

**MITÄ 50-VUOTIAAT KATUVAT?**  
**KEHITYKSELLINEN JA HYVINVOINNIN NÄKÖKULMA**

**Laura Lahtela &  
Anna-Maria Rajala  
Pro gradu -tutkielma  
Psykologian laitos  
Jyväskylän yliopisto  
Lokakuu 2010**

## TIIVISTELMÄ

Mitä 50-vuotiaat katuvat? - Kehityksellinen ja hyvinvoinnin näkökulma

Tekijät: Laura Lahtela ja Anna-Maria Rajala

Ohjaaja: Taru Feldt

Psykologian pro gradu -tutkielma

Jyväskylän yliopisto, psykologian laitos

Lokakuu 2010

39 sivua

---

Tutkimuksemme kohteena olivat 50-vuotiaiden katumukset. Tarkastelimme katumusten esiintyvyyttä ja niiden sisältöjä sekä sitä missä iässä ne ovat keskimäärin alkaneet kaduttaa. Lisäksi tutkimme eri taustatekijöiden yhteyttä katumuksiin sekä katumusten yhteyttä hyvinvointiin (psykologinen hyvinvointi ja tyytyväisyys elämään) sekä kehityksellisempään ilmiöön, eheyteen. Taustatekijöistä otimme tarkastelun kohteeksi sukupuolen, koulutustason, sosioekonomisen aseman, työsuhteen (työssä vs. ei työssä), perhetilanteen (lapsia vs. ei lapsia) sekä siviilisäädyn. Tutkittavat (111 miestä ja 110 naista) osallistuivat Lapsesta aikuiseksi -pitkittäistutkimukseen vuonna 2009, jolloin he olivat keskimäärin 50-vuotiaita. Tulokset osoittivat, että hieman yli puolet (53.8%) 50-vuotiaista katui jotakin. Katumusten sisällöt jakoutuivat kuuteen luokkaan: 1) Opiskelu ja koulutus (21.7%), 2) Työ- ja uraratkaisut (20.9%), 3) Perhe ja vanhemmuus (19.1%), 4) Parisuhde ja avioliitto (16.5%), 5) Elämäntavat ja henkilökohtaiset ominaisuudet (13.0%), 6) Asuminen ja taloudelliset ratkaisut (8.7%). Opiskeluun ja koulutukseen liittyvät katumukset olivat alkaneet kaduttaa muita aikaisemmin. Tulosten mukaan lapsettomilla oli enemmän elämäntapoihin tai henkilökohtaisiin ominaisuuksiin liittyviä katumuksia kuin muilla. Tulokset osoittivat myös, että ne jotka eivät katuneet mitään, kokivat enemmän eheyttä ja olivat tyytyväisempiä elämäänsä. Myös ne, joilla oli opiskeluun ja koulutukseen sekä elämäntapoihin ja henkilökohtaisiin ominaisuuksiin liittyviä katumuksia, kokivat vähiten eheyttä. Lisäksi ne, joilla oli opiskeluun ja koulutukseen liittyviä katumuksia olivat vähemmän tyytyväisiä elämäänsä.

Avainsanat: katumus, keskiaikuisuus, eheys, psykologinen hyvinvointi, tyytyväisyys elämään

## SISÄLTÖ

<b>1 JOHDANTO</b> .....	<b>1</b>
1.1 Mitä katumus on? .....	1
1.2 Keskiaikuisuus ja katumukset .....	3
1.3 Katumukset kehityksellisestä (eheyden) näkökulmasta.....	6
1.4 Katumukset hyvinvoinnin näkökulmasta.....	6
1.5 Tutkimuksen tavoitteet ja tutkimuskysymykset.....	9
<b>2 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN</b> .....	<b>11</b>
2.1 Tutkittavat .....	11
2.2 Menetelmät ja muuttujat .....	12
2.3 Aineiston analysointi .....	14
<b>3 TULOKSET</b> .....	<b>16</b>
3.1 Katumusten yleisyys, sisällöt ja alkamisen ikä.....	16
3.2 Taustatekijöiden yhteydet katumiseen ja katumusten sisältöihin .....	22
3.3 Katumusten yhteydet eheyteen ja hyvinvointiin .....	24
<b>4 POHDINTA</b> .....	<b>26</b>
4.1 Tutkimuksen rajoitteet ja vahvuudet.....	31
4.2 Jatkotutkimustarpeet ja johtopäätökset.....	32
<b>LÄHTEET</b> .....	<b>34</b>

# 1 JOHDANTO

Aikuisuuden puolivälissä olemista, keskiäikuisuutta, on kuvailtu seuraavasti: Kun ollaan puolivälissä, on luonnollista katsoa taaksepäin mitä aiemmin on ollut tai arvioida mitä on saavutettu, sekä katsoa eteenpäin määritelläkseen mitä tulee seuraavaksi tai mitä jää tehtäväksi (Lachman, 2004, s. 310). Mahdollisesti tällöin mennyttä arvioidaan myös katuen. Tämän tutkimuksen 50-vuotiaat sijoittuvat keskelle keskiäikuisuutta, jonka määritellään yleisimmin kattavan ikävuodet 40–60 (Lachman, 2004; Staudinger & Bluck, 2001). Keskiäikuisuuteen liittyviä katumuksia on tutkittu vain vähän, ja ikävaiheen psykologista kehitystä tunnetaan yhä muita ikävaiheita heikommin, vaikka tutkijoiden kiinnostus keskiäikuisuuteen onkin viime aikoina herännyt (Lachman, 2004). Keskiäikuisuudesta on tärkeää saada tietoa, sillä tämänikäisiä on paljon: esimerkiksi Suomessa oli Tilastokeskuksen tietojen mukaan vuoden 2009 lopussa 40–59 -vuotiaita 1 503 297 henkeä, kattaen siten 28.1% koko väestöstä.

Tässä tutkimuksessa tarkastellaan katumuksia vuonna 1959 syntyneen suomalaisen ikäkohortin kuvaamana, joka saavutti 50 vuoden iän vuonna 2009. Tutkimuksen ikäkohortti kohtaa paineita esimerkiksi aiempia sukupolvia pidempään työ- ja toimintakykyisenä pysymisestä, samanaikaisesti kun mielenterveysongelmat lisääntyvät (Kokko, 2010). Tällöin on erityisen tärkeää saada tietoa tekijöistä, jotka ovat yhteydessä kehitykseen ja hyvinvointiin, niin saman ikäluokan kuin tulevaisuuden sukupolviakin ajatellen. Keskiäikuisuuden tutkimuksissa on tavallisesti keskitytty ennalta määriteltyihin teemoihin kuten työhön ja perheeseen sekä niihin liittyviin ongelmiin (Lachman, 2004). Aiemmasta hieman poiketen tässä tutkimuksessa selvitetään katumusten yleisyyttä ja sisältöjä 50-vuotiaiden itsensä kuvaamina teemoina, sekä sitä, milloin katumusten kokeminen on keskimäärin alkanut. Lisäksi selvitetään katumusten yhteyksiä hyvinvointiin sekä vähemmän tutkittuun kehityksellisempään ilmiöön, eheyteen.

## 1.1 Mitä katumus on?

*Katumusta* (engl. *regret*) kuvaillaan ja määritellään eri tavoin. Katumusta kuvataan esimerkiksi kielteiseksi tunteeksi, jota voidaan kokea kun huomataan tai kuvitellaan, että nykyinen tilanne olisi parempi, jos olisi toimittu toisin (Zeelenberg, 1999a, 1999b). Katumuksen kuvaukseen sisältyy myös ajatus siitä enemmän tai vähemmän piinaavana kognitiivisena ja emotionaalisena tilana, joka epäonnen, rajoitteiden, menetysten, rikkomusten, puutteiden tai virheiden seurauksena aiheuttaa surua (Landman, 1993, s. 36). Katumus nähdään myös menneisyyden saavuttamattomina

tavoitteina, joita ei ole koskaan aktiivisesti toteutettu tai tavoiteltu (Lecci, Okun, & Karoly, 1994). Myös käsillä olleet mahdollisuudet lisäävät katumusten syntyä, etenkin niissä tilanteissa, joissa onnistuneen toiminnan mahdollisuuden nähdään olleen korkea (Roese & Summerville, 2005). Vaikka katumusta ei lasketakaan perustunteisiin kuuluvaksi (Zeelenberg & Pieters, 2007), se on yleisesti esiintyvä kokemus (Van Dijk & Zeelenberg, 2005; Zeelenberg, van Dijk, Manstead, & van der Pligt, 1998), jolla on vaikutuksia jokapäiväiseen käyttäytymiseemme (Van Dijk & Zeelenberg, 2005), kuten tulevien katumusten ennakointiin päätöksenteossa (Zeelenberg, 1999b).

Katumusta määritellään myös päätöksenteon kautta. Katumus yhdistetään riskejä sisältävään päätöksentekoon ja epävarmoihin seurauksiin (Zeelenberg, van Dijk, Manstead, ym., 1998; Zeelenberg, van Dijk, Manstead, & van der Pligt, 2000) ja sen ajatellaankin juontuvan huonoista päätöksistä (Zeelenberg, van Dijk, Manstead ym., 1998). Katumuksen tunteet syntyvät kun lopputulosta vertaillaan muihin mahdollisiin parempiin lopputuloksiin (Zeelenberg ym., 2000), jos olisi päätetty tehdä toisin (Zeelenberg & Pieters, 2007) eli katumus on yhteydessä vaihtoehtoiseen ajatteluun (engl. counterfactual thinking) (Kahneman & Miller, 1986; Roese, 1994; Zeelenberg, van Dijk, Manstead ym., 1998; Zeelenberg, van Dijk, van der Pligt ym., 1998). Katumuksen kokemisessa yksi keskeinen piirre on henkilön oma mahdollisuus vaikuttaa päätöksiinsä (Fridja, Kuipers, & ter Schure, 1989) ja hänen vastuullisuutensa päätöksenteossa (Gilovich & Medvec, 1994; Zeelenberg ym., 2000), jolloin tehdyt päätökset voivat jälkeenpäin johtaa itsesyytöksiin ja toiveisiin saada muutettua nykyinen tilanne toiseksi (Zeelenberg & Pieters, 2007). Katumuksen tunnetta voi myös esiintyä lopputuloksen ollessa hyvä, jos henkilö ei koe tehtyä päätöstään oikeutetuksi jälkeenpäin (Connolly & Zeelenberg, 2002).

Katumusta voi aiheuttaa menneisyydessä tehty asia tai tekemättä jätetty asia. Useimmat ihmiset tuntevat katumusta niin tehdyistä, kuin tekemättä jättämistäänkin asioista (Feldman, Miyamoto, & Loftus, 1999). Useiden tutkijoiden mukaan ihmiset katuvat enemmän tehtyjä, kuin tekemättä jätettyjä asioita (Feldman ym., 1999), mutta esiin on tullut myös vastakkaisia tuloksia, joiden mukaan ihmiset katuisivat enemmän tekemättä jätettyjä asioita (Baum, 1999; Feldman ym., 1999; Gilovich & Medvec, 1994; Jokisaari, 2003). Katumuksen syntymiseen voivat kuitenkin vaikuttaa ajalliset tekijät ja on osoitettu, että ihmiset katuvat enemmän tekemisiään lyhyemmällä aikavälillä ja tekemättä jättämisensä pidemmällä aikavälillä (Gilovich & Medvec, 1994, 1995). Kun tehdyt asiat tuottavat alun perin enemmän katumusta, niiden muuttamiseksi käytetään enemmän korjaavia tekoja ja psykologista työtä, jolloin katumusten voimakkuus voi heikentyä ajan myötä (Gilovich & Medvec, 1994). Sen sijaan pakottavat tekijät, jotka aiheuttavat tekemättä jättämisen, eivät enää myöhemmin tunnu niin pakottavilta ja katumusta voi syntyä jälkeenpäin (Gilovich & Medvec, 1994). Tehtyjen asioiden seuraukset voidaan myös eritellä enemmän konkreettisella

tasolla, tekemättömien asioiden seurausten jäädessä pelkästään oletusten tasolle, jolloin näille mielikuville voi muodostua enemmän painoarvoa ajan kuluessa (Gilovich & Medvec, 1994). Tekemättömät myös asiat säilyvät ja ovat usein enemmän esillä ihmisten mielessä siihen saakka, kunnes asia on tehty tai saatettu loppuun (Gilovich & Medvec, 1994).

## 1.2 Keski-iäisyys ja katumukset

*Keski-iäisyys* tai keski-ikä ajatellaan olevan jopa keskeisin vaihe ihmisen elämässä (Staudinger & Bluck, 2001), vaikka sen kehitystä tunnetaan yhä muita ikävaiheita heikommin (Lachman, 2004). Keski-iäisyyden kuvailut ovat olleet keskenään ristiriitaisia, mutta useimmiten ikävaihetta arvioidaan myönteisesti (Wahl & Kruse, 2005). Havighurst (1972) on kiteyttänyt olennaisen keski-iäisyyden vuosista kuvaillessaan niitä täysinä ja aktiivisina, jolloin aika kuluu nopeasti, minkä vuoksi useimmat saapuvat keski-iäisyyden loppuun yllättyen, kokien matkan päättyneen, vaikka olivat vasta valmistautumassa aloittamaan sitä (s. 95). Yhdenmukaisesti Erikson (1980) on kuvailut keski-iäisyyttä tuottavuuden aikana. Ikää on ymmärretty myös tasaisuuden aikana, ja elämän huippuaikana (Farrell & Rosenberg, 1981; Staudinger & Bluck, 2001). Toisaalta keski-iäisyyttä on kuvailtu käännekohtana (Levinson, 1986), johon on usein liitetty kriisin käsite (Farrell & Rosenberg, 1981; Rosenberg, Rosenberg, & Farrell, 1999; Staudinger & Bluck, 2001), josta ei nykyisen käsityksen mukaan kuitenkaan ole sen vahvempaa näyttöä (Wahl & Kruse, 2005). Nykyisen käsityksen kannalta ristiriitaisesti noin 40% suomalaisen tutkimuksen 50-vuotiaista raportoi kuitenkin kokeneensa jonkinlaista keski-iäisyyteen liittyvää kriisiä (Kokko, 2010). Tuloksista ei voitu kuitenkaan päätellä, tarkoittivatko tutkittavat juuri keski-iäisyydessä tapahtunutta kriisiä, sekä heräsi kysymys itse kriisi-käsitteen merkityksestä ja negatiivisen sävyn ohella sen mahdollisesta positiivisesta puolesta elämän pohdiskeluna ja arviointina (Kokko, 2010). Esimerkiksi kehityksellisestä näkökulmasta kriisin kokeminen on ymmärretty tarpeelliseksi, jotta kasvua ja kehitystä tapahtuisi (Erikson, 1973).

Keski-iäisyyden kuvailuissa korostuu ikävaiheen heterogeenisyys. Keski-iäisyyden vähäisen tutkimuksen ajatellaan johtuvan ikävaiheen runsaasta yksilöllisestä vaihtelusta (Lachman, 2004; Staudinger & Bluck, 2001), minkä takia se myös koetaan hankalaksi määrittellä kronologisen iän mukaan (Lachman & Bertrand, 2001; Staudinger & Bluck, 2001). Yleensä keski-iäisyys määritellään ikävuosien 40 ja 60 välille (Lachman, 2004; Staudinger & Bluck, 2001). Elämänmuotojen ja -tilanteiden kirjon on havaittu olevan suurinta keski-iäisyyden puolivälissä, 50. ikävuoden tietämillä (Elliot & Vaitilingam, 2008). Keski-iäisyyttä saattaa määrittää enemmän tiettyyn ikäkohorttiin kuulumisen kuin keski-iäisyys sinänsä (Lachman, 2004;

Staudinger & Bluck, 2001).

Runsaasta vaihtelusta huolimatta on kuvailtu joitakin asioita, jotka yhdistävät keskiaikuisuutta. Ikävaihetta kuvaa monissa rooleissa toimiminen (Antonucci & Akiyama, 1997) ja useimmille keskiaikuisuutta eläville perhe ja työ ovat tärkeimpiä sisältöjä elämässä (Dörner, Mickler, & Staudinger, 2005; Staudinger & Bluck, 2001). Keskiaikuisuudesta puhutaan myös vertauskuvallisesti voileipä sukupolvena, joka kuvaa erityisesti keskiaikuisuutta elävien naisten elämää kilpailevien vaatimusten kanssa työn ja kahden sukupolven keskellä (Kohli & Künemund, 2005). Yhteisiä ovat myös ikään liittyvät kehitykselliset takarajat, nyt tai ei koskaan -tilanteet (Heckhausen, 2001). Keskiaikuisuudessa tiettyjen kehitystehtävien oletetaan olevan täytetty: oletetaan, että on perustettu perhe, saavutettu työuran huippu, sekä otettu vastuuta lapsista ja omista ikääntyvistä vanhemmista (Staudinger & Bluck, 2001). Havighurstin (1972) mukaan kehitystehtäviä määrittävät sosiaaliset odotukset ja rajoitteet. Niitä kuvaillaan myös sosiaalisena kellona, joka määrittää, mitä olisi pitänyt saavuttaa (Antonucci & Akiyama, 1997) ja jonka perusteella arvioidaan menestystä elämässä (Helson, Mitchell, & Moane, 1984). Nykyään sosiaaliset normit käsitetään kuitenkin aiempaa vähemmän sitoviksi (Nurmi ym., 2006).

Katumusten syntyä keskiaikuisuudessa voidaan tarkastella elämän arvioinnin ja sen pohtimisen kautta. Keskiaikuisuuden kuvailuissa korostetaan usein ikävaiheen sijoittumista kasvun ja saavutusten ajan, sekä vähenemisen ja menetysten ajan väliin (Heckhausen, 2001; Wahl & Kruse, 2005). Silloin tiedostetaan elämän päättymisen (Heckhausen, 2001), ja aletaan arvioida mennyttä elämää (Lachman & Bertrand, 2001; Staudinger & Bluck, 2001). Oman elämän pohtimista on osoitettu tapahtuvan läpi koko aikuisiän (Staudinger, 2001), kuitenkin Neugartenin (1968) liittäessä lisääntyneen itsetutkiskelun ja pohdiskelun erityisesti 50. ikävuodesta alkavaan vuosikymmeneen. Katumuksen ajatellaan syntyvän keskiaikuisuudessa rajallisuuden ymmärtämisestä (Heckhausen, 2001). Koettu katumus voi koskea aiempia päätöksiä (Heckhausen, 2001), sillä keskiaikuisuuteen liittyy valintojen ja muutosten tekeminen (Baltes & Baltes, 1990), ja tehtyihin virheisiin liittyvän vastuun myöntäminen (Lachman & Firth, 2004). Katumus voi syntyä myös siitä, että huomataan rajalliset mahdollisuudet toteuttaa pitkäaikainen tavoite, sillä keskiaikuisuuden kehitykselliset takarajat määräävät onnistutaanko tiettyjen tavoitteiden saavuttamisessa, ja mahdottomista tavoitteista täytyy irrottautua (Heckhausen, 2001).

Katumusten kokemisen yleisyydestä tai niiden alkamisen iästä ei ole aiempaa tutkimustietoa pelkästään keskiaikuisuutta elävien tai erityisesti 50-vuotiaiden keskuudesta. Tutkimuksissa (Jokisaari, 2003, 2004; Lecci ym., 1994) on usein enemmän keskitytty katumusten sisältöihin kuin katumusten yleiseen esiintyvyyteen. Tutkimuksista tulee kuitenkin ilmi, että suurin osa ihmisistä kokee jonkinlaisia katumuksia (Baum, 1999; Jokisaari, 2003; Lecci ym., 1994) ja että eri ikäiset

ihmiset katuvat erilaisia asioita (Jokisaari, 2003, 2004). Katumusten sisällöt näyttäisivätkin heijastelevan kunkin ikävaiheen kehityksellistä kontekstia (Jokisaari, 2004).

Keskiaikuisuuden katumussisältöjä on selvitetty muutamissa aikaisemmissa tutkimuksissa. Katumusten on huomattu sijoittuvan sellaisille kehitysalueille, kuten koulutus ja työ sekä perhe ja kumppanuus (Wrosch, Bauer, & Scheier, 2005; Wrosch & Heckhausen, 2002), joilla tehtäviä muutoksia kehitykselliset takarajat rajoittavat (Heckhausen, 1999). Useammasta eri ikäisiä käsittäneestä tutkimuksesta on tullut esiin koulutuskatumusten yleisyys (Jokisaari, 2004; Lecci ym., 1994, ks. meta-analyysi Roese & Summerville, 2005), jota on selitetty mahdollisuuden periaatteella, sillä koulutuksen katsotaan olevan lähes kaikkien saatavilla (Roese & Summerville, 2005). Koulutus on nähty myös keinona saavuttaa muita arvostettuja asioita elämässä, kuten parempi toimeentulo tai haasteellisempi ura, mikä voi osaltaan lisätä tällaisten katumusten yleisyyttä (Roese & Summerville, 2005). Koulutus oli selvästi suurin katumussisältöluokka Jokisaaren (2004) tutkimuksen 30-55-vuotiailla tutkittavilla sekä Leccin ym. (1994) tutkimuksen 33-58-vuotiailla tutkittavilla. Suurimpia sisältöluokkia muodostivat lisäksi työhön, perheeseen ja parisuhteeseen liittyvät katumukset (Jokisaari, 2004; Lecci ym., 1994, ks. meta-analyysi Roese & Summerville, 2005), joista työhön ja perheeseen liittyvät katumukset olivat 30-55-vuotiaalla nuorempaa ikäryhmää yleisempiä (Jokisaari, 2004). Lisäksi tutkimuksissa esiintyi ihmissuhteisiin, itseen, vapaa-aikaan (Jokisaari, 2004; Lecci ym., 1994; ks. meta-analyysi Roese & Summerville, 2005) sekä terveyteen ja taloudellisiin asioihin (Lecci ym. 1994; ks. meta-analyysi Roese & Summerville, 2005) liittyviä katumuksia.

Iän lisäksi muut tekijät voivat olla yhteydessä erilaisiin katumussisältöihin. Tällaisista tekijöistä on melko vähän tutkimustietoa. Katumusten sukupuolieroja tutkittaessa havaittiin, että naisilla on miehiä useammin ihmissuhteisiin (Jokisaari, 2004) ja perheeseen (Jokisaari, 2004; Lecci ym., 1994) liittyviä katumuksia. Joissakin tutkimuksissa on selvitetty ainoastaan naisten katumuksia. Tutkimuksista ilmeni niin sanotun perinteisen naisellisen polun valitsemisen olevan yhteydessä koulutus- ja urakatumuksiin keskiaikuisuudessa (Stewart & Vandewater, 1999) ja että alhaisemman tason työssä olevilla naisilla oli useammin koulutukseen liittyviä katumuksia (Metha, Kinnier, & McWhirter, 1989). Katumukset voivat myös heijastella keskeisillä kehitysalueilla tehtyjä kompromisseja, sillä eräässä tutkimuksessa ne, jotka olivat keskittyneet ihmissuhteisiin katuivat sitä, etteivät olleet saavuttaneet enemmän ammatillisesti, ja toisin päin (Gilovich & Medvec, 1995).



### **1.3 Katumukset kehityksellisestä (eheyden) näkökulmasta**

Kehityksellisestä näkökulmasta on tutkittu katumusten ja muiden kielteisten kokemusten merkitystä ihmisen psykologiselle kasvulle, kypsymiselle, persoonallisuuden kehitykselle ja eheydelle (King, 2001; King & Hicks, 2007; Torges, Stewart, & Duncan, 2008; Torges, Stewart, & Miner-Rubino, 2005). Tällaista tutkimusta on vain vähän ja siinä on käytetty monia eri käsitteitä. Tässä tutkimuksessa valitsimme *eheys* -käsitteen (engl. *integrity*), joka kuvastaa kehityksellistä ilmiötä. Katumusten puuttumisen tai niiden hyväksymisen on huomattu olevan yhteydessä korkeampaan eheyden kokemiseen (Torges, Stewart, & Duncan, 2008), ja myös keskiäikuisuuden saavutuksilla on todettu olevan yhteyttä eheyteen (Heckhausen, 2001).

Käsitteen eheys on tehnyt tunnetuksi Erikson (1973, 1980), ja hän on määritellyt eheyden kokemisen tarkoittavan oman elämänsä hyväksymistä, ja siihen liittyvän oman vastuullisuuden myöntämistä. Erikson (1980) on yhdistänyt aikaisemmat saavutukset eheyden kokemiseen ja vapaasti häntä lainaten vain se, joka on ottanut vastuuta asioista ja ihmisistä ja sopeutunut elämän menestyksiin ja pettymyksiin voi vähitellen saavuttaa eheyden (s. 104). Butlerin (1963) mukaan eheyden kokemisen taustalla on elämän arviointi ja menetyksen hyväksyminen (Torges ym., 2005). Alhaiseen eheyteen on sen sijaan liitetty pettymys tehtyihin valintoihin, huoli jäljellä olevan ajan lyhydestä sekä vaikeus hyväksyä mennyt elämä mielekkäänä ja tarkoituksenmukaisena (Ryff & Heincke, 1983). Erikson (1980) on liittänyt eheyden kokemisen myöhäiseen aikuisuuteen, ja pitää eheyden saavuttamista viimeisenä aikuisuuden kehitystehtävänä, ja sen vastakohtana epätoivoa, jos omaa elämää ei hyväksytä. Keskiäikuisuuden elämän arviointi eroaa kuitenkin tästä. Myöhäisessä aikuisuudessa hyväksyminen on keskeistä (Erikson, 1973), sen sijaan keskiäikuisuudessa aikaa on enemmän jäljellä, ja arvioinnin tulos voi olla enemmänkin mitä jää vielä tehtäväksi (Lachman, 2004). Eheyden kokeminen on korkeimmillaan myöhäisessä aikuisuudessa, mutta on huomattu, että sitä koetaan alhaisempina määrinä jo varhaisessa aikuisuudessa (Ryff & Heincke, 1983). Siten eheys voi liittyä myös keskiäikuisuuden kokemuksiin, sillä keskiäikuisuuden ajatellaan valmistavan myöhäisen aikuisuuden haasteisiin (Wahl & Kruse, 2005), kuten eheyden saavuttamiseen (Erikson, 1980).

### **1.4 Katumukset hyvinvoinnin näkökulmasta**

Aikaisempia tutkimuksia katumusten ja hyvinvoinnin yhteyksistä on melko vähän. Niiden tulokset antavat kuitenkin suuntaa siitä, että katumuksilla sinänsä ei välttämättä ole kielteisiä psykologisia seurauksia, vaan sillä, millaisia kognitioita ja tunteita katumuksiin liittyy (Lecci ym., 1994) sekä

sillä kuinka merkitykselliseksi ne koetaan nykytilanteen kannalta (Jokisaari, 2003). On huomattu, että sellaisilla katumuksilla, joita ei ole pystytty hyväksymään on yhteyttä alhaisempaan hyvinvointiin kuin hyväksytyillä katumuksilla (Torges ym., 2005). Katumuksen tunteeseen on liitetty myös märehtiminen (engl. rumination) (Epstude & Roese, 2008), jolla tarkoitetaan tiettyyn teemaan liittyviä toistuvia ja kontrolloimattomia kielteisiä ajatuksia (Segerstrom, Stanton, Alden, & Shortridge, 2003). Märehtiminen liittyy tavoitteen saavuttamisessa epäonnistumiseen (Segerstrom ym., 2003), ja sillä on todettu olevan yhteyttä esimerkiksi masennukseen (Epstude & Roese, 2008). Myös onnellisuuden taustalla on katsottu olevan se, ettei henkilö liikaa märehdi negatiivisia tapahtumia (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999). On myös havaittu, että katumisesta ylipäättään saattaa tulla haitallista iän myötä, sillä ainoastaan vanhemmilla ihmisillä on havaittu katumusten lukumäärän (Lecci ym., 1994) ja voimakkaiden katumusten olevan yhteydessä kielteisiin psykologisiin seurauksiin (Wrosch ym., 2005). Yleisesti kuitenkin keskiaikuisuuden on havaittu olevan lisääntyneen hyvinvoinnin aikaa (Keyes & Ryff, 1999; Lachman, 2004).

Hyvinvointi on laaja käsite ja sitä on tarkasteltu eri näkökulmista ja eri käsittein. Korkeaa hyvinvointia kuvaillaan esimerkiksi tilana, jossa yksilön tunteet elämäänsä kohtaan ovat myönteisiä, ja yksilö toimii hyvin psykologisesti ja sosiaalisesti (Keyes, 2002). Keskiaikuisuutta itse elävien henkilöiden kuvaamina toisiin ihmisiin suuntautuminen, kuten välittäminen ja hyvät ihmissuhteet kertovat hyvinvoinnista (Ryff, 1989b). On todettu, että hyvinvoinnin tutkimuksen avulla voidaan parhaimmillaan lisätä ihmisten onnellisuutta ja toimintakykyä sekä estää mielenterveysongelmien syntymistä (Keyes, 2002). Tässä tutkimuksessa katumusten ja hyvinvoinnin yhteyksiä tutkitaan psykologisen hyvinvoinnin ja subjektiivisen hyvinvoinnin näkökulmasta. Subjektiivisessa hyvinvoinnissa keskitymme sen kognitiiviseen puoleen, jota tyytyväisyys elämään kuvaa.

*Subjektiivinen hyvinvointi* on esiintynyt hyvinvoinnin käsitteenä tutkimuksissa 1950-luvulta lähtien ja sen ajatellaan mittaavan onnellisuutta (Keyes, 2006). Subjektiivisella hyvinvoinnilla tarkoitetaan henkilön omaa lyhyemmän tai pidemmän aikavälin arviota elämästään, johon sisältyvät kognitiivinen ja emotionaalinen puoli (Diener, 1984; Diener, Lucas, & Oishi, 2005; Diener, Oishi, & Lucas, 2003). Emotionaalinen puoli koostuu positiivisesta ja negatiivisesta affektista ja joita kuvaavat henkilöiden arviot siitä, miten paljon myönteisiä tai kielteisiä mielialoja tai tunteita he ovat tietyllä aikavälillä kokeneet (Diener, 1984). *Tyytyväisyys elämään* kuvastaa subjektiivisen hyvinvoinnin kognitiivista puolta eli henkilön omaa yleistä arviota elämästään (Diener, 2000; Diener & Lucas, 2005; Pavot & Diener, 1993) tai arviota eri elämänalueista, kuten avioliitosta tai työstä (Diener, 2000; Diener ym., 2003). Tyytyväisyydellä elämään näyttäisi olevan kohtalaista ajallista pysyvyyttä, vaikka se saattaa muuttua reaktioina erilaisiin elämäntapahtumiin (Pavot &

Diener, 1993; Pavot, Diener, Colvin, & Sandvik, 1991), kuten avioeroon (Lucas, Clark, Georgellis, & Diener, 2003).

Pelkän onnellisuuden tai tyytyväisyyden elämään on kuitenkin katsottu olleen liian suppea hyvinvoinnin määrittäjä (Ryff & Keyes, 1995) ja Ryff (1989a) onkin tuonut rinnalle käsitteen *psykologinen hyvinvointi*. Psykologinen hyvinvointi sisältää kuusi ulottuvuutta: 1) itsensä hyväksyminen (positiivinen suhtautuminen itseensä ja menneisyyden hyväksyminen), 2) positiiviset suhteet toisiin ihmisiin (positiiviset ja lämpimät suhteet toisten ihmisten kanssa ja kyky empaattisuuteen ja kiintymykseen), 3) autonomia (oman itsensä hallinta ja säätely sekä kyky hallita ympäristön paineita), 4) ympäristön hallinta (kyky hallita ympäristöä ja käyttää hyväkseen sen suomia mahdollisuuksia, 5) elämän tarkoitus (nykyisyydellä ja menneisyydellä on tarkoitus ja suunta) ja 6) henkilökohtainen kasvu (omien kykyjen jatkuva kehittäminen ja toteuttaminen sekä avoimuus uusille kokemuksille) (Ryff, 1989a; Ryff & Singer, 2008). Ryff (1989a) näkee elämän tavoitteet ja suunnat keskeisinä psykologisessa hyvinvoinnissa, mutta ihmistä ei voi kuitenkaan pitää erillisenä hänen sosiaalisesta ympäristöstään ja siksi Keyes (1998) lisääkin hyvinvointiin myös sosiaalisen ulottuvuuden, joka tutkimuksessamme jää kuitenkin tarkastelumme ulkopuolelle.

Keskiaikuisuudessa tyytyväisyys elämään on yleisesti korkea. Suomalaisessa tutkimuksessa kolme neljäsosaa 50-vuotiaista oli hyvin tai erittäin tyytyväisiä elämäänsä (Kokko, 2010), ja tutkimuksissa on todettu subjektiivisen hyvinvoinnin lisääntyvän iän myötä (Diener ym., 1999; Kunzmann, Little, & Smith, 2000). Katumusten ja tyytyväisyyden elämästä yhteyksiä on aiemmin tutkittu vain muutamissa useampia ikäryhmiä käsittäneissä tutkimuksissa. Niissä havaittiin nykyisen tilanteen kannalta merkityksellisiksi arvioitujen katumusten (Jokisaari, 2003) sekä työhön ja erityisesti koulutukseen liittyvien katumussisältöjen (Jokisaari, 2004) olevan yhteydessä alhaisempaan tyytyväisyyteen elämästä. Myös sillä, mitä enemmän aikaa ja energiaa kaduttavaan asiaan oli investoitu, havaittiin olevan yhteyttä alhaisempaan tyytyväisyyteen elämästä (Lecci ym., 1994). Psykologisen hyvinvoinnin osalta tiedetään, että keskiaikuisuudessa autonomia ja ympäristön hallinta ovat kehittyneet nuorempiin ihmisiin verrattuna (Keyes & Ryff, 1999). Lisäksi verrattuna vanhempaan ikäluokkaan keskiaikuisuudessa raportoidaan enemmän tarkoitusta elämässä sekä enemmän henkilökohtaista kasvua (Keyes & Ryff, 1999).

## 1.5 Tutkimuksen tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Tutkimuksemme tavoitteena on selvittää katumusten yleisyyttä ja sisältöjä 50-vuotiailla, sekä sitä, missä iässä ne ovat alkaneet kaduttaa. Katumuksista ja niiden sisällöistä on joitakin aikaisempia tutkimuksia (Jokisaari, 2003; Lecci ym., 1994; ks. meta-analyysi Roese & Summerville), mutta tässä tutkimuksessa asetamme tarkastelun kohteeksi juuri 50-vuotiaiden katumukset. Tavoitteenamme on myös selvittää, onko taustatekijöillä yhteyttä katumusten kokemiseen tai niiden sisältöihin. Lisäksi tutkimme katumusten kokemisen ja sisältöjen yhteyttä eheyteen, psykologiseen hyvinvointiin sekä tyytyväisyyteen elämästä.

**1) Kuinka suurella osalla 50-vuotiaista on katumuksia, ja millaisia sisältöjä katumuksilla on? Missä iässä ne ovat alkaneet kaduttaa?** Aikaisempien tutkimusten (Baum, 1999; Jokisaari, 2003; Lecci ym., 1994) perusteella oletamme, että suurimmalla osalla 50-vuotiaista esiintyy katumuksia. Suurimmiksi katumusten sisältöluokiksi oletamme koulutukseen, työhön ja perheeseen liittyvät katumukset (Jokisaari, 2004; Lecci ym., 1994; ks. meta-analyysi Roese & Summerville, 2005). Katumisen alkamisen iästä ei voida muodostaa oletuksia aiempien tutkimusten perusteella.

**2) Onko 50-vuotiaiden taustatekijöillä (sukupuoli, koulutustaso, sosioekonominen asema, työtilanne, perhetilanne, siviilisääty) yhteyttä katumiseen tai niiden sisältöihin?** Taustatekijöiden yhteyksistä katumusten esiintyvyyteen ei aikaisempien tutkimusten perusteella voida muodostaa oletuksia. Oletamme sukupuolella olevan yhteyttä katumusten sisältöihin, koska naisilla on todettu olevan miehiä useammin ihmissuhteisiin (Jokisaari, 2004) ja perheeseen (Jokisaari, 2004; Lecci ym., 1994) liittyviä katumuksia. Muiden taustatekijöiden yhteyksistä katumusten sisältöihin ei voida aikaisempien tutkimusten perusteella muodostaa oletuksia.

**3) Ovatko 50-vuotiaiden katumukset yhteydessä eheyteen?** Oletamme katumuksia raportoimattomien kokevan korkeampaa eheyttä, sillä katumusten puuttumisen tai niiden hyväksymisen on huomattu olevan yhteydessä korkeampaan eheyden kokemiseen (Torges ym., 2005). Katumusten sisältöjen yhteydestä eheyteen ei voida aikaisempien tutkimusten perusteella muodostaa oletuksia.

**4) Ovatko 50-vuotiaiden katumukset yhteydessä heidän hyvinvointiinsa (psykologinen hyvinvointi, tyytyväisyys elämään)?** Merkittäviksi arvioitujen katumusten (Jokisaari 2003) ja sen,

mitä enemmän aikaa ja energiaa kaduttavaan asiaan on investoitu (Lecci ym., 1994), on osoitettu olevan yhteydessä alhaisempaan tyytyväisyyteen elämästä. Oletamme, että myös 50-vuotiaiden katumusten esiintyvyys on yhteydessä alhaisempaan tyytyväisyyteen elämästä. Katumusten yhteydestä psykologiseen hyvinvointiin ei voida muodostaa oletuksia aikaisempien tutkimusten perusteella. Katumussisällöistä oletamme koulutukseen ja työhön liittyvien katumusten olevan yhteydessä alhaisempaan tyytyväisyyteen elämästä (Jokisaari, 2004).

## 2 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

### 2.1 Tutkittavat

Tämä tutkimus on osa Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen Lapsesta aikuiseksi -pitkittäistutkimusta, jossa samojen henkilöiden seuranta on jatkunut 8 vuoden iästä 50-vuotiaaksi asti (Metsäpelto ym., 2010). Seuranta alkoi vuonna 1968, kun tutkittavat olivat Jyväskylän kaupungin kansakoulun toisen luokan oppilaita ja iältään noin 8-vuotiaita. Otokseen kuuluivat satunnaisesti kaupungin kouluista poimitut 12 koululuokkaa. Kaikkiaan näillä luokilla oli 369 oppilasta, joista 196 poikaa ja 173 tyttöä, joista kaikki olivat syntyperäisiä suomalaisia. Seuraavat päätutkimusvaiheet toteutettiin noin 14-, 27-, 36- ja 42-vuotiaana ja viimeisin vuonna 2009, tutkittavien ollessa noin 50-vuotiaita.

Tämä tutkimus kohdistuu ainoastaan 50-vuotiaisiin, sillä vain viimeisimmässä päätutkimusvaiheessa kerättiin katumuksiin liittyvää aineistoa. Tutkimukseen osallistui 50-vuotiaana yhteensä 271 henkilöä (Metsäpelto ym., 2010). Heistä 227 henkilöä osallistui psykologiseen haastatteluun ja 270 henkilöä oli vastannut elämäntilannekyselyyn. Tämän tutkimuksen tutkittavan joukon muodostavat ne henkilöt ( $n=221$ ), jotka olivat haastattelussa vastanneet katumuksia koskeviin kysymyksiin. Lähes kaikki tutkittavat (93.7%,  $n=207$ ) olivat syntyneen vuonna 1959 ja loput vuosina 1958 ja 1960. Tutkittavat edustivat tasaisesti naisia (50.2%,  $n=111$ ) ja miehiä (49.8%,  $n=110$ ). Tutkittavilla oli yleisimmin ammatillinen koulutus (40.2%,  $n=86$ ). Ammatillisen opistotutkinnon suorittaneita oli 31.8% ( $n=68$ ) ja korkeakoulututkinnon suorittaneita 22.9% ( $n=49$ ). Pieni osa (5.1%,  $n=11$ ) oli suorittanut ainoastaan peruskoulun. Koulutustieto puuttui seitsemältä tutkittavalta. Ammattiasemaltaan tutkittavat edustivat yleisimmin (42.1%,  $n=90$ ) alempia toimihenkilöitä. Ylempiä toimihenkilöitä oli 26.2% ( $n=56$ ), työntekijöitä 21.5% ( $n=46$ ) ja yrittäjiä 10.3% ( $n=22$ ). Tieto ammattiasemasta puuttui seitsemältä tutkittavalta. Enemmistö (86.0%,  $n=190$ ) tutkittavista oli työssä. Suurin osa (80.1%,  $n=177$ ) tutkittavista oli avo- tai avioliitossa ja enemmistöllä (86.1%,  $n=186$ , tieto puuttui viideltä) oli omia lapsia.

Tutkimukseen vuonna 2009 osallistuneiden ( $n=271$ ) vertailu vuoden 1968 alkuperäiseen otokseen ( $n=369$ ) osoitti, että viimeisimpään tutkimusvaiheeseen valikoituminen oli hyvin vähäistä (Metsäpelto ym., 2010). Koko 50-vuotiaana osallistuneiden joukkoa tarkasteltaessa eroja vuoden 1968 otokseen ei löytynyt, mutta naisilla mukautuvuus ja vahva itsehallinta 8-vuotiaana olivat yhteydessä tutkimuksessa pysymiseen. Tutkimukseen 50-vuotiaana osallistuneet edustivat koko vuonna 1959 syntyntä suomalaista ikäluokkaa työtilanteen, ammattiaseman, siviilisäädyn ja lasten

lukumäärän kohdalla, kun sitä verrattiin Tilastokeskuksesta saatuihin tietoihin (Metsäpelto ym., 2010). Koulutuksen osalta eroa oli siinä, että tutkittavat olivat verrattuna koko ikäluokkaan suorittaneet useammin opistoasteen koulutuksen ja jääneet harvemmin ilman perusasteen koulutusta. Katoanalyysin avulla selvitettiin myös erosivatko ne, joilta oli katumustieto vuoden 2009 haastattelusta ( $n=221$ ) ensimmäiseen vaiheeseen vuonna 1968 osallistuneista ( $n=369$ ). Riippumattomien otosten t-testin tulos ositti, ettei eroa ilmennyt suhteessa tutkittavien sukupuoleen.

## 2.2 Menetelmät ja muuttujat

Tutkittavia lähestyttiin postitse tammikuussa 2009 kutsumalla heidät osallistumaan uuteen Lapsesta aikuiseksi -tutkimusvaiheeseen (Metsäpelto ym., 2010). Tämä kutsu sisälsi myös elämäntilannekyselyn ja samalla tarjottiin mahdollisuutta osallistua psykologiseen haastatteluun. Elämäntilannekyselyn tavoitteena oli antaa perustietoa tutkittavien elämäntilanteesta, elämäntavoista ja näkemyksistä: se koostui 209 kysymyksestä, jotka käsittelivät mm. koulutusta, työtä ja perhesuhteita. Haastattelut tehtiin pääasiassa Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksella, ja niiden tarkoituksena oli syventää elämäntilannekyselyn aiheita ja tarkastella erityisesti keski-ikään liittyviä ilmiöitä. Haastattelu oli luonteeltaan puolistrukturoitu ja haastattelukysymyksillä saatua tietoa täydennettiin haastattelun yhteydessä täytetyillä itsearviointilomakkeilla, joita oli yhteensä 21.

*Katumuksia* selvitettiin esittämällä tutkittaville haastattelussa avoin kysymys: Katsottaessa menneisyyttä nykyhetkestä käsin, ihmiset kokevat joskus, että jotain olisi voinut tehdä toisin. Tietyt asiat tai tavoitteet olisi voinut jättää toteuttamatta, tai tietyt asiat tai tavoitteet olisi pitänyt toteuttaa. Edellisen kaltaisia pohdiskeluja voidaan nimittää myös katumuksiksi. Onko sinulla tällaisia katumuksia? Ja jos on, mikä on merkittävin asia, jota olet elämässäsi katunut? Miksi se kaduttaa sinua? (Jokisaari, 2007). Jos tutkittava ei raportoinut minkäänlaisia katumuksia, merkittiin hänen kohdalleen rasti kohtaan En ole katunut mitään .

Aikaisempien tutkimusten (Jokisaari, 2004; Lecci ym., 1994) ja katumusten alustavan läpikäymisen perusteella muodostettiin yksitoista katumussisältöluokkaa. Kaksi henkilöä luokitteli katumukset toisistaan riippumattomasti näihin luokkiin. Jokaiselta tutkittavalta luokiteltiin yksi merkittävämmäksi arvioitu katumus, joka sijoitettiin yhteen sisältöluokkaan. Katumuksista 91.5% sijoittui samoihin luokkiin, joten rinnakkaisluokittelun reliabiliteetti oli korkea. Epäselvien ja eri luokkiin sijoitettujen katumusten kohdalla käytettiin apuna kolmatta henkilöä jonka kanssa yhteisesti arvioitiin kumpaan kahdesta sisältöluokasta katumukset lopullisesti sijoitettiin.

*Ikää* jolloin katumuksen kokeminen oli alkanut selvitetiin haastattelussa katumuksia koskevan kysymyksen jälkeen avoimella kysymyksellä: Minkä ikäinen olit silloin, kun tämä asia alkoi kaduttaa? .

*Eheyttä* tutkittiin Ryffin & Heincken (1983) Scales of Personality Development: Generativity and Integrity -kyselystä valituilla 10 eheyttä arvioivalla osiolla haastattelun yhteydessä. Väittämistä kuusi on myönteisiä (esim. Kun ajattelen hyviä ja huonoja kokemuksia elämässäni, niin ne jotenkin järkevällä tavalla sopivat yhteen , Kaiken kaikkiaan olen tyytyväinen niihin valintoihin, joita olen elämäni koskien tehnyt ), ja neljä kielteisiä (esim. Olen kokenut elämässäni pettymyksiä, joita en tule koskaan hyväksymään , Toivon, että elämäni olisi vasta alussa, niin että voisin välttää ne monet erehdykset, jotka olen tehnyt aikaisemmassa elämässäni ). Tutkittavien tuli arvioida neliportaisella Likert-asteikolla 1 (täysin eri mieltä) - 4 (täysin samaa mieltä) missä määrin he olivat samaa mieltä väittämien kanssa. Lomakkeen väittämistä muodostettiin keskiarvoistettu summamuuttuja, jota varten kielteisten väittämien asteikot käännettiin päinvastaisiksi. Summamuuttujan suuremmat arvot merkitsivät korkeampaa eheyden kokemista.

*Psykologista hyvinvointia* tutkittiin Ryff (1989a) lyhennetyllä Scales of Psychological Well-Being -kyselyllä haastattelun yhteydessä. Kyselylomake koostuu 18 väittämästä, joista 10 on myönteisiä (esim. Pidän useimmista luonteenpiirteistäni , Olen varma omista näkemyksistäni silloinkin kun ne poikkeavat yleisestä mielipiteestä , Tunnen yleensä hallitsevani kulloisenkin elämäntilanteeni ) ja kahdeksan kielteisiä (esim. Arjen vaatimukset saavat minut usein masentumaan , Läheisten suhteiden ylläpitäminen on ollut minulle vaikeaa ja turhauttavaa , Olen monessa mielessä pettynyt siihen, mitä olen saanut aikaan omassa elämässäni ). Väittämillä arvioitiin kuutta psykologisen hyvinvoinnin ulottuvuutta: itsensä hyväksymistä, positiivisia suhteita toisiin ihmisiin, autonomiaa, ympäristön hallintaa, elämän tarkoitusta ja henkilökohtaista kasvua (Ryff, 1989a). Tutkittavien tuli arvioida neliportaisella Likert-asteikolla 1 (täysin eri mieltä) - 4 (täysin samaa mieltä) missä määrin he olivat samaa mieltä kunkin väittämän kanssa. Väittämistä muodostettiin keskiarvoistettu summamuuttuja, jota varten kielteisten väittämien asteikot käännettiin päinvastaisiksi. Summamuuttujan suuremmat arvot merkitsivät korkeampaa psykologista hyvinvointia.

*Tyytyväisyyttä elämään* tutkittiin Diener, Emmons, Larsen & Griffin (1985) Satisfaction With Life Scale (SWLS) kyselyllä haastattelun yhteydessä. Menetelmällä on havaittu olevan hyviä psykometrisiä ominaisuuksia (Diener ym. 1985), kuten sen hyvä luotettavuus (Pavot ym., 1991). Tässä menetelmässä tutkittavien tuli arvioida viiden väittämän ( Elämäni on enimmäkseen lähellä sitä mitä pidän ihanteellisena , Elämäni olosuhteet ovat erinomaiset , Olen tyytyväinen



elämäni , Olen saavuttanut ne tärkeät asiat, joita olen tähän mennessä halunnut , Jos voisin aloittaa kaiken alusta, en muuttaisi juuri mitään ) kohdalla kuinka hyvin ne kuvasivat heidän ajatteluaan. Tutkittavien tuli arvioida seitsenportaisella Likert-asteikolla 1 (vahvasti eri mieltä) 7 (vahvasti samaa mieltä), missä määrin he olivat samaa mieltä kunkin väittämän kanssa. Väittämistä muodostettiin keskiarvoistettu summamuuttuja, jossa suuremmat arvot merkitsivät korkeampaa tyytyväisyyttä elämään.

Muodostettujen summamuuttujien keskiarvot, keskihajonnat, reliabiliteetit ja muuttujien keskinäiset korrelaatiot on koottu Taulukkoon 1.

TAULUKKO 1. Eheyden ja hyvinvoinnin muuttujien keskiarvot, keskihajonnat, reliabiliteetit ja keskinäiset korrelaatiot (Spearmanin korrelaatiokerroin)

Muuttuja (vaihteluväli)	ka	kh	Cronbachin alfa	1. n=212	2. n=221	3. n=214
1. Eheys (1-4)	3.18	0.52	0.84	1		
2. Psykologinen hyvinvointi (1-4)	3.18	0.33	0.77	.65***	1.00	
3. Tyytyväisyys elämään (1-7)	5.31	1.05	0.88	.64***	.61***	1.00

\*\*\*  $p < .001$

*Taustamuuttujina*, jotka muodostettiin elämäntilannekyselyn pohjalta, tarkasteltiin sukupuolta, koulutusta, työsuhdetta, sosioekonomista asemaa, perhetilannetta ja siviilisäätystä. Koulutusta ja sosioekonomista asemaa kuvaavista neljäluokkaisista muuttujista muodostettiin tilastollisia analyysejä varten kolmeluokkaiset muuttujat (peruskoulu tai ammatillinen tutkinto, ammatillinen opistotutkinto, korkeakoulututkinto; työntekijä, toimihenkilö, yrittäjä). Muista useampiluokkaisista muuttujista muodostettiin sisällöllisesti mielekkäät kaksiluokkaiset muuttujat tilastollisia analyysejä varten: työsuhde (työssä vs. ei työssä), perhetilanne (lapsia vs. ei lapsia) ja siviilisäätty (avo- tai avioliitossa vs. ei avo- tai avioliitossa).

### 2.3 Aineiston analysointi

Aineiston analyysi toteutettiin SPSS 15.0 for Windows-ohjelmalla. Luokiteltujen katumusten jakaumia tarkasteltiin frekvensseillä ja prosenttiosuuksilla. Katumisen alkamisen ikää eri katumussisältöluokissa tutkittiin yksisuuntaisella varianssianalyysillä. Taustatekijöiden ja

katumusten kokemisen yhteyksiä tarkasteltiin ristiintaulukoinnin ja  $\chi^2$ -riippumattomuustestien avulla, samoin taustatekijöiden ja katumussisältöjen yhteyksiä. Katumusten esiintyvyyden yhteyttä eheyteen, psykologiseen hyvinvointiin sekä tyytyväisyyteen elämästä tutkittiin t-testillä ja katumussisältöjen yhteyksiä eheyteen, psykologiseen hyvinvointiin sekä tyytyväisyyteen elämästä tutkittiin kovarianssianalyysillä.

### 3 TULOKSET

#### 3.1 Katumusten yleisyys, sisällöt ja alkamisen ikä

Tutkittavista 53.8% (n=119) raportoi katumuksia, jolloin lähes puolet (46.2%, n=102) ei katunut mitään. Raportoidut katumukset luokiteltiin ensin 11 yksityiskohtaisempaan sisältöluokkaan (ks. taulukko 2). Suurimman luokan muodostivat opiskeluun ja koulutukseen liittyvät katumukset, kattaen yli viidesosan kaikista raportoiduista katumuksista. Lähes yhtä suuri oli perheeseen ja vanhemmuuteen liittyvien katumusten osuus. Hieman vähemmän esiintyi parisuhteeseen ja avioliittoon sekä työelämän ratkaisuihin liittyviä katumuksia. Alan tai ammatin valintaan liittyvät katumukset kattoivat vajaan kymmenesosan kaikista katumuksista ja elämäntapoihin liittyvät katumukset hieman pienemmän osuuden (5.9%). Seuraavat neljä luokkaa sisälsivät alkoholinkäyttöön, asumiseen, taloudellisiin ratkaisuihin ja henkilökohtaisiin ominaisuuksiin liittyviä katumuksia, kattaen kukin vain pienen osuuden (4.2-2.5%) kaikista katumuksista. Luokkaan muut katumukset sijoitettiin ne katumukset, joiden sisältö ei sopinut edellisiin luokkiin, ja luokkaan sijoitettiin myös katumus, jolla ei ollut määriteltyä sisältöä.

TAULUKKO 2. 50-vuotiaiden kuvaamien katumusten luokitus, jakaumat ja esimerkkejä katumusten sisällöistä

Katumusluokka	Tutkittavien osuus % (n)	Osuus katumuksista % (n)	Luokan sisällön kuvaus	Esimerkkejä luokkaan kuuluvista katumuksista
1. Opiskelu ja koulutus	11.3 (25)	21.0 (25)	Opintojen vähäisyys, puuttuminen tai keskeyttäminen sekä opintoihin panostaminen	Olisi voinut opiskella enemmän, tuolloin olisi saanut kenties sellaisen työn, jossa toimeentulo olisi ollut helpommin saatavissa ; Kävin murrosiässä koulun huonosti enkä ymmärtänyt ammatin ja koulutuksen merkitystä ; Etten ottanut peruskoulua, englannin opiskelua vakavasti ; Olen pitänyt valmistua sieltä kauppakorkeasta ; En ole kouluttautunut paremmin
2. Perhe ja vanhemmuus	10.0 (22)	18.5 (22)	Suhteet lapsiin ja omaan vanhempiin, perheen kanssa vietetty aika, kasvatukseen liittyvät asiat, lasten hankkiminen ja lapsettomuus	En ole osannut osoittaa niin paljon läheisyyttä lapsilleni kuin olisin halunnut ; Olen pitänyt laittaa alkoholisoitunut isä aikaisemmin hoitoon ; Olen ollut sitoutuneena liian moneen asiaan kodin ulkopuolella, yhteistä aikaa perheen kanssa on jäänyt vähemmän ; Lasten kasvatuksessa olisi pitänyt olla tiukempi ; Jos aloittaisin alusta, niin en tekisi lapsia
3. Parisuhde ja avioliitto	8.6 (19)	16.0 (19)	Kumppanin kohteleminen, avioliitto tai seurusteleminen väärän henkilön kanssa, eroaminen tai eroon liittyvät ikävät asiat	Olisin voinut kohdella vaimoa eri tavalla, osoittaa enemmän kiintymystä ja arvostaa häntä ; Menin väärän miehen kanssa naimisiin ; Avioeron olisi voinut aikaisemmin ottaa ; Ero, tapa miten se meni ja itse erokin
4. Työelämän ratkaisut	6.8 (15)	12.6 (15)	Asema työelämässä, työhön panostaminen, työpaikan valinta, työssä pysyminen tai töihin menemättömyys tietyssä aikana, yrittäjäyys	Olisin voinut olla toisessa, korkeammassa asemassa työelämässä ; Hiukan liian myöhään muutin työkuviot sellaisiksi, mitä haluan tehdä. Vähemmän kunnianhimoisiksi, että jää enemmän aikaa omilleni ja itselleni ; Liittyy yritystoimintaan, olisi pitänyt lopettaa jo aikaisemmin
5. Alan tai ammatin valinta	4.1 (9)	7.6 (9)	Väärän ammatin tai alan valinta kokonaan tai liian myöhään tehty alanvaihdos	Ammatinvalinta, en tunne sitä omaksi, enemmän käsillä tekemistä , Ammatinvalinta, ensimmäinen opiskelu. Kaduttaa sen vuoksi, ettei ollu silloin rohkeutta tehdä omaa valintaa ja ajaudu väärälle alalle ; Olen pitänyt lähteä hoitoalalle jo aikaisemmin, olisi ollut paljon annettavaa
6. Elämäntavat	3.2 (7)	5.9 (7)	Tyytymättömyys yleisesti tai tietyssä aikana olleisiin elämäntapoihin tai niitä ohjaaviin elämänarvoihin	Kadun, että en hoksannut liikunnan merkitystä terveydelle jo nuorempana ; Jos oma uskonelämä olisi alkanut aiemmin, moni asia olisi toisin, omat elämänarvot olisivat toisenlaiset ; Olen ollut nuoruudessa aika railakas, ja jotain olisi voinut jättää tekemättä, jos olisi ollut järkevämpi

TAULUKKO 2. Jatkuu

Katumusluokka	Tutkittavien osuus % (n)	Osuus katumuksista % (n)	Luokan sisällön kuvaus	Esimerkkejä luokkaan kuuluvista katumuksista
7. Alkoholinkäyttö	2.3 (5)	4.2 (5)	Liiallinen alkoholinkäyttö tietynä aikana tai tietyssä tilanteessa	Nuorempana olisi voinut elää vähän raittiemmin ; Reilu parikymppisenä tuli viinanjuontia harrastettua turhan usein ; Lähdin päihtyneenä auton rattiin, aikomuksena tappaa itseni - katumusta, häpeää, surua - siinä olisi voinut satuttaa toista ihmistä
8. Asuminen	2.3 (5)	4.2 (5)	Asuinpaikan valinta, muuttaminen	Jyväskylässä ei ollut töitä, oli pakko lähteä pois sieltä ; Oisin halunnut joskus asua ulkomailla pitempään ja kokea jotain erilaista kuin tää suomalainen arki ; Peräkkäiset muutot, jotka aiheuttivat lapsille, erityisesti tyttärelle, vaikeuksia löytää kaveripiiri
9. Taloudelliset ratkaisut	2.3 (5)	4.2 (5)	Muut kuin työelämän ratkaisuista johtuvat talouteen liittyvät katumukset; asuntokaupat, velat, taloudellisen vastuun jakaminen	90-luvulla olisi pitänyt ostaa isompi ja kalliimpi asunto. Silloin ei olisi tarvinnut hankkia myöhemmin omakotitaloa ja tässä vaiheessa olisi jo velaton ; Kun lapset olivat pieniä, jätin taloudellisen vastuun liikaa miehelleni
10. Henkilökohtaiset ominaisuudet	1.4 (3)	2.5 (3)	Oma luonteenpiirre tai muu pysyvämpi ominaisuus	Ehkä en ole ollut riittävän ahkera, olisi saanut enemmän aikaiseksi ; Liittyi ihan semmoseen niinkun perusrohkeuteen, että oisko pitänyt rohkeempia valintoja tehdä silloin nuorena, harrastusten ja avioliiton ja kaiken muun opiskelun tällasen niinku osalta
11. Muut katumukset	1.8 (4)	3.4 (4)	Katumusten sisällöt eivät sovi edellisiin luokkiin tai tarkentamaton sisältö	Kylpyhuoneremonttia kadun , Kyllähän niitä on niitä katumuksia... emmä kyllä pysty nostaa sellasta (merkittävintä) oikeen
12. Ei katumuksia	46.2 (102)		Henkilöllä ei ole katumuksia	Lyhytkestoisia katumuksia, mutta ei suuria asioita , En ajattele, että pitäisi katua mitään , En voi sanoa että katuaisin mitään. Kaikki koukerot ja kuviot ovat olleet varmaan opiksi , Mä en kadu asioita mille mä en enää voi mitään , Ei tule mieleen
Yhteensä	100 (221)	100 (119)		

Tilastollisia jatkoanalyyskejä varten alkuperäisiä katumusten sisältöluokkia yhdistettiin siten, että saatiin kooltaan suurempia, mutta sisällöllisesti yhtenäisiä luokkia. Alkuperäisistä 11 katumussisältöluokasta yhdistettiin kuusi sisältöluokkaa (ks. taulukko 3). Luokat opiskelu ja koulutus, perhe ja vanhemmuus sekä parisuhde ja avioliitto olivat jo riittävän isoja, joten ne säilyivät ennallaan. Luokat työelämän ratkaisut ja alan tai ammatin valinta yhdistettiin luokaksi työelämä- ja uraratkaisut, koska kumpaankin luokkaan sisältyvät katumukset liittyivät läheisesti työhön ja uraan. Elämäntapoihin, alkoholinkäyttöön ja henkilökohtaisiin ominaisuuksiin liittyvät katumukset yhdistettiin samaan luokkaan, koska niiden kaikkien katsottiin liittyvän elämäntapoihin ja yleisempään omaan toimintaan. Myös asumiseen ja taloudellisiin ratkaisuihin liittyvät katumukset yhdistettiin, koska molempien katsottiin liittyvän elämän ulkoisiin puitteisiin ja usein niihin liittyviin ratkaisuihin. Luokka muut katumukset ei ollut käyttökelpoinen jatkoanalyysissä, joten se jätettiin kokonaan pois niistä. Luokka ei katumuksia sisällytettiin analyysihin omana luokkana.

TAULUKKO 3. Katumusten analyysissä käytettävä luokitus, niiden alkuperäinen luokka ja uusien luokkien jakaumat

Analyysissä käytettävä luokitus	Alkuperäinen luokka	Tutkittavien osuus % (n)	Osuus katumuksista % (n)
I Opiskelu ja koulutus	1. sama	11.5 (25)	21.7 (25)
II Työ- ja uraratkaisut	4. Työelämän ratkaisut 5. Alan tai ammatin valinta	11.1 (24)	20.9 (24)
III Perhe ja vanhemmuus	2. sama	10.1 (22)	19.1 (22)
VI Parisuhde ja avioliitto	3. sama	8.8 (19)	16.5 (19)
V Elämäntavat ja henkilökohtaiset ominaisuudet	6. Elämäntavat 7. Alkoholinkäyttö 10. Henkilökohtainen ominaisuus	6.9 (15)	13.0 (15)
VI Asuminen ja taloudelliset ratkaisut	8. Asuminen 9. Taloudelliset ratkaisut	4.6 (10)	8.7 (10)
VII Ei katumuksia	12. sama	47.0 (102)	
Yhteensä		100 (217)	100 (115)

Yksisuuntaisen varianssianalyysin tulokset osoittivat, että katumusten sisällöt erosivat toisistaan sen mukaan, missä iässä ne olivat alkaneet kaduttaa tutkittuja henkilöitä (ks. taulukko 4). Opiskeluun ja koulutukseen liittyvät asiat olivat alkaneet kaduttaa useimpia muita katumuksia aiemmin, keskimäärin 30-vuotiaana. Opiskeluun ja koulutukseen liittyvien katumusten alkamisikä erosi työ- ja uraratkaisuihin, perheeseen ja vanhemmuuteen, parisuhteeseen ja avioliittoon sekä elämäntapoihin ja henkilökohtaisiin ominaisuuksiin liittyvistä katumuksista. Koska varianssien yhtäsuuruusoletus ei täytynyt, tulos varmistettiin parametrittömällä Kruskal-Wallis testillä, joka vahvisti varianssianalyysin tulokset.

TAULUKKO 4. Varianssianalyysin tulokset katumisen alkamisen iälle eri katumussisältöluokissa

	I Opiskelu ja koulutus n=25	II Työ- ja uraratkaisut n=24	III Perhe ja vanhemmuus n=22	IV Parisuhde ja avioliitto n=19	V Elämäntavat ja henkilökohtaiset ominaisuudet n=15	VI Asuminen ja taloudelliset ratkaisut n=10				
	ka (kh)	ka (kh)	ka (kh)	ka (kh)	ka (kh)	ka (kh)	F	df	Parivertailut <sup>a</sup>	شذ
Katumisen alkamisen ikä	30.35 (9.62)	37.63 (9.24)	42.71 (5.42)	40.00 (5.94)	38.17 (6.65)	38.30 (4.72)	6.47***	5	1 < 2, 3, 4, 5	0.24

<sup>a</sup>TukeyHSD \*\*\* p < .001



### **3.2 Taustatekijöiden yhteydet katumiseen ja katumusten sisältöihin**

Ristiintaulukoinnin tulokset osoittivat, että yksikään taustatekijöistä (sukupuoli, koulutus, työsuhde, sosioekonominen asema, perhetilanne, siviilisääty) ei ollut yhteydessä siihen, raportoiko tutkittava katumuksia vai ei. Katumusluokkien välisessä vertailussa ainoastaan perhetilanne oli yhteydessä katumusten sisältöihin (ks. taulukko 5). Niillä tutkittavilla, joilla ei ollut omia lapsia, oli yleisesti elämäntapoihin tai henkilökohtaisiin ominaisuuksiin liittyviä katumuksia, sen sijaan omia lapsia hankkineilla oli harvoin tähän luokkaan sijoittuvia katumuksia.

TAULUKKO 5. Ristiintaulukoinnin ja khiin neliö-testien tulokset taustatekijöiden ja 50-vuotiaiden katumusisältöjen yhteyksistä

	I Opiskelu ja koulutus n=25	IV Työ- ja uraratkaisut n=24	II Perhe ja vanhemmuus n=22	III Parisuhde ja avioliitto n=19	V Elämäntavat ja henkilökohtaiset ominaisuudet n=15	VI Asuminen ja taloudelliset ratkaisut n=10	VII Ei katumuksia n=102		
Taustatekijät	% (n)	% (n)	% (n)	% (n)	% (n)	% (n)	% (n)	$\chi^2$	df
<b>Sukupuoli</b>									
Nainen (n=110)	10.9 (12)	9.1 (10)	14.5 (16)	10.9 (12)	4.5 (5)	2.7 (3)	47.3 (52)	9.834	6
Mies (n=107)	12.1 (13)	13.1 (14)	5.6 (6)	6.5 (7)	9.3 (10)	6.5 (7)	46.7 (50)		
<b>Koulutus</b>									
Peruskoulu tai ammattillinen tutkinto (n=85)	16.5 (14)	9.4 (8)	4.7 (4)	11.8 (10)	9.4 (8)	2.4 (2)	45.9 (39)	19.370	12
Ammatillinen opistotutkinto (n=84)	7.1 (6)	14.3 (12)	9.5 (8)	6.0 (5)	3.6 (3)	7.1 (6)	52.4 (44)		
Korkeakoulututkinto (n=44)	11.4 (5)	6.8 (3)	20.5 (9)	6.8 (3)	9.1 (4)	4.5 (2)	40.9 (18)		
<b>Työsuhde</b>									
Työssä (n=186)	12.4 (23)	10.2 (19)	9.7 (18)	8.1 (15)	5.9 (11)	5.4 (10)	48.4 (90)	6.704	6
Ei työssä (n=31)	6.5 (2)	16.1 (5)	12.9 (4)	12.9 (4)	12.9 (4)	0.0 (0)	38.7 (12)		
<b>Sosioekonominen asema</b>									
Työntekijä (n=46)	13.0 (6)	15.2 (7)	10.9 (5)	6.5 (3)	13.0 (6)	2.2 (1)	39.1 (18)	10.054	12
Toimihenkilö (n=143)	11.2 (16)	9.8 (14)	10.5 (15)	9.8 (14)	6.3 (9)	5.6 (8)	46.9 (67)		
Yrittäjä (n=22)	9.1 (2)	13.6 (3)	9.1 (2)	4.5 (1)	0.0 (0)	0.0 (0)	63.6 (14)		
<b>Perhetilanne</b>									
Lapsia (n=183)	12.6 (23)	10.9 (20)	10.4 (19)	9.3 (17)	4.4 (8) E	5.5 (10)	47.0 (86)	17.159*	6
Ei lapsia (n=30)	3.3 (1)	13.3 (4)	10.0 (3)	6.7 (2)	23.3 (7) T	0.0 (0)	43.3 (13)		
<b>Siviilisääty</b>									
Avo- tai avioliitossa (n=173)	12.1 (21)	12.1 (21)	11.6 (20)	6.4 (11)	6.9 (12)	4.6 (8)	46.2 (80)	8.591	6
Ei avo- tai avioliitossa (n=44)	9.1 (4)	6.8 (3)	4.5 (2)	18.2 (8)	6.8 (3)	4.5 (2)	50.0 (22)		

\*  $p < .05$ , T = tyypillinen, E = epätyypillinen, sovitettu jäännös  $> |2|$

### 3.3 Katumusten yhteydet eheyteen ja hyvinvointiin

Riippumattomien otosten t-testin tulokset osoittivat, että ne jotka eivät katuneet mitään kokivat enemmän eheyttä [ $ka=3.31$ ,  $kh=0.44$ ;  $t(210)=3.34$ ,  $p<.01$ ] ja olivat tyytyväisempiä elämäänsä [ $ka=5.55$ ,  $kh=0.91$ ;  $t(212)=3.16$ ,  $p<.01$ ] kuin ne, jotka katuivat jotakin (eheys  $ka=3.08$ ,  $kh=0.56$ ; tyytyväisyys elämään  $ka=5.11$ ,  $kh=1.12$ ). Ryhmät eivät eronneet psykologisen hyvinvoinnin suhteen. Kovarianssianalyysin tulokset osoittivat, että katumusluokat erosivat toisistaan eheyden sekä tyytyväisyydestä elämään suhteen, kun perhetilanne oli vakioitu (ks. taulukko 6). Ne tutkittavat, joilla oli opiskeluun ja koulutukseen sekä elämäntapoihin ja henkilökohtaisiin ominaisuuksiin liittyviä katumuksia, kokivat vähemmän eheyttä kuin ne, joilla ei ollut ollenkaan katumuksia. Lisäksi ne tutkittavat, joilla oli opiskeluun ja koulutukseen liittyviä katumuksia, olivat vähemmän tyytyväisiä elämäänsä kuin ne joilla ei ollut ollenkaan katumuksia.

TAULUKKO 6. Kovarianssianalyysin tulokset eri katumusluokkien yhteyksistä eheyteen ja hyvinvointiin (perhetilanne vakioitu)

Kehityksellinen ja hyvinvoinnin muuttujat (vaihteluväli)	I Opiskelu ja koulutus n=25	II Työ- ja uraratkaisut n=24	III Perhe ja vanhemmuus n=22	IV Parisuhde ja avioliitto n=19	V Elämäntavat ja henkilökohtaiset ominaisuudet n=15	VI Asuminen ja taloudelliset ratkaisut n=10	VII Ei katumuksia n=102	F	df	Pariver- tailut <sup>a</sup>	η <sup>2</sup>
	ka (kh)	ka (kh)	ka (kh)	ka (kh)	ka (kh)	ka (kh)	ka (kh)				
Eheys (1-4)	2.95 (0.57)	3.01 (0.67)	3.23 (0.45)	3.23 (0.51)	2.77 (0.43)	3.35 (0.57)	3.31 (0.44)	4.09**	6	1, 5 < 7	0.109
Psykologinen hyvinvointi (1-4)	3.09 (0.31)	3.16 (0.43)	3.21 (0.32)	3.19 (0.31)	3.01 (0.44)	3.19 (0.29)	3.21 (0.31)	0.84	6		
Tyytyväisyys elämään (1-7)	4.80 (1.22)	5.22 (1.27)	5.46 (0.85)	5.16 (0.82)	4.57 (1.37)	5.34 (0.99)	5.55 (0.91)	3.09**	6	1 < 7	0.084

<sup>a</sup> TukeyHSD \*\* p < 0.01

#### 4 POHDINTA

Hieman yli puolet (53.8 %) tutkituista 50-vuotiaista raportoi katumuksia. Katumukset luokiteltiin ensin 11 yksityiskohtaisempaan sisältöluokkaan, joista muodostettiin edelleen kuusi laajempaa luokkaa: 1) Opiskelu ja koulutus, 2) Työ- ja uraratkaisut, 3) Perhe ja vanhemmuus, 4) Parisuhde ja avioliitto, 5) Elämäntavat ja henkilökohtaiset ominaisuudet, 6) Asuminen ja taloudelliset ratkaisut. Seitsemänneksi sisältöluokaksi lisättiin luokka ei katumuksia. Merkittävimpien katumusten sisältöjen on huomattu sijoittuvan keskeisille kehitysalueille, kuten koulutus ja työ sekä perhe ja kumppanuus (Wrosch ym., 2005; Wrosch & Heckhausen, 2002) ja luokittelemamme neljän suurimman sisältöluokan katumukset liittyivät juuri näihin aiheisiin heijastellen asioita, joiden oletetaan olevan saavutettu keski-iäkuudessa (Staudinger & Bluck, 2001). Koska useat raportoidut katumukset liittyivät näihin teemoihin, ne mahdollisesti merkitsivät menneisyyden tavoitteita, joita ei keski-iäkuudessa oltu saavutettu toivotulla tavalla.

Oletuksiemme mukaisesti suurimmalla osalla 50-vuotiaista esiintyi katumuksia, mutta yllättävä havainto oli, että katumattomien osuus (46.2 %) oli melko suuri. Keski-iäkuuteen (Lachman & Bertrand, 2001; Staudinger & Bluck, 2001) ja 50. ikävuodesta alkavaan vuosikymmeneen (Neugarten, 1968) liitettyjen lisääntyneen pohdiskelun ja elämän arvioinnin perusteella olisi voinut olla mahdollista, että katumuskokemukset olisivat olleet vielä havaittua yleisempiä tutkimuksen 50-vuotiaiden joukossa. Keski-iäkuuden on todettu olevan usein pohdinnan aikaa niille, jotka ovat orientoituneita tavoitteisiinsa, mutta kaikki ihmiset eivät ole suunnitelmallisia tai pohdiskelevia (Lachman, 2004). Siten on mahdollista, että osa ihmisistä ei pohdi elämäänsä keski-iäkuuden puolivälissä ja on yhtenä syynä siihen, ettei suurella osalla tämän tutkimuksen 50-vuotiaista ollut katumuksia. Toisaalta on todettu, että vanhemmat ihmiset ovat nuorempia todennäköisemmin ratkaisseet katumuksensa (Torges, Stewart & Nolen-Hoeksema, 2008), mikä voi osaltaan selittää sitä, ettei katumuksia esiinny enää 50 vuoden iässä. Katumuksia raportoineilla katumisen alkaminen sijoittui usein melko kauas menneisyyteen, sillä opiskeluun ja koulutukseen liittyvien asioiden katuminen oli alkanut keskimäärin noin 30-vuotiaana ja muiden katumussisältöjen keskimäärin noin 40-vuotiaana. Mahdollisesti myös osalla katumuksia raportoimattomista oli ollut katumuksia aikaisemmin, mutta he olivat käsitelleet tai muuten hyväksyneet ne 50 ikävuoteen mennessä.

*Opiskeluun ja koulutukseen* liittyvät katumukset muodostivat aikaisempien tutkimusten (Jokisaari, 2004; Lecci ym., 1994; ks. meta-analyysi Roese & Summerville, 2005) mukaisesti suurimman sisältöluokan. Opiskeluun ja koulutukseen liittyvät asiat olivat myös alkaneet kaduttaa muita katumussisältöjä aikaisemmin. Myöhemmin syntyviä katumuksia on selitetty saatavilla

olleilla mahdollisuuksilla (Roese & Summerville, 2005), jolloin koulutuskatumusten yleisyys voi johtua siitä, että koulutuksen ymmärretään olevan lähes kaikkien saatavilla. Koulutuksen nähdään myös mahdollistavan useita muita arvostettuja asioita elämässä, kuten paremman toimeentulon tai haasteellisemman uran (Roese & Summerville, 2005). Katumusta voi syntyä kun huomataan myöhemmin mitä mahdollisuuksia on rajattu ulkopuolelle (Zeelenberg, 1999a) aikaisemmillä koulutusta ja opiskelua koskevilla valinnoilla. Koulutusvalinnat voivat myös sijoittua muita merkittäviä valintoja varhaisempaan vaiheeseen elämässä, ja muutoksia voi olla hankala tehdä myöhemmin. Tämän vuoksi koulutusvalinnat voivat aiheuttaa katumusta aikaisemmin, kuitenkin niiden vaikutusten näkyessä vielä 50-vuotiaana. Lisäksi ihmisten on todettu katuvan pidemmällä aikavälillä enemmän tekemättä jättämisiään (Gilovich & Medvec, 1994), ja koulutuskatumukset liittyivätkin useimmiten tekemättä jätettyihin valintoihin ja niistä oli mahdollisesti kulunut 50-vuotiailla suhteessa eniten aikaa.

*Työ- ja uraratkaisuihin* liittyvät katumukset muodostivat toiseksi suurimman sisältöluokan, mikä tuki aikaisempien tutkimusten (Jokisaari, 2004; Lecci ym., 1994; ks. meta-analyysi Roese & Summerville, 2005) tuloksia. Työ- ja uraratkaisuihin liittyvät katumukset saattavat heijastella sitä, että työ on yksi kehitysalueista, jolla valinnan mahdollisuudet kapenevat iän myötä (Roese & Summerville, 2005). Keski-iäkisyudessa korjataan ponnisteluiden tuottamaa satoa (Dörner ym., 2005), ja oletetaan esimerkiksi työnuran huipun olevan saavutettu (Staudinger & Bluck, 2001), jolloin katumusta voivat aiheuttaa työhön ja uraan liittyvät toiveet, jotka eivät ole toteutuneet tai joiden vuoksi ei ole ponnisteltu aiemmin. On kuitenkin tärkeää huomata, että työhön ja uraan liittyvät katumukset eivät koskeneet vain toiveita näihin alueisiin liittyvistä suuremmista saavutuksista, vaan osa katumuksista aiheutui esimerkiksi liiasta keskittymisestä työelämään. Sisältöluokkaan sijoitettiin myös katumukset, jotka liittyivät alan ja ammatin valintaan, mikä voi osaltaan selittää sisältöluokan suurta kokoa, sillä 50-vuotiaana muutosten tekeminen alan- ja ammatinvalinnassa on mahdollisesti vaikeutunut aiempaan verrattuna ja voi siten aiheuttaa katumusta.

*Perheeseen ja vanhemmuuteen* sekä *parisuhteeseen ja avioliittoon* liittyvät katumukset muodostivat aiempien tutkimusten (Jokisaari, 2004; Lecci ym., 1994, ks. meta-analyysi Roese & Summerville, 2005) mukaisesti suurimpia sisältöluokkia. Myös näillä alueilla on iän myötä vaikeampi tehdä muutoksia (Heckhausen, 1999), mikä voi selittää tällaisten katumusten yleisyyttä. Perheeseen ja vanhemmuuteen liittyvät katumukset koskivat usein suhteita omiin lapsiin sekä vanhemmille tai perheelle omistettua aikaa. Tällaiset katumukset voivat heijastella erityisesti keski-iäkisyuden naisten elämää kilpailevien vaatimusten kanssa työn ja kahden sukupolven keskellä (Kohli & Kunemund, 2005). Tällöin voidaan joutua tekemään kompromisseja eri

vaatimusten välillä, jolloin vähemmälle huomiolle jääneet asiat voivat myöhemmin aiheuttaa katumusta. Keski-iäkuisuuden yhdeksi saavutukseksi oletetaan, että on otettu vastuu omista lapsista ja vanhemmista (Staudinger & Bluck, 2001), jolloin katumusta voi aiheuttaa epäonnistuminen näiden saavutusten toteuttamisessa. Parisuhteeseen ja avioliittoon liittyvät katumukset koskivat usein menneisyyden suhteita, jolloin katumuksen kokemista saattaa selittää se, että muutoksia tällaisiin asioihin on vaikea tehdä jälkeenpäin. Katumukset koskivat myös usein päätöksiä mennä naimisiin tai erota. Tämä voi osaltaan heijastella aiemmin tehtyihin virheisiin liittyvän vastuun myöntämistä, jonka ajatellaan kuuluvan juuri keski-iäkuisuuteen (Lachman & Firth, 2004).

*Elämäntapoihin ja henkilökohtaisiin ominaisuuksiin* liittyvien katumusten luokkaa ei ole ollut aikaisemmissa tutkimuksissa, mutta näiden katumusten osuus (13.0 %) oli melko pieni tässäkin tutkimuksessa. Aiemmissa tutkimuksissa on kuitenkin esiintynyt esimerkiksi itseen (Jokisaari, 2004; Lecci ym., 1994; ks. meta-analyysi Roese & Summerville, 2005) ja terveyteen (Lecci ym., 1994; ks. meta-analyysi Roese & Summerville, 2005) liittyviä katumuksia, jollaisia ilmeni myös tässä tutkimuksessa ja jotka sisällytettiin elämäntapojen ja henkilökohtaisten ominaisuuksien luokkaan. Aiemmasta poikkeavaa tulosta voi selittää luokittelun erilaisuuden ohella tämän tutkimuksen 50-vuotiaiden kohderyhmä. On havaittu, että elämäntapavalintojen seuraukset alkavat näkyä 50. vuodesta eteenpäin (Elliot & Vaitilingam, 2008), ja esimerkiksi useat krooniset terveysongelmat alkavat näkyä keski-iäkuisuudessa (Lachman, 2004). Tällöin elämäntavoissa tehdyt valinnat mahdollisesti aiheuttavat katumusta ja virhevalinnat alkavat tuntua merkittävilä. Katumusta voi myös syntyä, jos tehtyä valintaa ei koeta oikeutetuksi jälkeenpäin (Connolly & Zeelenberg, 2002), jolloin haitallisille elämäntavoille kuten alkoholinkäytölle voi olla hankala löytää hyvää tai tyydyttävää syytä myöhemmin ja siksi ne voivat aiheuttaa katumusta.

*Asumiseen ja taloudellisiin ratkaisuihin* liittyvien katumusten osuus (8.7 %) oli pienin. Suoranaisesti asumiseen liittyviä katumuksia ei ole aikaisemmissa tutkimuksissa ollut, mutta niissä on esiintynyt taloudellisiin asioihin liittyviä katumuksia (Lecci ym., 1994; ks. meta-analyysi Roese & Summerville, 2005). Asumiseen liittyvät katumukset, jotka koskivat esimerkiksi asuinpaikkakunnan valintaa, aiheuttivat kuvausten mukaan katumusta usein muihin elämäntavoisiin heijastuvien kielteisten seurausten vuoksi. Taloudellisiin ratkaisuihin liittyvät katumukset koskivat asuntokauppoja, velkoja tai taloudellisen vastuun jakamista. Keski-iäkuisuudessa voidaan kohdata vielä useita taloudellisia taakkoja (Lachman, 2004), jolloin aikaisempien taloudellisten ratkaisujen vaikutukset mahdollisesti vielä näkyvät ja aiheuttavat siten katumusta. On kuitenkin huomionarvoista, että taloudellisiin ratkaisuihin liittyvät katumukset olivat tutkittavilla harvinaisia, vaikka 90-luvun alun lama sijoittui tutkittavan ikäkohortin varhaiseen aikuisuuteen. Mahdollisesti tällaisten katumusten vähäisyyttä selittää ratkaisuista kulunut aika, jolloin asiat ovat voineet jo

korjautua tai niihin on ehditty sopeutua.

Taustatekijöillä ei ollut yhteyttä siihen esiintyikö tutkittavalla katumuksia. Ainoastaan perhetilanne oli yhteydessä katumusten sisältöihin siten, että tutkittavilla, joilla ei ollut omia lapsia, elämäntapoihin ja henkilökohtaisiin ominaisuuksiin liittyvät katumukset olivat muita yleisempiä. Tällaista tulosta ei ole saatu aikaisemmissa tutkimuksissa. Elämäntapoihin tai henkilökohtaisiin ominaisuuksiin liittyvien katumusten yleisyys lapsettomilla voi johtua siitä, että lapsettomat ovat keskittyneet pohtimaan itseän liittyviä asioihin muita enemmän. On myös mahdollista, että lasten hankkiminen ei ole ollut keskeisessä roolissa haitalliset elämäntavat omaavien elämässä tai toisaalta lapsia hankkineilla perhe-elämä on voinut toimia suojana joltakin haitalliselta elämäntavalta.

Oletustemme vastaisesti sukupuoli ei ollut yhteydessä katumusten sisältöihin, vaikka aikaisemmissa tutkimuksissa naisilla on osoitettu olevan miehiä useammin ihmissuhteisiin (Jokisaari, 2004) ja perheeseen (Jokisaari, 2004; Lecci ym., 1994) liittyviä katumuksia. Tässä tutkimuksessa nousivat edellä mainitut teemat yleisinä katumuksina, mutta niissä ei ollut eroa naisten ja miesten edustuksissa. Tämä voi merkitä sitä, että nämä elämänalueet ovat yhtä merkittäviä kummallekin sukupuolelle, heijastellen sitä, että keskiäikuisuudessa yleisesti perhe on yksi tärkeimpiä sisältöjä elämässä (Dörner ym., 2005; Staudinger & Bluck, 2001).

Oletustemme mukaisesti eheyden kokemukset olivat korkeampia niillä tutkittavilla, joilla ei ollut katumuksia. Oli merkittävä havainto, että eheys liittyi tämän tutkimuksen 50-vuotiaiden kokemukseen, sillä eheyden kokeminen on yleisemmin liitetty myöhäisempään aikuisuuteen (Erikson, 1980; Ryff & Heincke, 1983). Kuitenkin keskiäikuisuus on ymmärretty ikävaiheena, joka valmistaa myöhäisen aikuisuuden haasteisiin (Wahl & Kruse, 2005) kuten eheyden saavuttamiseen (Erikson, 1980), ja jonka saavutukset liittyvät eheyden kokemiseen myöhemmin elämässä (Heckhausen, 2001). Keskiäikuisuuden elämän arvioinnin tuloksen ajatellaan olevan mitä jää vielä tehtäväksi (Lachman, 2004), joten mahdollisesti osa 50-vuotiaista arvioi, että heillä on vielä aikaa saavuttaa toivomansa asiat, eivätkä siksi raportoi katumuksia ja kokevat korkeampaa eheyttä. Toisaalta katumusten puuttuminen saattaa merkitä sitä, että osa 50-vuotiaista on jo hyväksynyt katumukset osaksi omaa elämää, sillä hyväksytyjen katumusten on havaittu olevan yhteydessä korkeampaan eheyden kokemiseen (Torges ym., 2005). Mahdollisesti tällöin ei enää tunneta katumusta, ja siksi koetaan korkeampaa eheyttä.

Oletustemme mukaisesti ne, joilla ei ollut katumuksia, olivat myös tyytyväisempiä elämäänsä. Aiemmissa tutkimuksissa nykyisen tilanteen kannalta merkityksellisiksi arvioitujen katumusten (Jokisaari, 2003), sekä ja sen, mitä enemmän aikaa ja energiaa kaduttavaan asiaan on investoitu (Lecci ym., 1994) on osoitettu olevan yhteydessä alhaisempaan tyytyväisyyteen elämästä. Tässä tutkimuksessa pelkkä katumusten olemassaolo oli 50-vuotiailla yhteydessä alhaisempaan



tyytyväisyyteen elämästä. Tutkimuksen kysymyksenasettelussa selvitettiin merkittävintä katumusta, minkä vuoksi mahdollisesti raportoidut katumukset olivat nykyisen tilanteen kannalta merkittäviä. Sekä eheyden kokemisen että elämän tyydyttävän arvioinnin taustalla on ymmärretty olevan saavutetut asiat (Heckhausen, 2001). Tämä voi olla syynä sille, että katuminen oli haitallista tyytyväisyydelle elämään, sillä mahdottomista tavoitteista luopuminen on nähty esimerkiksi onnellisuuden mahdollistavana tekijänä (King & Hicks, 2007). Voi olla, että katumuksia raportoimattomat ovat saavuttaneet toivomansa asiat ja olivat siksi tyytyväisempiä elämäänsä.

Koska katumusta kuvaillaan kielteiseksi tunteeksi (Zeelenberg, 1999a, 1999b), johon sisältyy usein itsesyytöksiä (Zeelenberg & Pieters, 2007) sekä vertailevaa ajattelua paremmasta lopputuloksesta (Zeelenberg ym., 2000), on yhteensopivaa, että katumuksia raportoivat olivat vähemmän tyytyväisiä elämäänsä. Mahdollisesti katumuksia raportoivien ajatteluun liittyy myös märehmistä (Epstude & Roese, 2008), jolloin tämä toistuviin ja kontrolloimattomiin kielteisiin ajatuksiin (Segerstrom ym., 2003) keskittyminen voi vähentää tyytyväisyyttä elämään. Kuten eheydessä, saavuttamattomiin tavoitteisiin sopeutumisen ajatellaan olevan tärkeää myös korkean subjektiivisen hyvinvoinnin ylläpitämisessä, kun iän myötä mahdollisten muutosten tekeminen elämässä vähenee (Heckhausen & Schulz, 1995). Huomionarvoista on kuitenkin se, että vaikka katumuksia raportoivilla tyytyväisyys elämään oli alhaisempaa kuin niillä, jotka eivät katuneet mitään, se oli silti kummassakin ryhmässä korkeaa Dienerin luokittelurajojen perusteella (Kokko, 2010). Tulos mahdollisesti heijasteleekin aikaisempia havaintoja siitä, että keskiaikuisuus on lisääntyneen hyvinvoinnin aikaa (Keyes & Ryff, 1999; Lachman, 2004).

Ne tutkittavat, joilla oli opiskeluun ja koulutukseen liittyviä katumuksia, olivat vähemmän tyytyväisiä elämäänsä kuin ne joilla ei esiintynyt katumuksia. Tulos tuki oletusta koulutukseen liittyvien katumusten yhteydestä alhaisempaan tyytyväisyyteen elämästä, mutta se ei tukenut aiempaa tutkimustulosta vastaavasta yhteydestä työhön liittyviin katumuksiin (Jokisaari, 2004). Tavoitteissa edistymisen on havaittu olevan merkittävässä roolissa subjektiivisen hyvinvoinnin myönteisessä kehityksessä (Brunstein, 1993), jolloin epäonnistuminen näissä opiskelua ja koulutusta koskevissa tavoitteissa on mahdollisesti aiheuttanut katumusta ja samalla vähentänyt tyytyväisyyttä elämään. Mahdollisesti myös opiskeluun ja koulutukseen liittyviä katumuksia omaavat olivat vähemmän tyytyväisiä elämäänsä siksi, että koulutuksen nähdään työn ohella mahdollistavan muitakin arvostettuja asioita elämässä (Roese & Summerville, 2005). Lisäksi ne tutkittavat, joilla oli opiskeluun ja koulutukseen sekä elämäntapoihin ja henkilökohtaisiin ominaisuuksiin liittyviä katumuksia, kokivat vähemmän eheyttä kuin katumuksia raportoimattomat. Alhaiseen eheyteen on liitetty pettymys tehtyihin valintoihin (Ryff & Heincke, 1983), joka voi näkyä juuri opiskeluun ja koulutukseen sekä elämäntapoihin liittyvien katumusten yhteydessä

alhaisempaan eheyden kokemiseen. Erikson (1980) on yhdistänyt eheyden kokemiseen myös oman elämän hyväksymisen ja siihen liittyvän oman vastuullisuuden myöntämisen. Voi olla, että elämäntapoihin, joiden seuraukset alkavat usein näkyä vasta 50-vuotiaana (Elliot & Vaitilingam, 2008), sekä henkilökohtaisiin ominaisuuksiin liittyvät katumukset ovat vaikeampia hyväksyä sekä myöntää oma vastuullisuus näissä valinnoissa.

Vaikka katumukset osoittautuivat olevan yhteydessä yhteen hyvinvoinnin alueeseen, tyytyväisyyteen elämään, ei katumusten esiintyvyydellä tai sisällöillä ollut yhteyttä psykologiseen hyvinvointiin. Voi olla, että psykologinen hyvinvointi itsessään käsittää niin monta ulottuvuutta, että yhteys katumuksiin ei tule selvästi esille. Olisi ollut mahdollista, että katumuksilla olisi ollut yhteyttä alhaisempaan psykologiseen hyvinvointiin, sillä Ryff (1989a) käsittää elämän tavoitteet ja suunnat keskeisinä psykologisessa hyvinvoinnissa ja katumus ymmärretään juuri menneisyyden saavuttamattomina tavoitteina, joita ei ole koskaan aktiivisesti toteutettu tai tavoiteltu (Lecci ym., 1994). Toisaalta katumukset ymmärretään juuri menneinä tavoitteina, ja niiden tilalle on mahdollisesti tullut uusia tavoitteita, jotka ovat puolestaan voineet lisätä psykologista hyvinvointia. Tyytyväisyys elämään voi myös muuttua reaktionä eri elämäntapahtumiin (Pavot & Diener, 1993; Pavot ym., 1991), joten osa katumuksista saattoi liittyä näihin elämäntapahtumiin ja ne olivat yhteydessä henkilöiden arvioihin tyytyväisyydestä elämään, mutta yhteys ei kuitenkaan näkynyt suhteessa psykologiseen hyvinvointiin.

#### **4.1 Tutkimuksen rajoitteet ja vahvuudet**

Yksi tämän tutkimuksen rajoittavia tekijöitä oli tutkittavien määrä. Vaikka vastausten kokonaismäärä oli suhteellisen suuri (N=221), jäivät joidenkin yksittäisten katumussisältöluokkien vastausmäärät melko pieniksi. Suuremmilla vastausmäärillä olisi saatu luotettavampia tuloksia ja mahdollisesti myös enemmän eroja esille katumussisältöluokkien ja taustatekijöiden suhteen. Rajoituksia toi myös se, että vaikka käyttämämme aineisto on pitkittäistutkimus, ei katumuksia oltu kysytty aikaisemmin, joten tutkimuksessamme tarkasteltiin ainoastaan yhden ikävaiheen tietoja. Tutkittavat edustivat vuonna 1959 syntynyttä suomalaista ikäkohorttia, jolloin on mahdollista, että saatu tieto on sidoksissa tähän ikäkohorttiin. Poikkileikkausasetelman vuoksi ei ollut myöskään mahdollista tehdä päätelmiä havaittujen yhteyksien syy-seuraussuhteista. On esimerkiksi mahdollista, että katumukset ovat seurausta alhaisesta tyytyväisyydestä elämään, sillä esimerkiksi masentuneisuuden on havaittu olevan yhteydessä siihen, että huomio keskittyy toteutumattomiin tavoitteisiin (Lecci ym., 1994). Lisäksi tutkimuksessa tarkastelun kohteena olivat ainoastaan merkittävimmät katumukset, joiden valinta oli joissain tapauksissa hankalaa, jos tutkittava oli

raportoinut useamman katumuksen. Katumusten sisällöt luokiteltiin vain yhteen sisältöluokkaan ja vaikeutta tuottivat katumukset, joiden sisällöt liittyivät useampaan sisältöluokkaan. Lisäksi tutkimuksemme ulkopuolelle jättämillämme katumusten arvioinneilla on osoitettu olevan yhteyttä tyytyväisyyteen elämästä (Jokisaari, 2003), joten katumukset saattavat olla voimakkuudeltaan erilaisia myös sisältöluokkien sisällä ja yhteydet hyvinvointiin erilaisia riippuen katumuksiin liittyvästä arvioinnista.

Tämän tutkimuksen vahvuutena oli sen tuoma uusi tieto. Katumusten tutkimus on aikaisemmin ollut hyvin vähäistä, ja varsinkin kehityksellinen ja hyvinvoinnin tutkimusnäkökulmamme sekä keskittyminen vain 50-vuotiaiden katumuksiin oli uutta. Merkittävänä vahvuutena oli myös se, että tutkimuksessamme käytettiin sekä laadullisia että määrällisiä menetelmiä, jolloin katumus-ilmion tarkasteltu oli monipuolista. Erityisenä ansiona voidaan pitää katumusten kattavaa ja yksityiskohtaista kuvausta, mikä on ollut harvinaista aiemmissa tutkimuksissa. Katumusten raportointia ajatellen vahvuutena oli se, että katumuksia oli kysytty haastattelussa avoimella kysymyksellä, joka mahdollisti täysin avoimen katumuksien raportoinnin, ilman valmiita strukturoidumpia vastausvaihtoehtoja tai vihjeistystä. Vahvuutena oli myös käyttämämme mittareiden korkea reliabiliteetti sekä katumusten luokittelussa luokittelijoiden välinen korkea yksimielisyys. Tutkimuksen yhtenä ansiona voidaan myös pitää tutkimustamme katumusten yhteydestä eheyteen, joka on käsitteenä ja mittarina vähemmän tunnettu, mutta joka toi hyvinvoinnin lisäksi arvokasta tietoa katumusten yhteydestä kehityksellisempään ilmiöön.

#### **4.2 Jatkotutkimustarpeet ja johtopäätökset**

Katumusten tutkimus on tähän asti ollut vähäistä, joten tilaa ja aihetta jatkotutkimuksille on runsaasti. Jatkossa katumuksia on tärkeää tutkia suuremmalla otoskoolalla, jotta saadaan luokiteltua enemmän katumuksia ja siten myös luokkien vertailusta luotettavampaa. Lisäksi on tärkeää tutkia seuraavien ikäkohorttien katumuksia, sillä on olennaista tarkastella onko keskiäikuisuudesta saatu tieto sidoksissa tiettyyn ikäkohorttiin (Lachman, 2004). Tulevaisuudessa katumuksia voisi tutkia myös pitkittäistutkimuksen keinoin. Eri ikäisten ihmisten on huomattu katuvan eri asioita (Jokisaari, 2003, 2004), joten mahdollisesti nähtäisiin eroavatko keskiäikuisuuden katumukset myöhemmän ikävaiheen katumuksista, tai muuttuuko katumuksia raportoivien määrä myöhemmissä ikävaiheissa. Katumukset voivat esimerkiksi vähentyä ikääntyessä, koska mahdollisesti ajan kuluessa kaduttavat asiat muunnetaan muistoihin ilman katumusta tai ikävät asiat tukahdutetaan (Baum, 1999). Lisäksi on tärkeää seurata, muuttuvatko yhteydet eheyteen ja hyvinvointiin myöhemmissä ikävaiheissa ja ovatko esimerkiksi mahdolliset vähentyneet katumukset yhteydessä korkeampaan eheyteen ja

tyytyväisyyteen elämästä. Lisäksi tulevilla tutkimuksilla on tärkeää kiinnittää huomiota myös katumuksiin liittyviin arviointeihin ja tutkia sitä miten ne ovat yhteydessä eheyteen ja hyvinvointiin. Tulevaisuudessa voisi myös tutkia tarkemmin sitä miksi osa ihmisistä katuu jotakin ja osa ei, sekä enemmän sitä miksi tietyt asiat kaduttavat. On tärkeää päästä ymmärrykseen siitä mitä ihmiset katuvat eniten ja miksi, jotta voisimme välttää mahdollisia suurempia katumuksia elämässämme (Gilovich & Medvec, 1995).

Tämä tutkimus antoi arvokasta lisätietoa vähemmän tutkittuun keski-iäkkäisyyteen sijoittuvien 50-vuotiaiden katumuksista. Keski-iäkkäisyyden on ajateltu olevan jopa keskeisin vaihe ihmisen elämässä (Staudinger & Bluck, 2001) ja tutkimuksemme antoi tietoa, mitä ristiriitaisestikin kuvailtuun keski-iäkkäisyyteen sijoittuvat 50-vuotiaat tutkimuksemme perusteella katuvat ja kuinka suuri osa ylipäättään katuu jotakin. Suurin osa katumuksista heijastelikin oletetusti keski-iäkkäisyyden tärkeitä elämänsisältöjä ja oletettuja toteutettuja kehitystehtäviä ja saavutuksia. Tutkimus myös vahvisti aikaisempien tutkimusten tuloksia katumusten yhteydestä eheyteen ja tyytyväisyyteen elämästä. Katumustutkimuksella saimme siis myös lisää arvokasta tietoa asioista, jotka ovat mahdollisesti merkittäviä tekijöitä kehityksen ja hyvinvoinnin ilmiöissä.

Koska katumusten hyväksymisen on todettu olevan yhteydessä korkeampaan eheyden kokemiseen (Torges, Stewart, & Duncan, 2008) sekä korkeampaan hyvinvointiin (Torges ym., 2005), tieto tämän tutkimuksen 50-vuotiaiden katumuksista voisi olla hyödyllistä laajemminkin muille saman ikäluokan henkilöille. Tieto muiden katumuksista ja niiden kokemisen yleisyydestä mahdollisesti auttaisi muitakin keski-iäkkäisyyttä eläviä henkilöitä hyväksymään katumukset yleisenä ikään liittyvänä ilmiönä, jolloin niiden kokeminen voisi normalisoitua ja korkeamman eheyden ja hyvinvoinnin kokeminen olisi mahdollista. Koska katumukset ja niihin liittyvä vaihtoehtoinen ajattelu voidaan nähdä myös myönteisesti motivaation lähteinä sekä suunnannäyttäjinä (Roese, 1994; Roese & Summerville, 2005; Zeelenberg & Pieters, 2007), voisivat 50-vuotiaiden raportoimat katumukset toimia myös apuna uusille sukupolville päätöksenteossa ja oman elämän valintojen pohdinnassa.

## LÄHTEET

- Antonucci, T., & Akiyama, H. (1997). Concern with others at midlife: Care, comfort, or compromise? Teoksessa M. E. Lachman & J. B. James (toim.), *Multiple paths of midlife development* (s. 145-170). Chicago: The University of Chicago Press.
- Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. Teoksessa P. B. Baltes & M. M. Baltes (toim.), *Successful Aging: Perspectives from the Behavioral Sciences* (s. 1-34). Cambridge: Cambridge University Press.
- Baum, S. K. (1999). Who has no regrets? *Psychological Reports*, 85, 257-260.
- Brunstein, J. C. (1993). Personal goals and subjective well-being: A longitudinal study. *Journal of personality and social psychology*, 65, 1061-1070.
- Connolly, T., & Zeelenberg, M. (2002). Regret in decision making. *Current Directions in Psychological Science*, 11, 212-216.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being. The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34-43.
- 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., & Lucas, R. E. (2005). Personality and subjective well-being. Teoksessa C. R. Snyder & S. J. Lopez (toim.), *Handbook of positive psychology* (s. 213-229). New York: Oxford University Press.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2005). Subjective well-being. The science of happiness and life satisfaction. Teoksessa C. R. Snyder & S. J. Lopez (toim.), *Handbook of positive psychology* (s. 63-73). New York: Oxford University Press.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (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.
- Dörner, J., Mickler, C., & Staudinger, U. M. (2005). Self-development at midlife: Life-span perspectives on adjustment and growth. Teoksessa S. L. Willis & M. Martin (toim.), *Middle Adulthood: A Lifespan Perspective* (s. 277-318). Thousand Oaks, Calif.: Sage Publications, Inc.
- Elliot, J., & Vaitilingam, R. (toim.) (2008). *Now we are 50: Key findings from the National Child Development Study*. London: The Centre for Longitudinal Studies.

- Epstude, K. & Roese, N. J. (2008). The functional theory of counterfactual thinking. *Personality and Social Psychology Review*, 12, 168-192.
- Erikson, E. H. (1973). *Childhood and society*. Harmondsworth: Penguin.
- Erikson, E. H. (1980). *Identity and the life cycle*. New York: Norton.
- Farrell, M. P., & Rosenberg, S. D. (1981). *Men at midlife*. Boston, Mass.: Auburn House Publishing Company.
- Feldman, J., Miyamoto, J., & Loftus, E.F. (1999). Are actions regretted more than inactions? *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 78, 232-255.
- Fridja, N. H., Kuipers, P., & ter Schure, E., (1989). Relations among emotion, appraisal, and emotional action readiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 212-228.
- Gilovich, T., & Medvec V. H. (1994). The temporal pattern to the experience of regret. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 357-365.
- Gilovich, T., & Medvec V. H. (1995). The experience of regret: What, when, and why. *Psychological Review*, 102, 379-395.
- Havighurst, R. J. (1972). *Developmental tasks and education*. New York: Longman, Inc.
- Heckhausen, J. (1999). *Developmental regulation in adulthood*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Heckhausen, J. (2001). Adaptation and resilience in midlife. Teoksessa M. E. Lanchman (toim.), *Handbook of midlife development* (s. 345-394). New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Heckhausen, J., & Schulz, R. (1995). A life-span theory of control. *Psychological Review*, 102, 284-304.
- Helson, R., Mitchell, V., & Moane, G. (1984). Personality and patterns of adherence and nonadherence to the social clock. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 1079-1096.
- Jokisaari, M. (2003). Regret appraisals, age, and subjective well-being. *Journal of Research in Personality*, 37, 487-503.
- Jokisaari, M. (2004). Regrets and subjective well-being: A life course approach. *Journal of Adult Development*, 11, 281-288.
- Jokisaari, M. (2007). *Attainment and Reflection: The Role of Social Capital and Regrets in Developmental Regulation*. Jyväskylä: University of Jyväskylä.
- Kahneman, D. & Miller, D. T. (1986). Norm theory: Comparing reality to its alternatives. *Psychological Review*, 93, 136-153.
- Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61, 121-140.
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Research*, 43, 207-222.
- Keyes, C. L. M. (2006). Subjective well-being in mental health and human development research worldwide: An introduction. *Social Indicators Research*, 77, 1-10.

- Keyes, C. L. M. & Ryff, C. D. (1999). Psychological well-being in midlife. Teoksessa S. L. Willis & D. Reid. (toim.), *Life in the middle: Psychological and social development in middle age* (s. 161-180). San Diego, Calif.: Academic Press.
- King, L. A. (2001). The hard road to the good life: The happy, mature person. *Journal of Humanistic Psychology, 41*, 51-72.
- King, L. A. & Hicks, J. A. (2007). Whatever happened to What might have been ? Regrets, happiness and maturity. *American Psychologist, 62*, 625-636.
- Kohli, M. & Künemund, H. (2005). The midlife generation in the family: Patterns of exchange and support. Teoksessa S. L. Willis & M. Martin (toim.), *Middle adulthood: A lifespan perspective* (s. 35-61). Thousand Oaks, Calif.: Sage Publications, Inc.
- Kokko, K. (2010). Psykkinen hyvinvointi. L. Pulkkinen & K. Kokko (toim.). *Keski-ikä elämänvaiheena* (s. 91-96) Jyväskylä, Finland: University of Jyväskylä, Department of psychology.
- Kunzmann, U., Little, T. D., & Smith, J. (2000). Is age-related stability of subjective well-being a paradox? Cross-sectional and longitudinal evidence from the Berlin Aging Study. *Psychology and Aging, 15*, 511-526.
- Lachman, M. E. (2004). Development in midlife. *Annual Review of Psychology, 55*, 305-331.
- Lachman, M. E., & Bertrand, R. M. (2001). Personality and the self in midlife. Teoksessa M. E. Lachman (toim.), *Handbook of midlife development* (s. 279-309). New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Lachman, M. E., & Firth K. M. P. (2004). The adaptive value of feeling in control during midlife. Teoksessa Brim, O. G., Ryff, C. D., & Ronald, C. K (toim.). *How healthy we are: A national study of well-being in midlife* (s. 320-349). Chicago: The University Of Chicago Press.
- Landman, J. (1993). *Regret: The persistence of the possible*. New York: Oxford University Press.
- Lecci, L., Okun, M. A., & Karoly, P. (1994). Life regrets and current goals as predictors of psychological adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology, 66*, 731-741.
- Levinson, D. J. (1986). A conception of adult development. *American Psychologist, 41*, 3-13.
- Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y., & Diener, E. (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.
- Metha, A. T., Kinnier, R.T., & McWhirter, E. H. (1989). A pilot study on the regrets and priorities of women. *Psychology of Women Quarterly, 13*, 167-174.
- Metsäpelto, R.-L., Polet, J., Kokko, K., Rantanen, J., Kinnunen, M.-L., Pitkänen, T., Lyyra, A.-L., Pulkkinen, L. (2010) Tutkimuksen toteutus. L. Pulkkinen, K. Kokko (toim.). *Keski-ikä elämänvaiheena*. (s. 5-19) Jyväskylä, Finland: University of Jyväskylä, department of psychology.

- Neugarten, B. L. (1968). The awareness of middle age. Teoksessa B. L. Neugarten (toim.), *Middle Age and Aging: A Reader in Social Psychology* (s. 93-98) Chicago: The University of Chicago Press.
- Nurmi, J.-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, & L., Ruoppila, I. (2006). *Ihmisen psykologinen kehitys*. WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Pavot, W. & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction With Life Scale. *Psychological Assessment*, 5, 164-172.
- 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.
- Roese, N. J. (1994). The functional basis of counterfactual thinking. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 805-818.
- Roese, N. J. & Summerville, A. (2005). What we regret most... and why. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31, 1273-1285.
- Rosenberg, S. D., Rosenberg, H. J., & Farrell, M. P. (1999). The midlife crisis revisited. Teoksessa S. L. Willis & J. D. Reid (toim.), *Life in the middle: Psychological and social development in middle age* (s. 47-77). San Diego, Calif.: Academic Press.
- Ryff, C. D. (1989a). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57, 1069-1081.
- Ryff, C. D. (1989b). In the Eye of the Beholder: Views of psychological well-being among middle-aged and older adults. *Psychology and Aging*, 4, 195-210.
- Ryff, C. D., & Heincke, S. G. (1983). Subjective organization of personality in adulthood and aging. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 807-816.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39.
- Seegerstrom, S. C., Stanton, A. L., Alden, L. E., & Shortridge, B. E. (2003). A multidimensional structure for repetitive thought: What's on your mind, and how, and how much? *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 909-921.
- Staudinger, U. M. (2001). Life reflection: A social-cognitive analysis of life review. *Review of General Psychology*, 5, 148-160.
- Staudinger, U. M., & Bluck, S. (2001). A view of midlife development from life-span theory. Teoksessa M. E. Lachman (toim.), *Handbook of midlife development* (s. 3-39). New York: John Wiley & Sons, Inc.



- Stewart, A. J., & Vandewater, E. A. (1999). If I had it to do over again... : Midlife review, midcourse corrections, and women's well-being in midlife. *Journal of Personality and Social Psychology, 76*, 270-283.
- Tilastokeskus (2009). Suomi lukuina. Väestö iän mukaan, 2009 lopussa. Helsinki: Tilastokeskus. Viitattu 12.9.2010. Saatavissa: [http://www.stat.fi/tup/suoluk/suoluk\\_vaesto.html#vaestorakenne](http://www.stat.fi/tup/suoluk/suoluk_vaesto.html#vaestorakenne)
- Torges, C. M., Stewart, A. J., & Duncan, L. E. (2008). Achieving ego integrity: Personality development in late midlife. *Journal of Research in Personality, 42*, 1004-1019.
- Torges, C. M., Stewart, A. J., & Miner-Rubino, K. (2005). Personality after the prime of life: Men and women coming to terms with regrets. *Journal of Research in Personality, 39*, 148-165.
- Torges, C. M., Stewart, A. J. & Nolen-Hoeksema, S. (2008). Regret resolution, aging, and adapting to loss. *Psychology and Aging, 1*, 169-180.
- Van Dijk, E., & Zeelenberg, M. (2005). On the psychology of if only : Regret and the comparison between factual and counterfactual outcomes. *Organizational Behavior and Human Decision Processes, 97*, 152-160.
- Wahl, H.-W., & Kruse, A. (2005). Historical perspectives of middle age within the life span. Teoksessa Willis S. L & Martin M. (toim.), *Middle Adulthood: A Lifespan Perspective* (s. 3-34). Thousand Oaks, Calif.: Sage Publications, Inc.
- Wrosch, C., Bauer, I., & Scheier, M. F. (2005). Regret and quality of life across the adult life span: The influence of disengagement and available future goals. *Psychology and Aging, 20*, 657-670.
- Wrosch, C. & Heckhausen, J. (2002). Perceived control of life regrets: Good for young and bad for old adults. *Psychology and Aging, 17*, 340-350.
- Zeelenberg, M. (1999a). Anticipated regret, expected feedback and behavioral decision making. *Journal of Behavioral Decision Making, 12*, 93-106.
- Zeelenberg, M. (1999b). The use of crying over spilled milk: A note on the rationality and functionality of regret. *Philosophical psychology, 12*, 325-340.
- Zeelenberg, M. & Pieters, R. (2007). A theory of regret regulation 1.0. *Journal of Consumer Psychology, 17*, 3-18.
- Zeelenberg, M., van Dijk, W. W., Manstead, A. S. R., & van der Pligt, J. (1998). The experience of regret and disappointment. *Cognition and Emotion, 12*, 221-230.
- Zeelenberg, M., van Dijk, W. W., Manstead, A. S. R., & van der Pligt, J. (2000). On bad decisions and disconfirmed expectancies: The psychology of regret and disappointment. *Cognition and emotion, 14*, 521-541.
- Zeelenberg, M., van Dijk, W. W., van der Pligt, J., Manstead, A. S. R., van Empelen, P., & Reinderman, D. (1998). Emotional reactions to the outcomes of decisions: The role of counterfactual thought in

the experience of regret and disappointment. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 75, 117-141.