaan. Myös tämän tutkimuksen toinen hypoteesi, jonka mukaan työ- ja ihmissuhdetavoitteiden ulottuvuuksien, tavoitteiden keskinäisen yhteyden ja taloudellisen tilanteen sekä aiemman elämäntyytyväisyyden ennakoitiin olevan yhteydessä elämäntyytyväisyyttä koskevaan arvioon sai osittain tukea. Työ- ja ihmissuhdetavoitteiden ulottuvuuksien ja taloudellisen tilanteen avulla ei sen sijaan oletusten vastaisesti voitu selittää myöhempää elämäntyytyväisyyttä koskevaa arviota, kun aiempi elämäntyytyväisyys kontrolloitiin.

### **4.1. Työ- ja ihmissuhdetavoitteiden ulottuvuudet**

Vastanneiden työ- ja ihmissuhdetavoitteet osoittautuivat tämän tutkimuksen perusteella merkityksellisiksi, niihin liittyi tehokkuutta ja niiden stressaavuus oli keskinkertaista ensimmäisellä kyselykerralla ja vuosi tämän jälkeen (taulukko 2). Työtavoitteen arvioitiin vaikuttavan lievän positiivisesti ihmissuhdetavoitteeseen samoin, kuin ihmissuhdetavoitteen työtavoitteeseen. Tavoitteiden keskinäistä yhteyttä koskevat positiiviset arviot olivat kuitenkin alhaisia. Työ- ja ihmissuhdetavoitteiden välisen yhteyden tuloksiin saattaa vaikuttaa se, että vastaavuus työ- ja ihmissuhdetavoitteiden keskinäistä yhteyttä mittaavaan osioon oli kyselyn muita osioita heikompaa. Lisäksi suuri osa vastanneista kuvasi työ- ja ihmissuhdetavoitteiden keskinäistä yhteyttä o-vaihtoehdon (”en osaa sanoa”) avulla. ”En osaa sanoa”-vastausten suuri määrä saattaa vääristää tämän tutkimuksen perusteella

muodostuvaa kuvaa työ- ja ihmissuhdetavoitteiden keskinäisestä yhteydestä. Työ- ja ihmissuhdetavoitteiden keskinäistä yhteyttä ei arvioitu enää jälkimmäisellä kyselykerralla.

Työ- ja ihmissuhdetavoitteiden merkityksellisyyden, tehokkuuden ja keskinkertaisen stressaavuuden voidaan ajatella tukevan näkemystä, jonka mukaan työ ja ihmissuhteet ovat tärkeitä elämänalueita aikuisiän hyvinvointia ja elämäntyytyväisyyttä ajatellen (Heckhausen, 1999). Merkityksellisten, saavutettavissa olevien ja sopivassa määrin stressaavien tavoitteiden on havaittu vaikuttavan positiivisesti subjektiiviseen hyvinvointiin ja negatiivisesti masennusoireisiin (Christiansen, Backman, Little, & Ngyuen, 1999; Little, 1989; Little & Chambers, 2004). Työ- ja ihmissuhdetavoitteiden merkityksellisyyden ja tehokkuuden sekä keskinkertaisen stressaavuuden voidaan ajatella liittyvän myös läheisyyden ja hallinnan tarpeisiin, joita voidaan tyydyttää työssä ja ihmissuhteissa (Deci & Ryan, 2000; Schultheiss, 2006) sekä sosiaalisen kanssakäymisen taustalla oleviin kahdenlaisiin tavoitteisiin (Carstensen, Isaacowitz, & Charles, 1999). Työ- ja ihmissuhdetavoitteiden positiivisten arvioiden voidaan lisäksi ajatella kuvastavan eri elämänalueille liittyvien roolien tärkeyttä yksilön hyvinvoinnille (Barnett & Hyde, 2001).

#### ***4.2. Työ- ja ihmissuhdetavoitteiden ulottuvuuksien, tavoitteiden keskinäisen yhteyden, taloudellisen tilanteen ja aiemman elämäntyytyväisyyden yhteys vuotta myöhempään elämäntyytyväisyyttä koskevaan arvioon***

Toinen tutkimuskysymys koski työ- ja ihmissuhdetavoitteiden ulottuvuuksien, tavoitteiden keskinäisen yhteyden ja taloudellisen tilanteen yhteyttä elämäntyytyväisyyteen. Pitkittäisasetelman ansiosta aiemman elämäntyytyväisyyden vaikutus vuotta myöhempään elämäntyytyväisyyttä koskevaan arvioon voitiin kontrolloida.

Korrelaatiomatriisi osoitti, etteivät työ- ja ihmissuhdetavoitteiden keskinäisen yhteyden arviot olleet juurikaan yhteydessä elämäntyytyväisyyteen ensimmäisellä kyselykerralla eikä vuosi tämän jälkeen (taulukko 3). Sen sijaan työ- ja ihmissuhdetavoitteiden ulottuvuudet ja taloudellinen tilanne olivat yhteydessä elämäntyytyväisyyteen ensimmäisellä kyselykerralla

(taulukko 4). Työtavoitteen korkeampi tehokkuus sekä ihmissuhdetavoitteen korkeampi merkityksellisyys ja vähäisempi stressaavuus samoin, kuin parempi taloudellinen tilanne olivat yhteydessä korkeampaan elämäntyytyväisyyteen (taulukko 4).

Vastoin hypoteesiä ensimmäisen kyselykerran työ- ja ihmissuhdetavoitteiden ulottuvuudet eivät selittäneet myöhempää elämäntyytyväisyyttä koskevaa arviota sen jälkeen, kun aiempi elämäntyytyväisyys kontrolloitiin. Sen sijaan saman ajankohdan työ- ja ihmissuhdetavoitteiden ulottuvuudet ja taloudellinen tilanne olivat yhteydessä elämäntyytyväisyyteen jälkimmäisellä kyselykerralla vielä senkin jälkeen, kun aiempi elämäntyytyväisyys kontrolloitiin (taulukko 5). Jälkimmäisellä kyselykerralla työ- ja ihmissuhdetavoitteiden ja taloudellisen tilanteen vaikutus elämäntyytyväisyyttä koskevaan arvioon oli kuitenkin vähäisempää, kuin ensimmäisellä kyselykerralla. Tulos saattaa johtua osittain siitä, että muuttujia tarkasteltiin eri järjestyksessä ensimmäisellä kyselykerralla ja vuosi tämän jälkeen.

Työ- ja ihmissuhdetavoitteiden ulottuvuudet vaikuttivat jossain määrin eri tavoin elämäntyytyväisyyteen ensimmäisellä kyselykerralla ja vuosi tämän jälkeen. Ensimmäisellä kyselykerralla korostuivat työtavoitteen tehokkuus sekä ihmissuhdetavoitteen merkityksellisyys, jälkimmäisellä kyselykerralla puolestaan ihmissuhdetavoitteen tehokkuus. Ihmissuhdetavoitteen vähäinen stressaavuus oli merkitsevästi yhteydessä elämäntyytyväisyyteen sekä ensimmäisellä, että jälkimmäisellä kyselykerralla.

Tässä tutkimuksessa elämäntyytyväisyyden selittämisessä korostui aiempi elämäntyytyväisyys (taulukko 5), joka ennakoivat vuotta myöhempää elämäntyytyväisyyttä. Tulos johtuu osittain analyysimenetelmään liittyvistä teknisistä seikoista ja tuloksiin vaikuttaa se, missä järjestyksessä selittävät muuttujat on syötetty malliin. Tämä tulee huomioida etenkin ensimmäisen regressioanalyysin taloudellisen tilanteen ja jälkimmäisen regressioanalyysin aiemman elämäntyytyväisyyden saamien painokertoimien yhteydessä. Tässä tutkimuksessa käytetty malli on vain yksi tapa havainnollistaa työ- ja ihmissuhdetavoitteiden ulottuvuuksien, taloudellisen tilanteen ja aiemman elämäntyytyväisyyden vaikutusta myöhempään elämäntyytyväisyyttä koskevaan arvioon.

Tämän tutkimuksen perusteella voidaan sanoa, että keskeisille elämänalueille liittyvät tavoiteulottuvuudet ja taloudellinen tilanne vaikuttavat elämäntyytyväisyyteen. Tulokset tukevat aiempia havaintoja tavoitteisiin liitetyn tehokkuuden ja merkityksellisyyden



positiivisesta sekä stressaavuuden negatiivisesta vaikutuksesta hyvinvointiin (Brunstein, 1993; Christiansen, Backman, Little, & Ngyuen, 1999; Little, 1989; Little & Chambers, 2004; Wiese, 2007). Erityisesti tässä tutkimuksessa korostuivat ihmissuhdetavoitteen tehokkuuden ja stressaavuuden yhteys elämäntyytyväisyyttä koskevaan arvioon. Löydös on kiinnostava ja tuo esiin ihmissuhteiden tärkeän aseman aikuisiän hyvinvoinnille. Regressioanalyysien tulosten voidaan myös katsoa vahvistavan tämän tutkimuksen muita tuloksia työ- ja ihmissuhdetavoitteiden merkityksellisyydestä ja tehokkuudesta, joiden ajateltiin heijastavan työn ja perheen keskeistä asemaa aikuisiän hyvinvointiin ja elämänhallintaan liittyen (Heckhausen, 1999). Myös tässä tutkimuksessa havaittu korkeamman taloudellisen tilanteen vaikutus korkeampaan elämäntyytyväisyyttä koskevaan arvioon tukee aiempia havaintoja (Diener & Lucas, 1999; Veenhoven, 2005). Taloudellinen tilanne voidaan nähdä myös yksilön käytössä olevana resurssina siinä määrin, kuin se on avuksi tavoitteiden saavuttamiseen tähtäävissä ponnisteluissa (Diener & Fujita, 1995).

Työ- ja ihmissuhdetavoitteiden ja elämäntyytyväisyyden välisen yhteyden tarkastelussa on myös huomioitava, että työ- ja ihmissuhdetavoitteiden ulottuvuudet korreloivat voimakkaasti keskenään (taulukko 3). Tavoiteulottuvuuksien voimakkaat keskinäiset korrelaatiot vaikuttavat tavoiteulottuvuuksien ja elämäntyytyväisyyden välisten yhteyksien merkitsevyyksiin. Onkin mahdollista, että yksittäisiä tavoiteulottuvuuksia tiivistämällä tavoiteulottuvuuksien ja elämäntyytyväisyyden välinen yhteys näyttäytyisi tässä tutkimuksessa esille tullutta yhteyttä voimakkaampana.

Tämän tutkimuksen tulosten voidaan katsoa tukevan myös jossain määrin havaintoja elämäntyytyväisyyttä koskevan arvion pysyvyydestä (Diener & Lucas, 1999; Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999)

### **4.3. Tutkimuksen heikkoudet ja vahvuudet**

Tämän tutkimuksen puutteiksi voidaan laskea se, että työ- ja ihmissuhdetavoitteiden ulottuvuudet korreloivat voimakkaasti keskenään sekä se, että taloudellista tilannetta arvioitiin neliportaisella arviointiasteikolla. Lisäksi tässä tutkimuksessa ei tarkasteltu muuttujien välisiä muuntavia ja välittäviä yhteyksiä, jotka olisivat saattaneet antaa tietoa resurssien (taloudellinen tilanne) ja yksittäisten tavoiteulottuvuuksien välisistä yhteyksistä. Tämän tutkimuksen eduiksi voidaan laskea, että pitkittäisasetelman ansiosta tavoiteulottuvuuksien ja taloudellisen tilanteen yhteyttä elämäntyytyväisyyteen voitiin tarkastella kahteen otteeseen. Työ- ja ihmissuhdetavoitteiden ulottuvuudet ja taloudellinen tilanne olivat yhteydessä elämäntyytyväisyyteen sekä ensimmäisellä kyselykerralla, että vuosi tämän jälkeen.

Tämän tutkimuksen tulosten edustettavuutta lisää se, että otoskoko oli suuri, joskin uusintavastaamisprosentti jäi alle puoleen. Laajoissa pitkittäistutkimuksissa suuri vastaamiskato on tosin yleistä. Tämän tutkimuksen vastaajat edustivat laajasti eri ammatillisia ryhmiä, siviilisäätymiä ja koulutustaustoja. Otoksen hyvästä edustavuudesta johtuen tulosten voidaankin ajatella kuvaavan ainakin jossain määrin suomalaista työssäkäyvää aikuisväestöä, vaikkakin pidemmälle menevien johtopäätösten suhteen tulee olla varovainen. Tässä tutkimuksessa käytetyn mallin selittämättä jäänyt osa ei viitannut mihinkään systemaattiseen tekijään, jonka vaikutusta elämäntyytyväisyyteen ei olisi huomioitu.

#### **4.4. Loppusanat**

Tämän tutkimuksen voi katsoa edustavan uutta positiivisen psykologian suuntausta, jossa tarkastelun keskiössä ovat yksilön käyttäytymisen myönteiset puolet. Elämäntyytyväisyyteen vaikuttavien tekijöiden kartoittaminen on tärkeää, sillä niiden voidaan ajatella mahdollistavan osaltaan yksilön kasvun ja kehityksen. Kasvu ja kehitys on keskeinen osa elämää kaikille yksilöille.

Henkilökohtaisten tavoitteiden avulla yksilö pystyy aktiivisesti ohjaamaan kehitystään ja elämänsä suuntaa. Tämän tutkimuksen perusteella keskeisille elämänalueille liittyvät tavoiteulottuvuudet vaikuttavat elämäntyytyväisyyteen. Keskeisille elämänalueille liittyvien tavoiteulottuvuuksien avulla ei voida kuitenkaan tämän tutkimuksen perusteella ennustaa myöhempää elämäntyytyväisyyttä. Elämäntyytyväisyyden ennustamisessa merkittävää näyttäisikin olevan aiempi elämäntyytyväisyys. Tämän tutkimuksen valossa jatkotutkimushaasteina nähdäänkin yhä jatkuva ponnistelu niiden tekijöiden kartoittamiseksi, jotka ylläpitävät ja edistävät elämäntyytyväisyyttä sekä keskeisille elämänalueille liittyvien tavoitteiden toteuttamista.

## LÄHTEET

- Aspinwall, L. G., & Staudinger, U. M. (toim.) (2002). *A psychology of human strengths*. Washington, DC: American Psychological Association Books.
- Austin, J. T., & Vancouver, J. B. (1996). Goal constructs in psychology: structure, process, and content, *Psychological Bulletin*, 120, 338-375.
- Baltes, P. B. (1997). On the incomplete architecture of human ontogeny: selection, optimization, and compensation as foundation of developmental theory: *American Psychologist*, 52, 366-380.
- Barnett, R. C., & Hyde, J. S. (2001). Women, men, work, and family. *American Psychologist*, 56, 781-796.
- Brunstein, J. C. (1993). Personal goals and subjective wellbeing: a longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 1061-1070.
- Brunstein, J. C., Schultheis, O. C., & Grässman, R. (1998). Personal goals and emotional well-being: the moderating role of motive dispositions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 494-508.
- Cantor, N., Norem, J., Niedenthal, P., Langston, C., & Brower, A. (1987). Life tasks, self-concept ideals, and cognitive strategies in a life transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 18, 105-115.
- Carr, A. (2004). *Positive psychology: The science of happiness and human strengths*. New York: Brunner-Routledge.
- Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. M., & Charles, S. T. (1999). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist*, 54, 165-181.
- Christiansen, C. H., Backman, C., Little, B., & Nguyen, A. (1999). Occupations and well-being: a study of personal projects. *American journal of occupational therapy*, 53, 91-100.
- Csikszentmihalyi, M., & Selega Csikszentmihalyi I. (toim.) (2006). *A life worth living. Contributions to positive psychology*. New York: Oxford University press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11, 227-268.

- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E., & Fujita, F. (1995). Resources, personal strivings, and subjective well-being: a nomothetic and idiographic approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 926-935.
- Diener, E., Gohm, C. L., & Suh, E. (2000). Similarity of the relations between marital status and subjective well-being across cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 31, 419-436.
- Diener, E., & Lucas, R. E. (1999). Personality and subjective well-being. Teoksessa, Snyder C. R, Lopez S. J. *Handbook of positive psychology* (s. 213-229). New York: Oxford University Press.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being. The science of happiness and life satisfaction. Teoksessa, Snyder C. R, Lopez S. J. *Handbook of positive psychology* (s. 463-73). New York: Oxford University Press.
- Diener, E. & Oishi, S. (2000). Money and happiness: income and subjective well-being across nations. Teoksessa Diener, E., & Suh, E. M. (toim.), *Culture and subjective well-being* (s. 185-218). Cambridge, MA: MIT Press.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. (2003). Personality, culture and subjective well-being: emotional and cognitive evaluations of life. *Annual review of psychology*, 54, 403-425.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24, 25-41.
- 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. (1992). Abstract vs. concrete goals: personal striving level, physical illness and psychological well-being. *Journal of personality and Social Psychology*, 62, 292-300.

- Emmons, R. A. (1996). Striving and feeling: Personal goals and subjective well-being. Teoksessa P. M. Gollwitzer & J. A. Bargh (toim.), *The psychology of action: Linking cognition and motivation to behavior* (s. 313–337). New York: Guilford Press.
- Emmons, R. A., & Kaiser, H. A. (1996). Goal orientation and emotional well-being: linking goals and affect through the self. Teoksessa Martin, L., & Tesser, A. (toim.), *Striving and feeling: interactions among goals, affect, and self-regulation* (s. 79–98). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Freund, A. (2003). Die Rolle von Zielen für die Entwicklung. *Psychologische Rundschau*, 54, 233-242.
- Freund, A. M., & Riediger, M. (2001). What I have and what I do -the role of resource loss and gain throughout life. *Applied Psychology*, 50, 370-380.
- Freund, A., & Riediger, M. (2006). Goals as building blocks of personality. Teoksessa Mroczek, D. K., & Little, T. D. (toim.), *Handbook of personality development* (s. 353-372). London: Erlbaum.
- Greenhaus, J. H., & Parasuraman, S. (1999). Research on work, family, and gender: current status and future directions. Teoksessa Powell, G. N. (toim.), *Handbook of gender and work* (s. 391-412). Thousand Oaks: Sage Publications.
- Griffith, B. A., & Graham, C. C. (2004). Meeting needs and making meaning: the pursuit of goals. *Journal of Individual Psychology*, 60, 25-41.
- Harris, C., Daniels, K., & Briner, R. B. (2003). A daily diary study of goals and affective well-being at work. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 76, 401-410.
- Heckhausen, J., & Schulz, R. (1993). Optimisation by selection and compensation: balancing primary and secondary control in life span development. *International journal of behavioral development*, 16, 287-303.
- Heckhausen, J. (1999). *Developmental regulation in adulthood: age-graded normative and sociostructural constraints as adaptive challenge*. New York: Cambridge University Press.
- Jackson, T., Weiss, K. E., Lundquist, J. J., & Soderlind, A. (2002). Perceptions of goal-directed activities of optimists and pessimists. *Journal of psychology, interdisciplinary and applied*, 136, 521-532.

- Little, B. R. (1983). Personal projects: a rationale and method for investigation. *Environment and behaviour*, 15, 273-309.
- Little, B. (1989). Personal project analysis: trivial pursuits, magnificent obsessions, and the search for coherence. Teoksessa Buss, D., & Cantor N. (toim.), *Personality psychology: recent trends and emerging issues* (s. 15-31). New York: Springer Verlag.
- Little, B. R. (1998). Personal project pursuit: dimensions and dynamics of personal meaning. Teoksessa Wong P.T. P. & Fry, P. S. (toim.), *The human quest for meaning: a handbook of psychological research and clinical applications* (s. 193-212). Mahwah: Erlbaum.
- Little, B. (2007). The generative contexts of personal project analysis. Teoksessa Little, B. R., Salmela-Aro, K., Nurmi, J.-E., & Phillips, S. D. (toim.), *Personal project pursuit: goals, action and human flourishing* (s. 401-445). London: Erlbaum.
- Little, B. R., & Chambers, N. C. (2004). Personal project pursuit: on human doings and well-beings. Teoksessa Cox, W., M., Klinger, E. (toim.), *Handbook of motivational counseling : concepts, approaches, and assessment* (s. 65-82). New York. John Wiley & Sons Ltd.
- Lucas, R. E., Clark, A. E., & Georgellis, Y. (2003). Reexamining adaptation and the set point model of happiness: reactions to changes in marital status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 527-539.
- Lucas, R. E., Clark, A. E., & Georgellis, Y. (2004). Unemployment alters the set point for life satisfaction. *Psychological Science*, 15, 8-13.
- Lucas, R., E., Diener, E., & Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of personality and social psychology*, 71, 616-628.
- Marks, S. R. (1977). Multiple life role strain: Some notes on human energy, time and commitment. *American psychological review*, 42, 921-936.
- McAdams, D. (2001). *The person. An integrated introduction to personality psychology* (3. painos). Fort Worth: Harcourt College Publishers.
- McClelland, D. C., Koestner, R., & Weinberger, J. (1989). How do self-attributed and implicit motives differ? Teoksessa Halisch, F., Van den Bercken, J. H. L., Lisse.

- International perspectives on achievement and task motivation* (s. 259-289). Amsterdam: Swets & Zeitlinger Publisher.
- McGregor, I., & Little, B. R. (1998). Personal projects, happiness and meaning: On doing well and being yourself. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 494-512.
- Oishi, S., Diener, E. F., & Lucas, R. E. (1999). Cross-cultural variations in predictors of life satisfaction: Perspectives from needs and values. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25, 980-990.
- Palys, T. S., & Little, B. R. (1983). Perceived life satisfaction and organization of personal project systems. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 1221-1230.
- Pavot, W., Diener, E., Colvin, C. R., & Sandvik, E. (1991). Further validation of the satisfaction with life scale: evidence for the cross-method convergence of well-being measures. *Journal of personality assessment*, 57, 149-161.
- Riediger, M. (2007). Interference and facilitation among intraindividual goals: Age differences and associations with well-being and behavior. Teoksessa Little, B. R., Salmela-Aro, K., Nurmi, J.-E., & Phillips, S. D. (toim.), *Personal project pursuit: goals, action and human flourishing* (s. 117-143). London: Erlbaum.
- Riediger, M., & Freund, A. M. (2004). Interference and facilitation among personal goals: differential associations with subjective well-being and persistent goal pursuit. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30, 1511-1523.
- Ryan, R. M., & Frederick, C. M. (1997). On energy, personality and health. Subjective dynamism as a vital reflection of well-being. *Journal of personality*, 65, 529-565.
- Salmela-Aro, K., & Nurmi, J.-E. (1997a). Personal project appraisals, academic achievement and related satisfaction: A prospective study. *European Journal of Psychology of Education*, 12, 77-88.
- Salmela-Aro, K., & Nurmi, J.-E. (1997b). Goal contents, well-being and life context during transition to university: A longitudinal study. *International Journal of behavioral development*, 20, 471-491.
- Salmela-Aro, K., Näätänen, P., & Nurmi, J.-E. (2004). The role of work related personal projects during two burnout interventions: a longitudinal study. *Work and stress*, 18, 208-230.



- Salmela-Aro, K., & Schoon, I. (2005). Introduction to the special section: human development and well-being. *European Psychologist*, 10, 259-263.
- Salmela-Aro, K., & Wiese, B. S. (2006). Communicating personal goals: consequences for person perception in the work and family domains. *Swiss Journal of Psychology*, 65, 181-191.
- Schimmack, U., Diener, E., & Oishi, S. (2002). Life-satisfaction is a momentary judgment and a stable personality characteristic: The use of chronically accessible and stable sources. *Journal of Personality*, 70, 345-384.
- Schimmack, U., Oishi, S., Furr, R., M., & Funder, D., C. (2004). Personality and life satisfaction: a facet level analysis. *Personality and social psychology bulletin*, 30, 1062-1075.
- Schoon, I., Hansson, L., & Salmela-Aro, K. (2005). Combining work and family life: life satisfaction among married and divorced men and women in Estonia, Finland, and the UK. *European Psychologist*, 10, 309-319.
- Schultheiss, Donna E. (2006). The interface of work and family life. *Professional psychology: research and practice*, 37, 334-341.
- Settersten, R. A. (1997). The salience of age in the life course. *Human development*, 40, 257-280.
- Sheldon, K. M. (2007). Considering the “optimality of personality”: Goals, self-concordance and multilevel personality integration. Teoksessa Little, B. R., Salmela-Aro, K., Nurmi, J.-E., & Phillips, S. D. (toim.), *Personal project pursuit: goals, action and human flourishing* (s. 353-373). London: Erlbaum.
- Snyder, C. R. & Lopez, S. J. (toim.). (2002). *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Veenhoven, R. (2005). Is life getting better? How long and happy people live in modern society. *European Psychologist*, 10, 330–343.
- Wiese, B. (2007). Successful pursuit of personal goals and subjective well-being. Teoksessa Little, B. R., Salmela-Aro, K., Nurmi, J.-E., & Phillips, S. D. (toim.). *Personal project pursuit: goals, action and human flourishing* (s. 117-143). London: Erlbaum.

Wiese, B., & Freund, A. (2005). Goal progress makes one happy or does it? Longitudinal findings from the work domain. *Journal of occupational and Organizational Psychology*, 78, 287-304.