

KESKI-IÄN KRIISI:

**42-VUOTIAIDEN ELÄMÄNPOHDINNALLISUUS JA SEN YHTEYS
PERSOONALLISUUDEN PIIRTEISIIN SEKÄ PSYKOLOGISEEN HYVINVOINTIIN**

Noora Rintaluoma
Pro gradu -tutkielma
Psykologian laitos
Jyväskylän yliopisto
Marraskuu 2013

RINTALUOMA, NOORA: Keski-ikäen kriisi: 42-vuotiaiden elämänpohdinnallisuus ja sen yhteys
persoonallisuuden piirteisiin sekä psykologiseen hyvinvointiin

Pro gradu -tutkielma, 37s

Ohjaaja: akatemiaturkija Katja Kokko

Psykologia

Marraskuu 2013

Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin elämänpohdintaa kuvaavan keski-ikäen kriisin yleisyyttä sekä siihen liittyviä sisältöjä. Persoonallisuuden Viiden Suuren ja elämänpohdinnallisen kriisin välisiä yhteyksiä selvitettiin logistisella regressioanalyysillä. Elämänpohdinnallisia teemoja 42-vuotiaana raportoineita tutkittavia verrattiin psykologisen hyvinvoinnin suhteen niihin, joiden kohdalla elämänpohdintaa ei esiintynyt. Apuna käytettiin kaksisuuntaista varianssianalyysia. Lisäksi toistomittausten monimuuttujaisella varianssianalyysillä tarkasteltiin, millaisia muutoksia psykologisessa hyvinvoinnissa oli tapahtunut näissä kahdessa ryhmässä 14 vuoden seuruun aikana (mittausajankohdat ikävuosina 36, 42 ja 50). Kaikissa tutkimusongelmissa huomioitiin sukupuoli. Tutkimus toteutettiin osana Lapsesta aikuiseksi -pitkittäistutkimusta. Pääosin käytettiin 42-vuotiailta tutkittavilta vuonna 2001 kerättyä aineistoa. Psykologisen hyvinvoinnin muutoksia koskevassa tutkimuskysymyksessä hyödynnettiin lisäksi 36- ja 50-vuotiailta tutkittavilta koottua tietoa. Kokonaisuudessaan aineisto käsitti yhteensä 257 henkilöä (126 naista ja 131 miestä).

Tulokset osoittivat, että 52 prosenttia tutkittavista oli kokenut elämänpohdinnallista kriisiä. Sen havaittiin olevan tyypillisempää naisten (64 %) kuin miesten (42 %) keskuudessa. Laadullisen luokittelun perusteella 42-vuotiaiden elämänpohdinnalliset teemat olivat: elämän rajallisuus (28.6 %), arviointipiste elämässä (20.6 %), elämän mielekkyys (18.3 %), kypsyys (13.5 %), itsenäisyys (9.5 %) ja elämänlaatu keskiössä (9.5 %). Persoonallisuuden piirteistä avoimuus uusille kokemuksille oli yhteydessä elämänpohdinnallisen kriisin kokemiseen siten, että korkeammat pistemäärät kyseisessä piirteessä — sekä naisilla että miehillä — kasvattivat kyseisen kokemuksen todennäköisyyttä. Miesten keskuudessa myös korkea neuroottisuus lisäsi suuntaa-antavasti vastaavaa todennäköisyyttä. Psykologisen hyvinvoinnin suhteen elämänpohdinnallista kriisiä kokeneet eivät eronneet kriisiä kokemattomista 42 vuoden iässä. Psykologisen hyvinvoinnin 14 vuoden seurussa todettiin, että muutokset olivat kyseisissä ryhmissä suuntaa-antavasti erisuuntaisia siten, että ikävuosien 42 ja 50 välillä kriisiä kokeneiden hyvinvoinnissa havaittiin nouseva trendi.

Varhaisen keski-ikäen voidaan tulosten perusteella todeta näyttäytyvän merkittävälle osalle ihmisistä suhteellisen neutraalina itseä ja omaa elämää koskevan pohdinnan aikana, ei kielteisessä mielessä voimakkaana kriisinä. Havainto itsetutkiskelua harrastaneiden suuntaa-antavasti kohentuneesta psykologisesta hyvinvoinnista antaa viitteitä elämänpohdinnallisuuden myönteisistä hyvinvointivaikutuksista, mutta vaatii jatkossa tarkempaa selvitystä. Tämän tutkimuksen avulla on mahdollista murtaa keski-ikäen liittyviä kielteisiä ennakkoluuloja sekä yksilö- että yhteiskuntatasolla ja tätä kautta tehostaa kyseisellä ikäryhmällä jo olemassa olevien henkisten voimavarojen hyödyntämistä.

Avainsanat: keski-ikäen kriisi, elämänpohdinnallisuus, persoonallisuuden Viisi Suurta, logistinen regressioanalyysi, psykologinen hyvinvointi

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	11
2.1 OSANOTTAJAT.....	11
2.2 MENETELMÄT JA MUUTTUJAT.....	12
2.3 AINEISTON UUELLEENKOODAUS	13
2.4 AINEISTON LAADULLINEN ANALYSOINTI	14
2.5 AINEISTON TILASTOLLINEN ANALYSOINTI.....	15
3 TULOKSET.....	17
3.1 ELÄMÄNPOHDINNALLISEN KESKI-IÄN KRIISIN ESIINTYVYYS AINEISTOSSA.....	17
3.2 ELÄMÄNPOHDINNALLISTEN KRIISIKOKEMUSTEN LUOKITTELUPROSESSI JA LOPULLISET SISÄLTÖLUOKAT	17
3.3 VIIDEN SUUREN YHTEYDET ELÄMÄNPOHDINNALLISEN KESKI-IÄN KRIISIN KOKEMISEEN.....	21
3.4 ELÄMÄNPOHDINNALLISTA KRIISIÄ KOKENEIDEN JA KOKEMATTOMIEN VERTAILU 42- VUOTIAANA MITATUN PSYKOLOGISEN HYVINVOINNIN SUHTEEN	23
3.5 PSYKOLOGISEN HYVINVOINNIN TASOSSA 14 VUODEN SEURUUN AIKANA HAVAITUT MUUTOKSET.....	24
4 POHDINTA	25
LÄHTEET	32

1 JOHDANTO

Keski-ikästä esiintyy tutkimuskirjallisuudessa varsin äärimmäisiä näkemyksiä. Toisaalta se nähdään elämän huippuaikana (Mitchell & Helson, 1990), toisaalta tunteiden kuohunnan ja epätoivon täyttämänä ajanjaksona (Levinson, 1978). Myytti keski-ikäisen kriisin yleisyydestä on edelleen vahva, vaikka tutkimuksista saatu näyttö on ollut vähäistä (esim. Brim, Ryff & Kessler, 2004). Harhakäsitykset saattavat johtua siitä, että keskiaikuisuutta on tutkittu vähemmän verrattuna muihin ikävaiheisiin, joskin tutkimus on viime vuosikymmeninä lisääntynyt (Lachman, 2004). Psykologiatiedettä on hallinnut pitkään tutkimustraditio, jossa myönteisten kehityskulkujen sijaan on perehdytty puutteiden ja ongelmakohtien tutkimukseen (Kokko, 2010a; Ryff, 1995; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Tämä lienee eräs syy empiirisen kiinnostuksen valikoivuuteen. Keskiäikuisuuden ei ole katsottu sisältävän riittävän merkittäviä ongelmia, joihin puuttua, sillä työikäiset nähdään yhteiskunnassamme pikemminkin antavina kuin ottavina osapuolina (Staudinger & Bluck, 2001). Suomen väestöstä kuitenkin yli neljännes on tällä hetkellä 40–65 -vuotiaita (Tilastokeskus, 2012) ja keski-ikä kattaa myös suuren osan yksittäisen ihmisen elämästä, joten tämä ikävaihe voidaan perustellusti nähdä tärkeänä tutkimuskohteena (Lachman, 2004).

Lapsesta aikuiseksi -tutkimukseen osallistuneista 42-vuotiaista naisista 56 ja miehistä 40 prosenttia oli maininnut kokeneensa tavoitteiden ja haaveiden uudelleenarviointiin liittyvää kriisiä (Kokko, 2010b). Esiintyvyysslukemat ovat korkeampia kuin aiemmissa empiirisissä tutkimuksissa (esim. Brim, Ryff & Kessler, 2004; Wethington, 2000). Merkittävää on, että Lapsesta aikuiseksi -pitkittäistutkimuksessa keski-ikäisten tyytyväisyys elämään oli samanaikaisesti keskimäärin hyvää tasoa (Kokko, 2010b). Havainto asettaa kyseenalaiseksi uskomuksen keski-ikäisen kriisin kielteisyydestä. Tässä tutkimuksessa keski-ikäisen kriisiä ja siihen mahdollisesti liittyviä myönteisiä ulottuvuuksia selvitettiin perehtymällä tutkittavien kuvauksiin henkilökohtaisista elämänpohdinnallisista teemoista. Lisäksi kriisiä kokeneita ja kokemattomia vertailtiin heidän psykologisen hyvinvointinsa suhteen 42-vuotiaina sekä tarkasteltiin, millaisia muutoksia näiden ryhmien hyvinvoinnissa oli tapahtunut ikävuosien 36, 42 ja 50 välillä. Edelleen tässä tutkimuksessa selvitettiin, onko persoonallisuuden piirteillä yhteyttä 42 vuoden iässä koettuun kriisiin.

Keskiaikuisuuden katsotaan yleensä alkavan 40 vuoden iässä ja päättyvän 60 ikävuoteen mennessä (Lachman, Lewkowicz, Marcus, & Peng, 1994). Keski-ikäisen alkamis- ja päättymisajankohdan kronologinen määrittäminen on kuitenkin suhteellista (Staudinger & Bluck, 2001). Historiallinen aika sekä siihen kulloinkin sisältyvä sosiaalinen ympäristö vaikuttavat siihen, millaiseksi keski-ikä mielletään (Lawrence, 1980). Esimerkiksi viime vuosisadan alussa ihmiset

elivät keskimäärin noin 50-vuotiaiksi, joten käsitettä 'keski-ikä' ei tuolloin vielä edes tunnettu — se syntyi vasta elinajanodotteessa tapahtuneen nousun myötä (Schaie & Willis, 2002). Lisäksi on viitteitä siitä, että keski-ikä ajoittuminen riippuisi yksittäisten henkilöiden kohdalla siitä, keneltä asiaa kysytään. Varhaista keskiaikaisuuttaan elävät määrittävät keski-ikä alkavan aikaisemmin verrattuna vanhempiin henkilöihin (Freund & Ritter, 2009; Lachman ym., 1994). Myöhäiskeskiaikaiset puolestaan arvioivat tämän ikävaiheen päättyvän myöhemmin kuin 40-vuotiaat (Kuper & Marmot, 2003). Iän lisäksi sosiaaliluokan ja terveydentilan on havaittu olevan yhteydessä keski-ikä ajoittamiseen siten, että alhaisessa sosiaalisessa asemassa olevat sekä huonomman terveydentilan omaavat arvioivat keski-ikä alkavan ja myös loppuvan aikaisemmin verrattuna hyväosaisiin (Kuper & Marmot, 2003).

Kronologisen ajoittamisen sijaan keski-ikä määritelmää onkin suositeltu lähestyttäväksi tälle ikävaiheelle tyypillisten kehitystehtävien kautta, sillä niistä vallitsee laajempi yksimielisyys (Staudinger & Bluck, 2001). Keski-ikä liitetään tavallisesti odotuksia jo perustetusta perheestä, uralla etenemisestä sekä vastuun ottamisesta jälkipolvesta ja omista vanhemmista (Staudinger & Bluck, 2001). On kuitenkin syytä muistaa, että 40-vuotiaan elämä saattaa poiketa hyvinkin paljon 60-vuotiaan elämästä, mistä johtuen keskiaikaisuutta on ehdotettu jaettavaksi varhais- ja myöhäiskeskiaikaisuuteen (Lachman, 2004). Keski-ikä alkupuolisko on useimmiten perheen ja työn välisen tasapainon etsimisen aikaa, kun taas myöhäisaikaisuudessa pohditaan enemmän omaan terveyteen liittyviä kysymyksiä, isovanhemmista ja valmistaudutaan eläkkeelle jäämiseen (Staudinger & Bluck, 2001). Toisaalta nyky-yhteiskunnassa yksilöiden elämänpolut ovat aiempaa vaihtelevampia ja epäyhtenäisempiä, mikä on luonut tutkimuksellisia haasteita (Settersten & Mayer, 1997). Yksilölliset eroavuudet ovat tehneet keskiaikaisuuden luonnehdinnasta hankalaa (Lachman, 2004), joten on ymmärrettävää, miksi keski-ikästä ei ole olemassa yhtä vakiintunutta määritelmää.

Vastaavanlainen kaksijakoinen lähestymistapa on havaittavissa keski-ikä kriisin tutkimuksessa. Kriisi on määritelty toisaalta ikäsidonlaiseksi (Levinson, Darrow, Klein, Levinson & McKee, 1978), toisaalta pikemminkin ihmisen senhetkiseen elämäntilanteeseen kuin numeeriseen ikään liittyväksi (Neugarten, 1968). Perinteinen käsitys keski-ikä kriisin luonteesta pohjautuu Levinsonin ja kumppaneiden tunnetuksi tulleeseen näkemykseen (1978), jonka mukaan ihmisen kehitykseen sisältyy väistämätön kielteisesti väritynyt kriisi ikävuosien 38—43 välillä. Tässä keskiaikaisuuden siirtymäksi kutsutussa elämänvaiheessa pohdittavien teemojen katsotaan liittyvän siihenastisen elämän uudelleenarviointiin, elämänrakenteen muokkaamiseen paremmin seuraavaa elämänvaihetta vastaavaksi sekä yksilöitymiskehitykseen liittyvien vastakohtaisuuksien (nuori vs. vanha, tuhoutuminen vs. luominen, miehinen vs. naisellinen ja kiintymys vs. erillään olo)

käsittelyyn (Levinson ym., 1978). Levinsonin elämäkerralliseen haastatteluun perustuvassa tutkimuksessa (1977), joka koostui yksinomaan keskiluokkaisista miehistä, 80 % ($N = 40$) oli kokenut keski-ikässä kielteissävytteisen kriisin. Muissa Levinsonin (1977) jälkeen tehdyissä tutkimuksissa keskiaikuisuuden kriisin esiintyvyyden lukemat ovat olleet vaihtelevia: 70 % ($N = 227$) (Ciernia, 1985), 75 % ($N = 151$) (Waskel & Phelps, 1995), 12 % ($N = 322$) (Farrell & Rosenberg, 1981), 26 % ($N = 724$) (Brim, Ryff & Kessler, 2004). Erilaisia näkemyksiä on myös siitä, onko kriisi yhtä yleinen naisilla ja miehillä. Tavallisesti keski-ikäisen kriisi mielletään miehiä koskeväksi ilmiöksi (Freund & Ritter, 2009). On kuitenkin todettu, että sukupuolten välillä ei olisi eroa esiintyvyydessä (Wethington, 2000) ja toisaalta, että keski-ikään liittyvät ongelmat olisivat ominaisia naisille (Shek, 1996).

Keski-ikäisen kriisin yleisyyttä koskevien tulosten ristiriitaisuus on osin selitettävissä tutkimusten metodologisilla eroavaisuuksilla. Pääasiallisena tiedonkeruumenetelmänä on käytetty haastattelua (Hunter & Sundel, 1989), joka voi sisältää joitakin virhelähteitä, vaikka itsessään onkin hedelmällinen tapa kerätä tietoa (McCrae & Costa, 1990). On mahdollista, että yleismaailmalliseen keski-ikäisen kriisiin uskovat haastattelijat löytävän herkästi haastateltavan tuottamasta aineistosta viitteitä sisäisestä epätasapainosta ja saavat tällä tavoin tukea hypoteesilleen (Hunter & Sundel, 1989; McCrae & Costa, 1990). Tutkimustulosten tulkinnassa on huomioitava myös se, millä tavoin tutkittavilta on kysytty keski-ikäisen kriisistä. Wethington (2000) on esimerkiksi havainnut keski-ikäisen kriisin esiintyvyyden olleen korkeampia tutkimuksissa, joissa osallistujille ei ollut tarjottu valmista määritelmää keskiaikuisuuden kriisistä, kuin tutkimuksissa, jotka olivat pohjautuneet tutkijalähtöiseen näkökulmaan keski-ikäisen kriisin luonteesta. Lisäksi on tärkeää huomioida, onko tutkimuksissa arvioitu kriisin voimakkuutta. Muun muassa edellä esitellyt Ciernian (1985) sekä Waskelin ja Phelpsien (1995) korkeat esiintymisluvut perustuvat eri vahvuisten kriisikokemusten yhteissummaan. Todellisuudessa kriisin oli luokitellut voimakkaaksi edellisessä tutkimuksessa vain 7 % ja jälkimmäisessä 23 % tutkittavista. Otosten epäedustavuus ja pieni koko ovat yleisesti tunnettuja puutteita keskiaikuisuuden kriisin tutkimuksessa (Freund & Ritter, 2009). Miehiä on muun muassa tutkittu enemmän kuin naisia, keskiluokkaan kuuluvia valkoihoisia enemmän kuin muita väestöryhmiä, ja lisäksi kliiniset otokset ovat olleet tutkimuksissa yliedustettuja (Hunter & Sundel, 1989). Tutkimusasetelmien osalta puutteena on poikittaistutkimusten valta-asema (Schaie & Willis, 2002). Tällaisissa tutkimuksissa on vertailtu eri kohortteihin kuuluvia keski-ikäisiä, minkä on nähty estävän yksilöllisten kehityskaarien tarkastelun (Kokko, 2010a).

On oletettu, että mikäli keskiaikuisuus todella olisi muihin ikävaiheisiin nähden kriisialttiimpaa aikaa elämässä, tulisi tämän näkyä muutoksina persoonallisuuden piirteissä (Costa

ym., 1986). Mahdollisten muutosten oletetaan useimmiten tapahtuvan neuroottisuudessa. Tämä siksi, että kyseisen piirteen tiedetään olevan yhteydessä ahdistuneisuuteen sekä elämäntapahtumiin liittyvään tyytymättömyyteen (McCrae & Costa, 1990), jotka on perinteisesti mielletty osaksi kielteissävytteistä keski-ikäisen kriisiä (Levinson, 1977). Tutkimukset eivät ole kuitenkaan tukeneet oletusta. Viiden Suuren -persoonallisuusmalliin sisältyvien piirteiden (neuroottisuus, ekstraversio, avoimuus uusille kokemuksille, tunnollisuus, sovinollisuus) suhteellisen pysyvyyden on todettu olevan korkeaa tasoa läpi elämän (Roberts & DelVecchio, 2000), keski-ikä mukaan lukien (Costa, Herbst, McCrae & Siegler, 2000). Neuroottisuuden, ekstraversioon ja avoimuuden absoluuttisessa pysyvyydessä on toisaalta havaittu hienoista laskua iän myötä (Costa ym., 2000; Wortman, Lucas & Donnellan, 2012). Neuroottisuuden oletettua vähäisempi hallitsevuus keski-ikässä asettaa kyseenalaiseksi uskomuksen, jonka mukaan tämä elämänvaihe olisi kriiseille altista aikaa.

Tällä hetkellä yleisesti hyväksytty käsitys tutkimuskirjallisuudessa on, ettei keskiaikuisuuden siirtymä ole samaistettavissa kielteiseen ja väijäämättömään ikäsidonnaiseen kriisiin (Aldwin & Levenson, 2001; Freund & Ritter, 2009; Wethington, 2000). Näkemys pohjautuu edellä esitetyn kaltaisiin tutkimuksiin, joissa keski-ikäisen kriisiä on todettu esiintyvän vain pienellä osalla tutkituista, kun kriisi on määritelty kielteisin termein ja huomioitu sen itsearvioitu voimakkuus (esim. Farrell & Rosenberg, 1981; Waskel & Phelps, 1995). Lisätukea antavat tutkimustulokset henkisestä hyvinvoinnista. Keski-ikäisten psyykinen hyvinvointi ei ole ollut alhaisempaa kuin nuoremmilla, kun vertailua on tehty psykologista stressiä mittaavien itsearviointien pohjalta (Farrell & Rosenberg, 1981), eikä heidän ole havaittu raportoivan mieltä painavia huolia enempää kuin heitä nuoremmat tai iäkkäämmät henkilöt (Shek, 1996). Elämäntyytyväisyyden on havaittu pysyvän vakaana aikuisiässä (Baird, Lucas, Donnellan, 2010) ja itsearvioitun onnellisuuden jopa lisääntyvän iän myötä (Lacey, Smith & Ubel, 2006). Myöskään elämän merkitykselliseksi kokemisessa ei ole todettu ikäryhmien välisiä eroja (Read, Westerhof, & Dittmann-Kohli, 2005). Lisäksi ne, jotka ovat raportoineet keski-ikäisen kriisiä, ovat ajoittaneet tämän kokemuksen tyypillisimmin joko ennen 40 ikävuotta tai vasta 50 ikävuoden jälkeen (Wethington, 2000), mikä edelleen tukee näkemystä siitä, ettei keski-ikäisen kriisi liity kronologiseen ikään.

Vaikka henkinen hyvinvointi ei tutkimushavaintojen pohjalta näytä olevan keskiaikuisuudessa alhaisempaa kuin muissa ikävaiheissa, ei tätä ole pidetty riittävänä perusteena olettaa, etteivät keski-ikäiset kohtaisi elämässään myös haasteita (Freund & Ritter, 2009). Keski-ikäisen kriisin normatiivisuutta koskevan kysymyksen ratkaisua tärkeämmäksi onkin alettu nähdä yksilöllisten kehityspolkujen — niin kielteisten kuin myönteisten — sekä niiden taustalla vaikuttavien tekijöiden selvittäminen (Aldwin & Levenson, 2001). Tässä tutkimuksessa keski-ikä

lähestyttiin elämänkaaripsykologisesta näkökulmasta, sillä sen on todettu tekevän keski-ikään liitetyt ristiriitaiset näkemykset ymmärrettäviksi (Lachman, 2004). Siinä yksilön kehitys oletetaan läpi elämän kestäväksi monensuuntaiseksi prosessiksi, jossa jokaiseen ikävaiheeseen sisältyy sekä myönteisiä että kielteisiä muutoksia (Baltes, 1987). Näin ollen keski-ikässäkään ei ole kyse joko yhtäjaksoisesta myönteisten asioiden lisääntymisestä tai väistämättömästä kokonaisvaltaisesta heikentymisestä, vaan niiden välisestä tasapainottelusta. Tärkeää on myös huomioida yksilön kyky muovautua erilaisten olosuhteiden mukaan sekä nähdä hänet aina myös osana tiettyä historiallista aikaa ja siihen sisältyvää sosiaalis-kulttuurista viitekehystä (Baltes, 1987).

Näiden periaatteiden soveltaminen mahdollisti aiempaan tutkimukseen verrattuna uudenlaisen tavan lähestyä keski-ikä kriisiä. Kriisin keskeisimmäksi ominaisuudeksi nähtiin voimakkaiden kielteisten tunnetilojen sijaan elämänpohdiskelu (*life-reflection*). Varsin vähän tutkittu elämänpohdiskelun käsite viittaa sekä menneisyyttä, nykyhetkeä että tulevaisuutta koskevaan pohdintaan, jossa sosiaalis-kognitiivisen arvioinnin ulottuvuus erottaa sen pelkästä elämän muistelusta (*reminiscence*) (Staudinger, 2001). Pohdinta sisältää vertailua suhteessa muihin ihmisiin, normatiivisiin ikävaihetta koskeviin odotuksiin sekä henkilökohtaisessa elämänhistoriassa tapahtuneisiin muutoksiin, ja saattaa koskea yksittäisiä elämäntapahtumia tai elämänvaiheita — ei siis välttämättä koko siihenastista elämää (Staudinger, 2001). Elämänpohdinnalle otollisimpana aikana pidetään tyypillisesti elämän ”toista puoliskoa”, joskin elämänkaaripsykologisissa kehitysteorioissa tällaista pohdintaa nähdään tapahtuvan läpi koko elämän — onhan kyseessä toiminto, joka lisää ymmärrystä omasta elämästämme ja itsestämme ja auttaa näin säätelemään kehitystämme (Staudinger, 2001).

Elämänpohdiskelun toiminnallinen tarkoitus ja siihen sisältyvät teemat vaihtelevat ikävaiheille ominaisten kehitystehtävien mukaisesti (Staudinger, 2001). Keski-ikäisille tyypillisenä on pidetty elämänrakenteen arviointia suhteessa omiin toiveisiin ja ihanteisiin (Levinson ym., 1978). Tämä saattaa liittyä siihen, että keskiaikuisuudessa käsityksen ajasta on esitetty muuttuvan ihmisillä siten, ettei sitä suhteutettaisi enää ”omasta syntymästä kuluneeseen aikaan” vaan ”aikaan, jota on vielä jäljellä elettävänä” (Neugarten, 1968). Aikakäsityksen muutoksesta kertonee myös se, että keski-ikä kriisin keskeisimmiksi sisällöiksi on nähty muun muassa elämän rajallisuutta koskeva pohdinta, aiemmissa elämänvaiheissa käytettyjen sopeutumiskeinojen kokeminen riittämättömiksi nykyisessä elämänvaiheessa, sekä omaa tulevaisuutta koskeva pohdinta (Hermans & Oles, 1999). Kyselytutkimuksissa, joissa keski-ikä kriisin käsitettä on lähestytty avoimesti perehtymällä ihmisten mielikuviin aiheesta, tutkittavien on havaittu liittävän keski-ikä kriisiin varsin moninaisia teemoja liittyen lisääntyneeseen tietoisuuteen omasta ikääntymisestä, siihenastisen elämän läpikäymiseen ja

uudelleenarviointiin sekä yllättäviin muutoksiin tavoissa suhtautua elämään (Wethington, 2000). Luonnehdinnoissa on esiintynyt myös mainintoja tyytymättömyydestä ja stressistä, itsensä kyseenalaistamisesta sekä siitä, että elämässä eteen tulevien mahdollisuuksien määrä tulisi alituisesti vähenemään keski-ikästä eteenpäin (Lachman ym., 1994). Keski-ikäiset naiset ovat maininneet miehiä useammin ikääntymiseen liittyviä pelkoja (Lachman ym., 1994; Shek, 1996) ja terveyshuolia (Lachman ym., 1994). Lisäksi tutkittavat ovat mieltäneet keski-ikäisen kriisin pikemminkin sisäsyntyiseksi kuin ulkoisen tapahtuman aiheuttamaksi (Lachman ym., 1994; Wethington, 2000).

Ihmisten mielikuvat keski-ikäisen kriisin luonteesta ovat sisältäneet myös myönteisiä ulottuvuuksia. Muun muassa Lachmanin ja kumppaneiden (1994) tutkimuksessa, jossa osallistujat eivät välttämättä olleet henkilökohtaisesti kokeneet kriisiä, kokemuksiin oli liitetty henkilökohtaisen kasvun ulottuvuuksia. Wethingtonin (2000) vastaavanlaisessa tutkimuksessa pieni osa tutkittavista (< 2 %) oli samaistanut keski-ikäisen kriisin oppimiskokemukseksi tai vapautumisen tunteeksi sekä tuonut esiin mainintoja elämäkokemuksen myötä lisääntyneestä viisaudesta. Vaikka ajatus kriisin kautta tapahtuvasta kasvusta sisältyy itsessään jo perinteisiin kehityskriisiteorioihin (esim. Erikson, 1950/1963; Levinson, 1978), kuten Staudingerin (2001) on esittänyt, on keski-ikäisen kriisin myönteisiä puolia kohtaan osoitettu tutkimuksellinen kiinnostus todettu vähäiseksi (Hoffman, Kaneshiro & Compton, 2012). Kehityksellisten kriisien läpikäyminen ja niihin liittyvien pulmien onnistunut käsittely on tärkeä osa ihmisen koko elämän kestävästä yksilöitymiskehityksestä, jossa käsitys itsestä erillisenä yksilönä sekä suhteessa ympäröivään maailmaan tarkentuu ja vahvistuu koko elämänsä ajan (Levinson ym., 1978). Itsetutkiskelu antaa muun muassa mahdollisuuden omien arvojen ja uskomusten kyseenalaistamiseen, mitä pidetään edellytyksenä kypsyydelle ja henkilökohtaiselle kasvulle (O'Connor & Wolfe, 1991; Staudinger & Kunzmann, 2005).

Vaikka itseä ja omaa elämää koskeva pohdiskelu voidaan elämänkaaripsykologien teorioiden valossa nähdä osana normaalia kehitystä, on mahdollista, että osalla ihmisistä olisi siihen läpi elämän suurempi taipumus kuin toisilla. Esimerkiksi Lapsesta aikuiseksi -tutkimuksessa 50-vuotiaina keski-ikäisen kriisiä raportoineista yli puolet oli maininnut kokeneensa jo aiemmin elämässään kriisivaiheita (Kokko, 2010b), jolloin olivat pohtineet vakavasti elämän tavoitteita tai muuttaneet elämäntapojaan. Kruger (1994) on viitannut Schulzin ja Ewenin (1988) katsaukseen, jossa henkilökohtaisia kriisejä useissa eri elämänvaiheissa kokeneiden oli todettu olleen keskimääräistä neuroottisempia. Yhteys neuroottisuuteen saattaa selittyä sillä, että aiemmissä tutkimuksissa psykologiset kriisit on määritelty lähtökohtaisesti kielteisten tunnetilojen ja henkisen epätasapainon sävyttämiksi kokemuksiksi (esim. Levinson, 1977).

Persoonallisuuden ja keski-iäkuisuuden kriisin välisiä yhteyksiä ei ole kuitenkaan juuri tutkittu elämänpohdinnallisuuden näkökulmasta. Tähän saattaa olla syynä se, että toisilleen rinnakkaisten termien, kuten menneiden tapahtumien muistelu (*reminiscence*) ja niiden merkityksen arvioiminen (*life review*), tarinallisuus (*narrative*) sekä omaelämäkerrallisuus (*autobiography*), käsitteellisten rajojen erottaminen on jo itsessään todettu ongelmalliseksi (Webster & McCall, 1999). On kuitenkin havaittu, että avoimuus uusille kokemuksille olisi yhteydessä elämänpohdintaan liittyvään itsetutkiskelun muotoon, joka perustuu haluun oppia ymmärtämään itseä paremmin (*self-reflection*) (Harrington & Loffredo, 2011; Teasdale & Green, 2004; Trapnell & Campbell, 1999). Itseen kohdistuva huomio voi toisaalta syntyä myös itselle uhkaksi koettujen tekijöiden pohjalta ja ilmetä tällöin kielteisten asioiden toistuvana pohtimisena (*self-rumination*), jolla on edellä viitatuissa tutkimuksissa todettu yhteys neuroottisuuteen. Trapnellin ja Campbellin (1999) teoriassa nämä kaksi ulottuvuutta (*self-reflection—self-rumination*) ovat osa yleistä itseä koskevaa yksityistä tietoisuutta (*private self-consciousness*), joka viittaa taipumukseen pohtia itseen liittyviä syvällisempiä puolia, kuten uskomuksia, tavoitteita, tunteita ja arvoja (Carver & Scheier, 1985). Elämänpohdinnallisuudella saattaa olla yhteys myös tunnollisuuteen. Tämä siksi, että keski-ään kriisin erääksi keskeiseksi osa-alueeksi on esitetty omaa tulevaisuutta koskevaa epätietoisuutta — ei niinkään pettymystä menneisyyttä tai nykyhetkeä kohtaan, kuten monesti oletetaan (Oles, 1999). Tämänkaltaisen pohdinnan voidaan olettaa olevan ominaista tavoitteellisille henkilöille, sillä tulevaisuuteen suuntautuneisuus liittyy määrätietoisuuteen (Oles, 1999), joka persoonallisuuden Viiden Suuren mallissa sisältyy tunnollisuuteen (McCrae & John, 1992).

Keski-ään kriisiä on perinteisesti pidetty uhkana henkiselle hyvinvoinnille, sillä sen on nähty asettavan yksilölle haasteita, joiden ratkominen voi aiheuttaa kielteisiä tunnetiloja, kuten epätoivoa ja ahdistusta (Levinson, 1977). Elämänpohdinnallisuuden näkökulmasta määritellyssä kriisissä itsetutkiskelun yhteys hyvinvointiin nähdään sen sijaan kaksisuuntaisena: se voi joko lisätä yksilön subjektiivista onnellisuutta tai vähentää sitä riippuen sen syntyyn vaikuttaneista tekijöistä. Itsetuntemuksen kasvattamiseen pyrkivällä itsetutkiskelulla on todettu myönteinen, ja menneisiin tapahtumiin juuttuvalla pohdinnalla kielteinen, yhteys subjektiiviseen hyvinvointiin (Elliott & Coker, 2008). Pohdinnan taustalla olevien motiivien erottelun tärkeyttä tukee havainto siitä, että itsetutkiskelulla sinänsä ei ole todettu selkeästi myönteistä tai kielteistä yhteyttä onnellisuuteen eikä elämäntytyväisyyteen (Lyke, 2009). Vaikutukset hyvinvointiin voivat olla myös yksilöllisiä. On viitteitä siitä, että mielekkästä itsetutkiskelusta hyötyisivät erityisesti ne, joiden subjektiivinen onnellisuus on lähtötasoltaan alhaista (Elliott & Coker, 2008).

Henkinen hyvinvointi on määriteltävissä optimaalisen hyvinvoinnin tilaksi, joka ei tarkoita

ainoastaan mielenterveydellisten ongelmien puuttumista (Keyes, 2005; Westerhof & Keyes, 2010). Tässä tutkimuksessa hyvinvointia lähestyttiin Ryffin (1989) kehittämän psykologisen hyvinvoinnin mallin avulla. Se taustalla oleva käsitys hyvinvoinnista perustuu hedonistisen ajattelutavan, eli onnellisuuden ja mielihyvän tunteen tavoittelun, sijaan eudaimoniseen filosofiaan (Ryff & Singer, 2008). Sen mukaan tärkeintä on voida toteuttaa itseään sekä asettaa päämääriä, jotka pitkällä aikavälillä tuottavat onnellisuutta ja hyvinvointia (Ryan & Deci, 2001). Malli rakentuu kuudesta hyvinvoinnin ulottuvuudesta, joiden merkitys terveyden ja hyvän toimintakyvyn kannalta on osoitettu monissa teorioissa (Ryff & Singer, 2008). Osa-alueet kattavat itsensä hyväksymisen, myönteiset suhteet muihin, henkilökohtaisen kasvun, elämän tarkoituksellisuuden, ympäristön hallinnan ja autonomian (Ryff, 1989; Ryff, 1995).

Edellä esitetyn perusteella tälle tutkielmalle asetettiin viisi tutkimuskysymystä. Niistä ensimmäinen käsitteli 42-vuotiaiden kokeman elämänpohdinnallisen keski-ikäisen kriisin yleisyyttä. Oletuksena oli, että kriisikokemukset olisivat yleisempiä kuin aiemmissa selvityksissä (esim. Farrell & Rosenberg, 1981), sillä kriisin kokemista ei rajattu yksinomaan kielteisiin sisältöihin. Toiseksi tutkittiin, millaisia elämänpohdinnallisia teemoja tutkittavat kuvaavat. Aiemman tutkimuskirjallisuuden perusteella asetettiin oletus, jonka mukaan tähän tutkimukseen osallistuneiden kuvaukset olisivat sisällöltään varsin monipuolisia ja sisältäisivät myös myönteisiä ulottuvuuksia (esim. Lachman ym., 1994; Wethington, 2000). Omakohtaisiin kokemuksiin perehtymistä pidettiin tässä tutkimuksessa tärkeänä, koska keski-iäkuudessa koettu kriisi henkilökohtaisena kokemuksena on jäänyt vähemmälle huomiolle, vaikka keski-ikäisen kriisiä kohtaan osoitettu empiirinen kiinnostus onkin ollut suurta (Hermans & Oles, 1999; Oles, 1999).

Kolmantena tavoitteena oli tarkastella, millä tavoin persoonallisuuden Viisi Suurta ovat yhteydessä 42-vuotiaana arvioituun elämänpohdinnalliseen keski-ikäisen kriisiin. Aiemmissa selvityksissä neuroottisuuden on todettu olevan yhteydessä henkilökohtaisiin kriisikokemuksiin kaikissa elämänvaiheissa (Schulz & Ewen, 1988; Kruger, 1994 mukaan). Koska tässä tutkimuksessa tutkittavien kuvausten teemoja ei rajattu kielteisiin sisältöihin, oletusta ei sidottu neuroottisuuteen. Aineistossa esiintyvän itsetutkiskelun, jonka katsottiin yhdistävän erilaisia kriisikokemuksia, oletettiin olevan lähempänä uteliaisuuden motivoimaa pohdiskelua kuin menneiden asioiden kehämäistä pohtimista. Tämä syystä, että jälkimmäisellä on todettu yhteyksiä psyykkiseen oirehdintaan, kuten masennukseen ja ahdistukseen (Nolen-Hoeksema, 2000), joiden voidaan olettaa olevan tyypillisempiä kliinisissä otoksissa. Lisäksi keski-iäkuisuuden elämänpohdinnallisuuden oletettiin olevan pikemminkin tulevaisuuteen kuin menneisyyteen suuntautunutta (Oles, 1999). Itseä koskevaa tietoisuutta ja pohdiskelua käsittelevän tutkimuskirjallisuuden perusteella muodostettiin

täten oletus, jonka mukaan itsetutkiskelu olisi tässä tutkimuksessa yhteydessä avoimuuteen uusille kokemuksille (esim. Harrington & Loffredo, 2011). Elämänpohdinnallisuuden oletettiin olevan toisaalta yhteydessä tunnollisuuteen, sillä omaan tulevaisuuteen liittyvän epätietoisuuden kokemuksen on katsottu liittyvän tavoitteellisuuteen (Oles, 1999), joka on persoonallisuuden Viiden Suuren mallissa yksi tunnollisuuden alapiirteistä (McCrae & John, 1992). Muiden persoonallisuuden piirteiden osalta tutkimustieto oli vähäistä.

Neljäntenä tutkittiin, ilmeneekö 42-vuotiaiden psykologisessa hyvinvoinnissa eroja elämänpohdinnallista kriisiä kokemattomien ja sitä kokeneiden välillä. Itseä koskevan pohdinnan tiedetään joko lisäävän subjektiivisen hyvinvoinnin kokemusta tai vähentävän sitä riippuen siitä, onko pohdiskelun taustalla uteliaisuus ja halua oppia ymmärtämään itseä paremmin vai menneiden asioiden jatkuva murehtiminen (Elliott & Coker, 2008). Edellisessä tutkimuskysymyksessä esitetyin perustein tässä ei-kliiniseen aineistoon perustuvassa otoksessa oletettiin, että elämänpohdinnallista kriisiä kokeneilla tyypillisin itsetutkiskelun muoto olisi uteliaisuuteen perustuvaa. Näin ollen tämän ryhmän psykologinen hyvinvointi oletettiin korkeammaksi kuin kriisiä kokemattomien (Elliott & Coker, 2008). Itsetutkiskelua voidaan pitää tärkeänä myös kehitystehtävien ratkomisen kannalta. Niistä selviytymisen on nähty edesauttavan yksilön psykologista kehitystä (esim. Levinson, 1978), joten itsetutkiskelun voidaan tällä tavoin olettaa myötävaikuttavan psykologiseen hyvinvointiin.

Kriisikokemusten sisällöllisen monipuolisuuden vuoksi tutkittiin, missä määrin laadulliset kriisiluokat eroavat toisistaan psykologisen hyvinvoinnin suhteen. Lisäksi selvitettiin, millä tavoin kukin näistä luokista eroaa kriisejä kokemattomien ryhmästä kyseisessä ominaisuudessa. Kriisikokemusten sisällöllisen eroavuuden huomioiminen katsottiin tärkeäksi, sillä aiemmissa tutkimuksissa keski-ikäisen kriisin sisällöt on ainoastaan todettu monipuolisiksi (esim. Lachman ym., 1994; Wethington, 2000), menemättä niiden osalta yksityiskohtaisempiin jatkotarkasteluihin.

Viidennessä tutkimuskysymyksessä selvitettiin, millä tavoin elämänpohdinnallista kriisiä kokeneet erosivat sitä kokemattomista psykologisen hyvinvoinnin pysyvyyden ja siinä mahdollisesti tapahtuneiden muutosten suhteen 14 vuoden seuruussa (mittausajankohdat ikävuosina 36, 42 ja 50). Aiemman henkistä hyvinvointia käsittelevän tutkimuskirjallisuuden perusteella psykologisen hyvinvoinnin oletettiin molemmissa ryhmissä joko pysyvän samana (Baird, Lucas & Donnellan, 2010; Read, Westerhof, & Dittmann-Kohli, 2005) tai jopa lisääntyvän (Lacey, Smith & Ubel, 2006). Elämänpohdinnallista kriisiä kokeneiden kohdalla hyvinvoinnissa tapahtuva myönteinen kehitys oletettiin kuitenkin vertailuryhmää suuremmaksi, sillä elämänpohdinnallisuuden arveltiin nostavan psykologista hyvinvointia (Elliott & Coker, 2008) edellä mainittujen suotuisten muutosten lisäksi. Tästä johtuen hyvinvoinnin kehityksen oletettiin

olevan erilaista vertailuissa ryhmissä ikävuosien 42 ja 50 välillä. Vaikka oletus pohjautuu hedonistiselle tutkimustraditiolle ominaisiin hyvinvoinnin ulottuvuuksiin, joihin henkisen hyvinvoinnin tutkimus on yleisesti ottaen keskittynyt (Westerhof & Keyes, 2010), esitettyjen havaintojen arveltiin pätevän psykologiseen hyvinvointiin. Näin siksi, että subjektiivisen ja psykologisen hyvinvoinnin välillä on havaittu merkitseviä keskinäisiä yhteyksiä (Keyes, Shmotkin & Ryff, 2002; Kokko, Korkalainen, Lyyra & Feldt, 2013).

Kaikissa tutkimuskysymyksissä huomioitiin sukupuoli. Ensimmäisen tutkimusongelman kohdalla oletus muodostettiin oman elämänhistorian muistelua (reminiscence) koskevan tutkimustiedon pohjalta, sillä moninaisempia tulkinnan ulottuvuuksia sisältävää elämänpohdintaa (life-reflection) on tutkittu vain vähän (Staudinger, 2001). Elämänmuistelun (reminiscence) on havaittu olevan naisilla yleisempää kuin miehillä (Webster & McCall, 1999). Lapsesta aikuiseksi - tutkimuksen osalta on raportoitu vastaavanlainen sukupuoliero koskien keski-ikä kriisiä (Kokko, 2010b), joten sen oletettiin pysyvän samansuuntaisena myös tässä tutkimuksessa. Naisten suhteellisen osuuden arveltiin kasvavan entisestään, sillä tutkittavien kuvauksia kokemastaan keski-ikä kriisistä tarkasteltiin aiempaan tutkimukseen nähden väljemmässä elämänpohdinnallisuuden viitekehyksessä.

Vaikka miesten ja naisten näkemykset keski-ikä kriisin sisällöistä ovat kyselytutkimuksissa osittain poikenneet toisistaan (esim. Lachman ym., 1994), jätettiin oletus elämänpohdintojen sisältöihin liittyvästä sukupuolierosta avoimeksi. Tämä johtuu siitä, että sisällöllisten teemojen selvittäminen oli itsessään yksi tämän tutkimuksen tavoitteista. Myös persoonallisuuden Viiden Suuren ja elämänpohdinnallisuuden välisiä yhteyksiä koskevassa tutkimuskysymyksessä sukupuolieroja koskeva oletus jätettiin avoimeksi, sillä aiempi tutkimustieto on vähäistä. Samasta syystä oletus jätettiin muodostamatta elämänpohdinnallisuuden ja psykologisen hyvinvoinnin yhteyksiä käsittelevien tutkimuskysymysten kohdalla. Tähän vaikutti myös se, että puhtaasti psykologista hyvinvointia koskevat aiemmat tutkimustulokset ovat olleet ristiriitaisia. On esitetty, että miehet ja naiset eivät juuri eroaisi toisistaan psykologisen hyvinvoinnin suhteen (Roothman, Kirsten, & Wissing, 2003). Naisten on toisaalta todettu saavan psykologista hyvinvointia mittaavissa itsearviointeissa miehiä korkeampia pistemääriä kahdessa osa-alueessa: myönteiset suhteet muihin ihmisiin (Ryff, 1995; Ryff & Keyes, 1995) ja henkilökohtainen kasvu (Ryff, 1995).

2 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

2.1 Osanottajat

Tässä tutkimuksessa käytetty aineisto on osa Jyväskylän yliopiston Lapsesta aikuiseksi -pitkittäistutkimusta (JYLS), jonka Lea Pulkkinen aloitti vuonna 1968 (Pulkkinen, 2009). Tutkittavien joukko muodostettiin poimimalla satunnaisesti Jyväskylän kaupungista 12 kansakoulun toista luokkaa. Oppilaita kertyi otokseen kaikkiaan yhteensä 369, joista poikia oli 196 ja tyttöjä 173. Kaikki tutkittavat olivat syntyperältään suomalaisia, joista valtaosa (93.5 %) oli syntynyt vuonna 1959 (Metsäpelto ym., 2010). Tutkittavat ovat osallistuneet tutkimuksen päätiedonkeruuvaiheisiin ollessaan 8-, 14-, 27-, 36-, 42- ja 50-vuotiaita. Aineisto on ainutlaatuinen niin pitkän kestopensa kuin korkean osallistumisprosenttinsa vuoksi. Kaikkiin kuuteen tiedonkeruuvaiheeseen on osallistunut 60.2 % ja vähintään neljään 88.9 % tutkittavista (Metsäpelto ym., 2010). Tutkimukseen osallistumisessa ei ole tapahtunut valikoitumista (Pulkkinen ym., 2003), sillä tutkimuksesta pois jättäytyneiden tai siihen tavoittamattomien ei ole havaittu eroavan lapsuuden ja nuoruuden sosioemotionaalista käyttäytymistä kuvaavien ominaisuuksien suhteen tutkimukseen osallistuneista (Metsäpelto ym., 2010).

Pulkkinen ja kumppaneiden (2003) mukaan tutkittavista 20 oli 42 ikävuoteen mennessä ilmoittanut kieltäytyvänsä tutkimuksesta. Lisäksi kuusi henkilöä oli menehtynyt. Saatavilla olevasta otoksesta ($N = 343$) 33 tutkittavaa ei ollut tavoitettu ja 25 oli kieltäytynyt osallistumasta tällä kertaa. Täten yhteensä 285 henkilöä (83.1 %) otti vähintäänkin osittain osaa vuoden 2001 tiedonkeruuvaiheeseen. Jäljelle jääneistä yhteensä 249 (87.4 %) henkilöä osallistui tutkimuksen kaikkiin kolmeen eri tiedonkeruumenetelmään, joita olivat postitse lähetetty elämäntilannekysely, kasvotusten tehty haastattelu sekä terveystarkastus. Tähän tutkimusvaiheeseen osallistuneista 285 henkilöstä yhteensä 243 tutkittavaa (85.3 %) osallistui psykologiseen haastatteluun (Pulkkinen, Kinnunen & Kokko, 2005). Vuonna 1959 syntyneiden osanottajien on todettu edustavan hyvin omaa ikäluokkaansa suomalaisessa väestössä, kun vertailussa on hyödynnetty Tilastokeskuksen tietoja koskien uskontoa, siviilisäätyä, perhemuotoa, lasten lukumäärää, koulutusta, ammattiasemaa ja työtilannetta (Pulkkinen ym., 2003). Tutkimukseen osallistuneet naiset tosin olivat hieman keskimääräistä koulutetumpia (Pulkkinen ym., 2003). Vuoden 2001 tiedonkeruuvaiheeseen osallistuneet naiset poikkesivat myös ammattiasemaltaan omasta ikäluokastaan siten, että heidän suhteellinen osuus alemmissa toimihenkilöissä oli suurempi ja työntekijöiden ryhmässä pienempi

kuin muilla samanikäisillä naisilla (Pulkkinen ym., 2003). Pulkkisen ja kumppaneiden (2003) selvityksestä käy ilmi 42-vuotiaiden tutkittavien jakautuminen tärkeimpien väestötieteellisten tekijöiden suhteen. Osallistujat olivat useimmiten suorittaneet keskiasteen (40 %) ja alemman korkea-asteen (25 %) tutkinnon. Vajaalla viidesosalla ei ollut perusasteen jälkeistä koulutusta. Ammattiasemaltaan osallistujat olivat tavallisesti alempia toimihenkilöitä (36 %) tai työntekijöitä (30 %). Ylempiä toimihenkilöitä oli vajaa viidennes (23 %) ja yrittäjiä kymmenesosa (10 %) tutkituista. Työtilanteen osalta havaittiin, että suurin osa (75 %) oli palkansaaajia, noin kymmenesosa yrittäjiä (10 %) ja työttömiä (9 %). Vain muutama prosentti oli eläkeläisiä (3 %) tai opiskelijoita (2 %). Siviilisäädyn osalta havaittiin, että enemmistö osallistuneista (60 %) eli avioliitossa, vajaa neljäsosa (24 %) oli naimattomia ja reilu kuudesosa (16 %) eronneita. Lapsia oli valtaosalla (85 %) tutkituista.

2.2 Menetelmät ja muuttujat

Tutkittavien ollessa 42-vuotiaita heiltä kerättiin aineistoa elämäntilannekyselyllä, joka postitettiin heille kotiin, psykologisella haastattelulla ja siihen sisältyvillä itsearviointilomakkeilla (26 kpl), kolmella persoonallisuuskyselyllä sekä terveystarkastuksella (Pulkkinen ym., 2003). Tässä tutkimuksessa keski-ikäisen kriisin kokemisen ja sisältöjen selvittämiseen käytettiin 42-vuotiaiden haastattelua. Keski-ikäisen kriisikokemusta selvitettiin kysymyksellä: ”Keski-ikäen sanotaan alkavan noin 40-vuotiaana. Oletko sinä huomannut omassa elämässäsi jonkinlaista keski-ikäen kriisiä, jolloin olisi arvioitava uudelleen omia tavoitteita tai haaveita ja keinoja niiden saavuttamiseksi jäljellä olevan elämän aikana?”. Vastausvaihtoehtoina olivat *1 = Kyllä* ja *2 = Ei*. Lisäksi myönteisesti vastanneita pyydettiin kuvailemaan omin sanoin kokemustaan: ”Jos kyllä, millaista?”. Haastattelijoina toimi sekä projektin tutkijoita että pro gradu -tutkielmaa työstäviä opiskelijoita (yhteensä 17 henkilöä), joiden pätevyys tehtävään varmistettiin kaksiviikkoisella haastattelukoulutuksella (Pulkkinen ym., 2003).

Persoonallisuuden Viiden Suuren (neuroottisuus, ekstroversio, avoimuus uusille kokemuksille, sovinnollisuus ja tunnollisuus) yhteyksiä keski-ikässä koettuun kriisiin tutkittiin NEO-PI -mittarin (Costa & McCrae, 1985) lyhennetyin version (NEO-FFI) (Costa & McCrae, 1989) muunnelmalla. Mittari on muodostettu poimimalla suomalaiseseen kulttuuriin kehitetyn NEO-PI mittarin toisinnon (Pulver, Allik, Pulkkinen, & Hämäläinen, 1995) 181 väittämästä yhteensä 60 väitettä (Rantanen, Metsäpelto, Feldt, Pulkkinen & Kokko, 2007). Kustakin piirteestä esitettiin 12 luonnehdintaa. Tutkittavan tuli arvioida 5-portaisella asteikolla (*1 = täysin eri mieltä*, *5 = täysin*

samaa mieltä), miten hyvin kuvaus sopii häneen itseensä (esim. ”Olen älyllisesti erittäin utelias”). Käänteistä asteikkoa käytettiin muutamien väitteiden kohdalla. Mittarin luotettavuutta arvioitiin Cronbachin alfa -arvoilla, jotka olivat 42-vuotiaiden kohdalla neuroottisuudelle .87, ekstrasversiolle .75, avoimuudelle .78, tunnollisuudelle .78 ja sovinnollisuudelle .79 (Kokko & Pulkkinen, 2013).

Psykologista hyvinvointia mitattiin tutkittavilta 36, 42, ja 50 vuoden iässä Ryffin (1989) Scales of Psychological Well-Being -mittarin lyhennetyllä versiolla, joka koostuu yhteensä 18 väittämästä (Ryff & Keyes, 1995) alkuperäiseen mittariin sisältyvän 120 väitteen (Ryff, 1989) sijaan. Osa-alueet kattavat *itsensä hyväksymisen* (myönteinen asenne itseä ja omaa menneisyyttä kohtaan), *myönteiset suhteet muihin ihmisiin* (lämpimät ja luottavaiset suhteet muihin, kyky empatiaan ja huoleen muiden hyvinvoinnista, ymmärrys ihmissuhteiden vastavuoroisesta luonteesta), *henkilökohtaisen kasvun* (kokemus jatkuvasta kehittämisestä, avoimuus uusia kokemuksia kohtaan, omien kykyjen toteuttaminen), *elämän tarkoituksellisuuden* (tavoitteellisuus ja suunta elämässä, menneisyyden ja tulevaisuuden näkeminen merkityksellisenä, elämälle tarkoituksen antavista uskomuksista kiinni pitäminen), *ympäristön hallinnan* (kyky ja taito hallita ympäristöä, kyky valita tai luoda henkilökohtaisiin tarpeisiin ja arvoihin soveltuvia konteksteja, ympäristön tarjoamien mahdollisuuksien tehokas hyödyntäminen) sekä *autonomian* (itsenäisyys, kyky vastustaa sosiaalista painetta, oman itsen arviointi suhteessa omiin henkilökohtaisiin arvosteluperusteisiin) (Ryff, 1989; Ryff & Singer, 2008). Jokaista malliin sisältyvää kuutta hyvinvoinnin ulottuvuutta arvioitiin kolmella väittämällä (esim. ”Kun tarkastelen elämäni tarinaa, olen tyytyväinen siihen, miten kaikki on mennyt”). Väittämiin vastattiin 4-portaisella asteikolla (*1 = täysin eri mieltä, 4 = täysin samaa mieltä*), jossa suuremmat arvot viittasivat korkeampaan hyvinvointiin. Muutamien väitteiden kohdalla asteikkoa käytettiin käänteisesti (”esim. Olen monessa mielessä pettynyt siihen, mitä olen saanut aikaan omassa elämässäni”). Väittämistä laskettiin keskiarvoistetut summamuuttujat 36-, 42- ja 50 -vuotiaiden osalta. Niiden Cronbachin alfat olivat vastaavassa järjestyksessä: .72, .75 ja .77.

2.3 Aineiston uudelleenkoodaus

Aineistoon tutustumisen vaiheessa havaittiin epäjärjestelmällisyyttä avointen vastausten sijoituksessa luokkiin ’kokenut kriisin’ tai ’ei kokenut kriisiä’. Oletuksena oli ollut, että tutkittavat antaisivat kuvauksen ainoastaan, mikäli olisivat kokeneet kriisin. Todellisuudessa kriisin kieltäneetkin olivat usein antaneet kuvauksen keski-ikään liittyvistä pohdinnoistaan. Lisäksi joitakin vastauksia oli jätetty koodaamatta kriisiksi, vaikka tutkittava oli kokemaansa kriisiä kuvaillutkin.

Näistä ristiriitaisuuksista johtuen kaikki avoimet vastaukset käytiin kertaalleen läpi ja koodattiin uudelleen.

Koodaamisen periaatteet muotoiltiin myös uudelleen. On todennäköistä, että haastateltavan mielikuvat keski-ikäisen kriisin sisällöistä vaikuttivat hänen arvioonsa siitä, onko hän kokenut mielestään kriisiä vai ei. Tutkimuskirjallisuus on esimerkiksi osoittanut maallikoiden liittävän keski-ikäisen kriisiin pääosin kielteisiä sisältöjä (Wethington, 2000), joskin pieni osa katsoo sen sisältävän myös myönteisiä henkilökohtaisen kasvun ulottuvuuksia (Lachman ym., 1994; Wethington, 2000). Mielikuvien mahdollinen vaikutus tutkittavan kuvaukseen pyrittiin minimoimaan siten, että avointen vastausten uudelleenluokittelussa ei luotettu henkilön omaan arvioon siitä, onko hän omasta mielestään kokenut keski-ikäisen kriisin, vai ei. Kuvauksen kelpuuttaminen kriisikokemusten joukkoon edellytti alun perin sitä, että haastateltavan antama kuvaus liittyisi nimenomaan kysymyksenasettelussa esitettyyn näkökulmaan. Sille, että keski-ikäisen kriisi liittyisi ainoastaan tavoitteiden ja haaveiden uudelleenarviointiin jäljellä olevan aikana, ei löytynyt teoreettista perustetta. Keski-ikäisen kriisin määritelmä ei ole vakiintunut. Tästä johtuen mukaan kelpuutettiin myös vastaukset, jotka eivät suoraan vastanneet kysymyksessä esitettyyn näkökulmaan, mutta joista kävi ilmi henkilön läpikäymä itsetutkiskelun prosessi.

2.4 Aineiston laadullinen analysointi

Tutkittavien kuvaukset keski-ikäisen kriisikokemuksista käsitti haastatteluista litteroidun kirjallisen aineiston. Koska tutkimuskirjallisuudesta ei löydy yhtenäistä teoriaa keski-ikäisen kriisin sisällöistä, kriisikuvauksia lähestyttiin aineistopohjaisesti. Grounded Theory -lähestymistapa mahdollistaa teorianmuodostuksen tutkittavasta ilmiöstä käsin tilanteessa, jossa teoreettinen viitekehys on puutteellinen (Metsämuuronen, 2011). Aineiston käsittelyssä sovellettiin aineistolähtöiseen sisällönanalyysiin sisältyviä vaiheita; aineiston pelkistämistä, avointa koodausta, ryhmittelyä ja käsitteellistämistä (Elo & Kyngäs, 2008; Tuomi & Sarajarvi, 2009). Tällä tavoin laaja aineisto saatiin tiivistettyä ymmärrettävämpään muotoon sekä kyettiin tunnistamaan kuvauksiin sisältyneitä merkityksiä (Tuomi & Sarajarvi, 2009).

Ensimmäinen vaihe avointen vastausten analysoinnissa oli aineistoon tutustuminen ja yksittäisten kuvausten läpiluku. Seuraavaksi aineisto pelkistettiin siten, että sisältöjen analyysistä rajattiin pois kuvaukset, joita ei laskettu kriisikokemuksiksi. Jäljelle jääneiden kriisikuvausten sisältöjen pelkistäminen vaati analyysiyksikön valintaa (Tuomi & Sarajarvi, 2009), jossa päädyttiin

tarkastelemaan yksittäisiä sanoja, lauseita, virkkeitä sekä niiden sisältämiä ajatuskokonaisuuksia. Teemojen löytämiseksi tutkittavien tuottamista vastauksista pyrittiin löytämään yhtäläisyyksiä, toistuvia teemoja ja tekijöitä, jotka erottelevat vastauksia toisistaan (Bernard & Ryan, 2003). Luokkajaon muodostamisessa edettiin Tuomen ja Sarajärven (2009) viitekehyksen mukaisesti. Ensin havainnot alleviivattiin ja kirjattiin ylös jokaisen vastauksen ydinajatus. Tämän jälkeen kuvaukset ryhmiteltiin niissä havaittujen samankaltaisuuksien ja eroavuuksien perusteella. Ryhmittelyn päätteeksi samankaltaisten käsitteiden joukot käytiin kertaalleen läpi, eroteltiin edelleen pienempiä samankaltaisia osaryhmiä toisistaan ja lopuksi etsittiin yläkäsitteitä ryhmien yhdistelemiseksi. Lopulta muodostuneet luokat nimettiin sisältöä kuvaavilla käsitteillä. Vastaus sijoitettiin lopulliseen luokkaansa kuvauksesta ilmenevän ajatuskokonaisuuden perusteella (Tuomi & Sarajärvi, 2009). Mikäli teemoja oli kuitenkin mainittu yhdessä vastauksessa useampia, päätettiin luokkaan sijoittaminen tehdä poikkeuksellisesti ensiksi mainitun teeman perusteella. Mikäli jokin teema oli mainittu useammin kuin kerran, päätös luokittelusta tehtiin eniten mainintoja saaneen teeman perusteella. Tutkimuksen reliabiliteetin nostamiseksi käytettiin rinnakkaisluokittelua. Aineisto, luokkien nimet ja sisällönkuvaukset annettiin kahdelle opiskelijalle, jotka sijoittivat tutkittavien vastaukset valmiiksi muodostettuihin luokkiin. Luokkajaon kykyä erotella koehenkilöiden vastaukset toisistaan arvioitiin rinnakkaisluokittelusta lasketun Kappa-kertoimen avulla. Toisin sanoen tutkittiin sitä, miten yksimielisesti eri luokittelijat olivat sijoittaneet vastaukset muodostettuihin luokkiin. Tämän jälkeen käytiin läpi vastaukset, joiden sijoittamisesta oli ilmennyt erimielisyyttä ja päätettiin yhteisesti niiden lopullisesta sijoituksesta.

2.5 Aineiston tilastollinen analysointi

Tilastolliset analyysit tehtiin SPSS 19.0 -ohjelmalla. Elämänpohdinnallisen keski-ikäisen kriisin yleisyyttä ja laadullisen luokittelun avulla muodostettuja sisältöluokkia tarkasteltiin ensin jakaumatietojen sekä prosentiosuuksien avulla. Taustatekijäksi valitun sukupuolen yhteyttä elämänpohdinnalliseen kriisiin kokemiseen ja näiden kokemusten sisältöä kuvaileviin luokkiin tutkittiin ristiintaulukoinnilla, χ^2 -testillä sekä sovitettujen standardoitujen jäännösten avulla.

Persoonallisuuden Viiden Suuren yhteyksiä 42-vuotiaana raportoidun elämänpohdinnallisen kriisin kokemiseen tarkasteltiin logistisen regressioanalyysin avulla käyttäen samassa mallissa sekä enter- että stepwise-menettelyä. Taustamuuttujaksi valittu sukupuoli pakotettiin ensin malliin (enter), minkä jälkeen malliin annettiin valikoitua kriisin kokemista parhaiten selittävät

persoonallisuuden piirteet (stepwise).

GLM-menettelyyn (general linear model) sisältyvällä kaksisuuntaisella varianssianalyysillä selvitettiin, ilmeneekö psykologisen hyvinvoinnin keskiarvopistemäärissä eroja elämänpohdinnallista kriisiä kokemattomien ja sitä kokeneiden välillä. Miesten ja naisten välisiä eroja psykologisen hyvinvoinnin keskiarvopistemäärissä tutkittiin lisäksi kahden riippumattoman otoksen *t*-testillä. Psykologisen hyvinvoinnin keskiarvopistemääriä verrattiin myös elämänpohdinnallisista kuvauksista muodostettujen sisältöluokkien kesken. Lisäksi jokaista laadullista sisältöluokkaa verrattiin näiden pistemäärien suhteen kriisejä kokemattomien ryhmään.

Psykologisen hyvinvoinnin keskiarvopistemäärissä havaittuja tasoerojen muutoksia 14 vuoden seuruun aikana (ikävuodet 36, 42 ja 50) tutkittiin GLM-menettelyyn sisältyvällä toistomittausten monimuuttujaisella varianssianalyysillä. Tutkittavina ryhminä olivat ainoastaan elämänpohdinnallista kriisiä kokeneet ja sitä kokemattomat.

3 TULOKSET

3.1 Elämänpohdinnallisen keski-ikäisen kriisin esiintyvyys aineistossa

Psykologiseen haastatteluun osallistuneista tutkittavista ($N = 243$) noin puolet (51.9 %, $n = 126$) oli kokenut ja hieman alle puolet (46.5 %, $n = 113$) ei ollut kokenut elämänpohdinnallista keski-ikäisen kriisiä. Neljä henkilöä oli jättänyt kokonaan vastaamatta kriisin kokemista ja kokemattomuutta käsittelevään kysymykseen. Kriisiä kokeneista kolme viidesosaa (59.5 %) oli naisia ja kaksi viidesosaa (40.5 %) miehiä.

Sukupuolen yhteyksiä kriisin kokemiseen ja kokemattomuuteen tarkasteltiin ristiintaulukoinnin avulla. Muuttujien välinen riippuvuus osoittautui tilastollisesti merkitseväksi $\chi^2(1, 239) = 11.92, p < .001$. Kriisiä kokeneiden naisten määrä oli oletettua suurempi ja miesten oletettua pienempi (sovitettujen standardoidut jäännökset miehillä ja naisilla |3.5|). Kriisin kokemista käsittelevään kysymykseen vastanneista naisista ($n = 117$) 64.1 % ja miehistä ($n = 122$) 41.8 % oli kokenut kriisin. Sukupuoliero oli tilastollisesti merkitsevä $t(237) = 3.526, p < .001$.

3.2 Elämänpohdinnallisten kriisikokemusten luokitteluprosessi ja lopulliset sisältöluokat

Tutkittavien kuvausten luokittelussa hyödynnettiin aluksi avointa koodausta, jossa pyrkimyksenä on tuottaa vapaasti alustavia kategorioita (Metsämuuronen, 2011). Löytyneille 15 luokalle (taulukko 1) etsittiin tämän jälkeen kuvaavia yläkäsitteitä, ydinkategorioita, jotka selittäisivät mahdollisimman suuren osan tarkasteltavan ilmiön vaihtelusta (Metsämuuronen, 2011). Luokkia yhdistelemällä päädyttiin kuuteen suurempaan luokkaan, jotka olivat sisällöllisesti toisistaan erillisiä (taulukko 2). Kaikki alkuperäiset luokat eivät kuitenkaan yhdistyneet kokonaisuudessaan niille luotujen yläkäsitteiden alle (taulukko 1). Muun muassa koulutusta ja uraa sekä lasten hankintaa käsittelevät kuvaukset jaettiin useampaan luokkaan riippuen siitä, mistä näkökulmasta henkilö oli aiheita pohtinut. Mikäli tutkittava oli pohtinut uuden koulutuksen aloittamista suhteessa ajan rajallisuuteen, vastaus sijoitettiin 'elämän rajallisuuden' luokkaan. Jos sen sijaan kyseessä oli neutraali tulevaisuutta koskeva toive, vastaus sijoitettiin luokkaan 'arviointipiste elämässä'. Konkreettisista luokista luovuttiin, koska käsitteellistämisprosessia suositellaan jatkettavaksi niin pitkälle kuin vain on käytännössä mahdollista — edellyttäen kuitenkin mielekkyyden säilymistä aineistossa (Elo &

Kyngäs, 2008). Lisäksi luokittelijoiden välisistä näkemyseroista johtuen jotkin vastaukset (12 kpl) sijoitettiin tutkimuksen tekijän alkuperäiseen kantaan nähden poikkeavalla tavalla.

TAULUKKO 1. Avoimella koodauksella kriisikokemusten kuvauksista esiin nousseet teemat ja niille luodut yläkategoriat. (Teemat, joita mainittu vähintään 10 kertaa, on lihavoitu)

Alkuperäiset luokat	% (n)	Lopulliset luokat
Fyysinen kunto ja terveys	10.3 (13)	
Ikääntymismuutokset ulkonäössä tai kielteinen ikäkokemus	1.6 (2)	
Elämän rajallisuus tavoitteiden ja haaveiden toteuttamisen näkökulmasta	7.9 (10)	Elämän rajallisuus
Lasten hankkiminen ^a	5.6 (7)	
Aikaansaannosten ja tulevaisuuden pohdinta ^b	15.1 (19)	Arviointipiste elämässä
Koulutus ja ura ^c	22.2 (28)	
Parisuhde ^d	2.4 (3)	Elämän mielekkyyden pohdinta
Yleinen tyytymättömyys elämään	1.6 (2)	
Terve itsekkyys elämäntavoitteissa ^e	8.7 (11)	Itsenäisyys
Tarve omalle ajalle	3.2 (4)	
Elämäkokemus ja viisaus	4.0 (5)	
Elämän realiteettien ymmärtäminen	3.2 (4)	Kypsyys
Syventynyt tunne- ja ajatusmaailma	3.2 (4)	
Elämänrytmin rauhoittuminen	4.0 (5)	
Elämänarvojen pohdinta	4.0 (5)	Elämänlaatu keskiössä
Luokittelemattomat ^f	3.2 (4)	
Yhteensä	100 (126)	

Huom. Alkuperäisluokkiin, joiden vastauksia on sijoitettu rinnakkaisluokittelijoiden kanssa yhteisellä päätöksellä muihin kuin niille alun perin luotuihin yläkategorioihin, on merkitty kirjain yläindeksiin.

^a = Tähän alkuperäisluokkaan sisältyviä vastauksia on sijoitettu lopullisessa luokituksessa myös luokkaan 'arviointipiste elämässä' (3kpl)

^b = Yksi vastaus sijoitettu luokkaan 'elämän mielekkyyden pohdinta'

^c = Tämän luokan vastauksia on sijoitettu myös luokkiin 'elämän rajallisuus' (6 kpl), 'arviointipiste elämässä' (4kpl) sekä 'elämänlaatu keskiössä' (1kpl) alle

^d = Yksi tämän luokan vastauksista sijoitettu luokkaan 'itsenäisyys'

^e = Vastauksia sijoitettu myös luokkaan 'kypsyys' (3kpl) ja 'elämänlaatu keskiössä' (1kpl)

^f = Vastaukset sijoitettiin luokkiin 'elämän mielekkyyden pohdinta', 'elämän rajallisuus', 'arviointipiste elämässä' ja 'kypsyys'.

TAULUKKO 2. Lopulliset kriisikokemusten laadulliset luokat (n = 126)

Kriisikokemusten sisällölliset luokat	% (n)	Maininnat yhteensä ^a	Sisällön kuvaus	Esimerkkejä
1. Elämän rajallisuus	28.6 (36)	45	Omat haaveet ja tavoitteet suhteessa elämän rajallisuuteen, fyysiset ikääntymisen merkit, kunnosta ja terveydestä huolehtiminen	”Kyllähän se tuntuu, että ne vuodet loppuu vaan, että ei enää semmosia hirveen suuria suurellisia voi - - ; ”tulee semmoinen fiilis, et nyt vielä, et mitä vielä kerkee tekemään - - mä luulen, et tästä tulee semmoinen viimeinen pinnistys, et mitä sitä vielä elämäältä voi vaatia tai saada - - viimeinen haave”; ”sen kuntonsa eteen pitää tehdä enemmän kuin ennen vanhaan”; ”rupesi ajattelemaan, että joko sinä hankit lapset nyt tai sitten ei enää koskaan”;
2. Arviointipiste elämässä	20.6 (26)	31	Tähänastisen elämän, nykyhetken ja/tai tulevaisuuden pohdintaa vailla tarkempaa pohdinnan perspektiiviä	”viimesinä vuosina paljonkin oon pohtinut sitä ja mitä vielä haluais ja onko saanu sen ja mitä on tehny ja niin edelleen - - ”; ”Tein inventaaria entisestä elämästä ja sitten mietin, että mitä tässä vielä voisi tehdä -- mutta en ole mitään tehnyt”;
3. Elämän mielekkyyden pohdinta	18.3 (23)	27	Oman elämän mielekkyyden kyseenalaistamista, tyytymättömyyttä elämään (esim. työ/parisuhte). Toiveita saada vaihtelua ja virkistystä elämään esimerkiksi ammatin/työpaikanvaihdoksen tai opiskelun aloittamisen kautta	”Tekisi mieli siirtyä vaikka ruumiillisiin töihin, että tällaiset niin kuin toimistohommat saisi - - ”; ”Se on ruvennut sillä tavalla tökkimään. Sen suhteen toivoisin jonkinlaisia muutoksia - - ”; ”se tuli oikeastaan siinä, että kun minä huomasin, että tätäkö tämä on? Käydään töissä ja ollaan kotona - - eihän tällainen ole mistään kotoisin”; ” jos menisin ihan aikuisopiskelijaksi yliopistoon, että hyvin monet mun ystäväistä tekee pinotoja parhaillaan - - mul ois ollu enemmän - - välillä semmoinen turhautunu olo siihen - - ”; onks se kuitenkaan semmosta, että kannattaa loppuikänsä olla saman kanssa vai - - voisko saada jotain kenties - - parempaa, enemmän rakkautta ja intohimoa - - parisuhteeseen - -saaks se tämän kanssa vielä henkiin- - ”
4. Kypsyys	13.5 (17)	23	Realistisuus tavoitteiden asettamisessa, itseluottamus ja itsetuntemus vahvistuneet elämäkokemusten myötä, viisautta, syvällisempää elämänpohdintaa ja ymmärrystä asioista näkyen muun muassa tyytymisenä omaan elämään ja itseen sellaisenaan	”Pystyn älyämään, mitä vaikeuksia on, jos yrittää toteuttaa jotain, ottaa kaikki seikat huomioon. Nuorena en välttämättä ottanut. Ei ollut elämäkokemusta - - ”; ”Kyl mä uskon, että ei tää mun elämä mitään hirveen ruusuilla tanssimista oo koko ajan ollu. Tavallaan on kasvattanu ja kyllä se elämä kasvattaa tavallaan. Kaikki vastoinkäymisetkin on otettava positiiviseksi - - ”; ”tietysti asioita pohtii taas pikkusen syvällisemmin eri asioita kun mitä jossain vaiheessa”; ”on ihan nautinto pohtia, kun huomaa ettei olekaan enää kaksikymppinen, jolla ei ole paljon ällä päässä, vaan hyvänen aika, minullahan on jo elämäkokemusta ja tietoa”
5. Itsenäisyys	9.5 (12)	14	Tervettä itsekkyyttä elämän tavoitteissa, tarve saada enemmän aikaa itselleen, rohkeutta toteuttaa asioita, itsensä kehittämisen tarve, Olennainen kysymys: ”mitä minä haluan?	”Mulle tuli hirveä tarve hakea itselle enemmän aikaa, löytää omia harrastuksia, omaa tekemistä et se ei oo vaan se koti - - ”; ”rupes sit miettimään sitä omaa itseensä, että siihen asti oli vaan niinku ajatellu perheensä eteen et sit tuli semmoinen pysähdys että oli mietittävä itseensäkin ja omaa jaksamistaan”; ” - - olen palvellut muita ihmisiä ja milloin saa keskittyä itseni - - ”; ”- - olla itsenäisempi ja vahvempi ittenäni - - tullut tärkeäksi se että tekee asioita mitä ite tykkää”; ”- - on sellanen ikä, että uskaltaa enemmän, tehdä tiettyjä ratkaisuja, vähän radikaalimpiakin - - ”
6. Elämänlaatu keskiössä	9.5 (12)	14	Elämänrytmin rauhoittumista, elämästä uudella tavoin nauttimista, arvokysymysten pohtimista; mikä on elämässä tärkeää?	”Haluaa nautiskella vielä enemmän elämästä ja kaikista mukavista asioista, osaa hiihtääkin sopivalla vauhdilla - - ”; ”Ei sitä nyt enää sellaista vauhtia tarvitse pitää. Oppinut huomaamaan, että vähemmälläkin kyllä pääsee - - hyvä joskus olla ihan, ettei kertakaikkiaan tarvitse tehdä mitään - - ”; ”- - ruvennut katsomaan elämänlaatua eri tavalla - - tasapainoisuutta on tullut tähän elämiseen - - harrastuksetkin on tullut neljän viimeisen vuoden aikana mukaan - - ”
Kriisikokemuksia yhteensä	100 (126)			
Ei kokenut kriisiä	113		Lyhyt ”Ei” tai ”En ole huomannut”-tyyppinen vastaus / Kielto+perustelu liittyen seuraaviin asioihin: ei aikaa pohtia, kokenut kriisin jo aiemmin, ikä sinänsä ei ole synnyttänyt itsessä erityistä pohdintaa / Henkilökohtaisesti merkityksellisen itsetutkiskelun prosessi ei käy ilmi vastauksesta	”Nythän sitä pitäis ruveta tuntemaan itensä jotenkin vanhenevaks, mut en oo iän takia arvioinu mitään asioita uudelleen ; ”Kyllä meidän kriisit liittyy ihan muuhun kun mun ikään, että ehkä tässä on jääny ikäkriisit taustalle nyt viimeaikoina”; ”Ei sitä sillä tavoin ehdi itse ajatella, että mitä minä haluaisin - - koska muutoksia tapahtuu muutenkin niin paljon.”

Huom. ^a = Kuvauksissa esiintyneiden teemojen yhteismäärä riippumatta siitä, minkä teeman perusteella vastauksen sijoittaminen luokkaan on tehty.

Lopullisen luokittelun kykyä erotella tutkittavien kuvaukset toisistaan tutkittiin Kappa-kertoimen avulla. Kolmen rinnakkaisluokittelun Kappa-kertoimeksi saatiin $\kappa = 0.630$ ($p < .001$). Landisin ja Kochin (1977) mukaan luokittelijoiden välistä yksimielisyyttä voidaan täten pitää merkittävänä (0.61—0.80). Kolmesta luokittelusta muodostettiin lisäksi pareja ja laskettiin niiden Kappa-kertoimet. Kahden ulkopuolisen luokittelijan keskinäisen Kappa-kertoimen havaittiin olevan sama kuin kaikista kolmesta luokittelusta laskettu vastaava arvo. Tutkimuksen tekijän ja ulkopuolisten luokittelijoiden keskinäiset Kappa-kertoimet olivat puolestaan: $\kappa = 0.632$ ($p < .001$) ja $\kappa = 0.734$ ($p < .001$). Kappa-kerroin laskettiin yhteensä 122 vastauksesta, sillä neljän kuvauksen kohdalla esiintyi ristiriitaisuuksia, joiden ratkaisemiseksi tutkimuksen tekijä tarvitsi ulkopuolisten luokittelijoiden kannanottoa. Tämän jälkeen neljä luokittelematonta vastausta sekä kuvaukset, joista oli erimielisyyttä (36.1 %, $n = 44$) ulkopuolisten luokittelijoiden kanssa, sijoitettiin yhteisellä päätöksellä lopullisiin luokkiinsa. Uudelleensijoittamisvaiheessa ilmeni, että vastausten sijoittaminen luokkiin oli monesti tulkinnallinen kysymys. Osa vastauksista oli joko lyhyitä ja jäsentymättömiä tai vaihtoehtoisesti monipolvisia ja useita teemoja sisältäneitä, jolloin siihen sisältyneen ydinajatuksen nimeäminen oli henkilökohtaisen arvioinnin varassa. Kaiken kaikkiaan 12 vastausta (9.8 %, $N = 122$) sijoitettiin lopulta eri tavalla kuin tutkimuksen tekijän alkuperäisessä luokittelussa.

Sukupuolen yhteyttä kriisikokemusten sisältöihin tutkittiin χ^2 -riippumattomuustestillä, joka osoitti muuttujien välisen yhteyden merkitseväksi, $\chi^2(6, 239) = 18.970$, $p < .01$. Ristiintaulukoinnin perusteella naiset kokivat miehiä useammin kriisiä liittyen itsenäisyyteen (sovitettu standardoitu jäännös |3.0|). Muiden laadullisten kriisiluokkien kohdalla sukupuolittain tarkastellut odotetut ja havaitut frekvenssit eivät poikenneet tilastollisesti merkitsevästi toisistaan.

3.3 Viiden Suuren yhteydet elämänpohdinnallisen keski-ikäisen kriisin kokemiseen

Viiden Suuren yhteyksiä varhaisessa keski-ikässä koettuun kriisiin tutkittiin logistisen regressioanalyysin avulla. Analyysi toteutettiin siten, että ensimmäisellä askelmalla malliin pakotettiin enter-menetelmällä taustamuuttujaksi valittu sukupuoli ja seuraavalla askelmalla ohjelman annettiin valita eteenpäin askeltavalla menettelyllä kriisin kokemista parhaiten selittävät persoonallisuuden piirteet (taulukko 3). Sukupuoli oli merkitsevä selittäjä molemmilla askelmilla. Lopullisessa mallissa naisten todennäköisyys kokea kriisiä oli yli kaksinkertainen miehiin verrattuna. Persoonallisuuden piirteistä ainoastaan avoimuus todettiin merkitseväksi selittäjäksi. Yhden yksikön lisäys avoimuudessa kasvatti suhteen $[P(\text{kokee kriisiä}) / P(\text{ei koe kriisiä})]$ todennäköisyyden 2.36-kertaiseksi. Taulukossa 3 on esitetty persoonallisuuden piirteitä koskevat ristitulosuhteet ja luottamusvälit ainoastaan avoimuudelle, koska askeltava menettely laskee nämä arvot vain lopulliseen malliin hyväksytyille muuttujille. Sukupuoli yksinään luokitteli 61.5 % havainnoista oikein. Persoonallisuuden piirteiden mukaan ottaminen nosti oikein luokiteltujen havaintojen suhteellisen osuuden 65.6 %:iin.

TAULUKKO 3. Kriisin kokemisen selittyminen sukupuolella ja persoonallisuuden Viidellä Suurella käyttäen enter - ja stepwise -menetelmää.

	Askel 1		Askel 2	
	OR	95 %:n luottamusväli	OR	95 %:n luottamusväli
Sukupuoli				
mies	1.00	1.473—4.406	1.00	1.189—3.719
nainen	2.547***		2.103*	
Persoonallisuuden Viisi Suurta				
avoimuus uusille kokemuksille			2.355***	1.424—3.895

Huom. Ristitulosuhde (OR) kertoo, millä todennäköisyydellä ryhmä kuuluu kriisejä kokeneiden joukkoon verrattuna referenssiluokkaan (OR = 1.00).

*** = $p \leq .001$, ** = $p \leq .01$, * = $p \leq .05$

Sukupuolittaiset tarkastelut osoittivat, että naisilla ainoastaan avoimuus selitti merkitsevästi ($p < .05$) kriisin kokemista (ristitulosuhde 2.811 luottamusvälillä 1.304—6.060). Malli kykeni luokittelemaan 69.4 % havainnoista oikein. Myös miehillä avoimuus oli ainoa merkitsevä selittäjä ($p < .05$, ristitulosuhde 2.047 luottamusvälillä 1.052—3.986), mutta neuroottisuus oli kuitenkin lähellä merkitsevää ($p < .10$). Miehillä mallin kyky luokitella havainnot oikein oli naisiin verrattuna hieman alhaisempi (60.7 %).

3.4 Elämänpohdinnallista kriisiä kokeneiden ja kokemattomien vertailu 42-vuotiaana mitatun psykologisen hyvinvoinnin suhteen

Psykologisen hyvinvoinnin keskiarvopistemäärien eroja elämänpohdinnallista kriisiä kokemattomien ja sitä kokeneiden välillä testattiin GLM-menettelyyn sisältyvällä kaksisuuntaisella varianssianalyysillä, jossa sukupuolen merkitys huomioitiin. Tulokset raportoitiin malleista, joissa analyysiin sisältyvien muuttujien kaikki pää -ja yhdysvaikutustermit olivat mukana — huolimatta siitä, oliko mukana myös merkitsemättömiä termejä. Tämä syystä, että kaikkien kiinnostuksen kohteena olleiden interaktioiden vaikutus haluttiin huomioida lopullisessa mallissa.

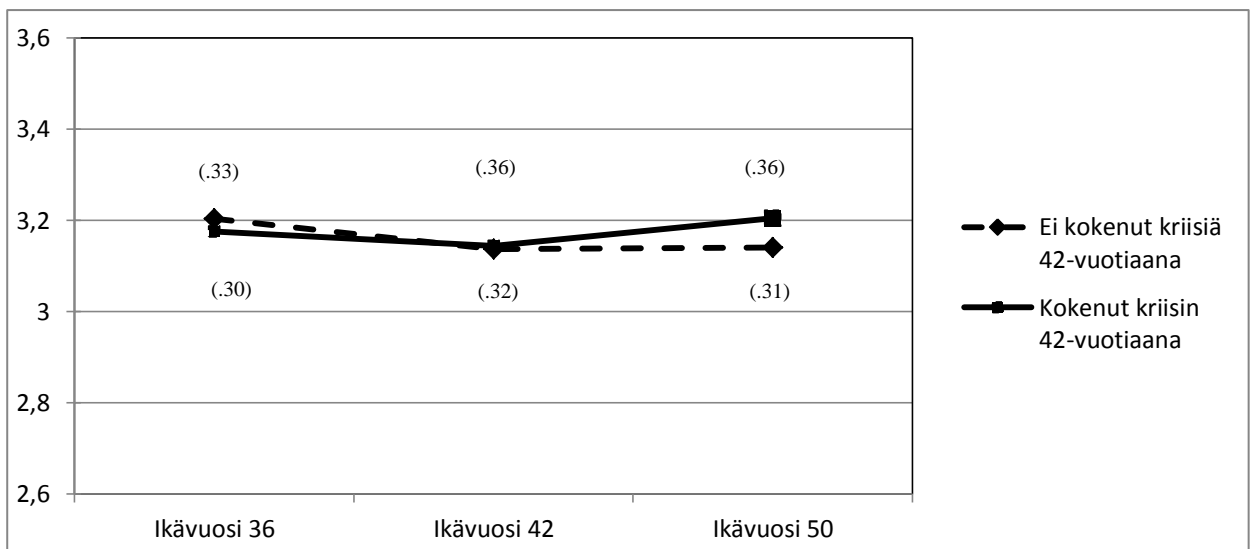
Yhdysvaikutusta sukupuolen ja ryhmittelevän tekijän (kokenut kriisin / ei kokenut kriisiä) välillä ei todettu. Ryhmittelevällä tekijällä ei todettu merkitsevää päävaikutusta eli psykologisen hyvinvoinnin keskiarvopistemäärissä ei havaittu tilastollisesti merkitsevää eroa kriisiä kokemattomien ($ka = 3.14$) ja kriisiä kokeneiden ($ka = 3.14$) välillä. Myöskään sukupuolella ei todettu merkitsevää päävaikutusta. Koska se oli kuitenkin lähellä raja-arvoa ($p < .10$), päätettiin sukupuolierojen tilastollista merkitsevyyttä tarkastella lisäksi riippumattomien otosten t -testillä. Naisten psykologinen hyvinvointi oli korkeampaa kuin miehillä niin kriisiä kokemattomien ($ka = 3.14$, $kh = .40$ vs. $ka = 3.14$, $kh = .33$) kuin sitä kokeneiden ryhmässä ($ka = 3.20$, $kh = .31$ vs. $ka = 3.06$, $kh = .34$). Ero oli kuitenkin tilastollisesti merkitsevä ainoastaan kriisiä kokeneiden ryhmässä $t(124) = 2.436$, $p < .05$.

Vastaavat tarkastelut toistettiin vielä siten, että varianssianalyysin selittäviksi muuttujiksi valittiin sukupuoli sekä muuttuja, joka sisälsi kriisikokemusten laadulliset luokat ja kriisiä kokemattomien ryhmän. Merkitseviä yhdysvaikutuksia ei todettu. Ryhmittelevällä tekijällä ei todettu päävaikutusta. Toisin sanoen kriisiä eri tavoin kokeneiden ryhmät eivät eronneet psykologisen hyvinvoinnin suhteen toisistaan eikä niistä yksikään eronnut kriisejä kokemattomista. Sen sijaan sukupuolen omavaikutus naisten hyväksi oli merkitsevä, $F(6, 224) = 6.697$, $p < .05$. Sen suuruus (η^2) oli 0.029, eli sukupuoli selitti 2.9 % psykologisen hyvinvoinnin vaihtelusta tarkastelluissa ryhmissä. Efektia voidaan Cohenin (1988) mukaan pitää pienenä (0.0099—0.0588).

3.5 Psykologisen hyvinvoinnin tasossa 14 vuoden seuruun aikana havaitut muutokset

Elämänpohdinnallista kriisiä 42-vuotiaana kokeneiden ja kokemattomien psykologisessa hyvinvoinnissa 36-vuotiaasta 50-vuotiaaksi tapahtuneita mahdollisia muutoksia tarkasteltiin GLM-menettelyyn sisältyvällä toistomittausten monimuuttujaisella varianssianalyysillä. Sukupuolen merkitys kontrolloitiin. Tarkasteltujen muuttujien pää- ja yhdysvaikutukset tulkittiin MANOVA:sta, johon sisältyivät kaikki kahden muuttujan väliset yhdysvaikutukset.

Mittausajankohtien ja tarkasteltujen ryhmien välillä havaittiin merkitsevä yhdysvaikutus, $F(2, 181) = 3.465, p < .05$. Toisin sanoen psykologisessa hyvinvoinnissa tapahtuneiden muutosten havaittiin olevan erilaisia kriisiä kokeneiden ja kriisiä kokemattomien ryhmissä (kuvio 1). Yhdysvaikutuksen suuruus (η^2) oli 0.037, eli ryhmien erilainen kehitys selitti 3.7 % psykologisessa hyvinvoinnissa tapahtuneista muutoksista. Peräkkäisten mittauskertojen välinen vertailu osoitti, että kriisiä kokemattomien ja sitä kokeneiden profiilit olivat lähes merkitsevästi, $F(1, 182) = 3.780, p < .10$, erisuuntaisia ainoastaan 42- ja 50 -vuotiaana tehtyjen mittausten välillä. Yhdysvaikutus oli suuruudeltaan (η^2) 0.020, eli mittausajankohta ja kaksi toisiinsa verrattua ryhmää selittivät yhdessä 2 % psykologisen hyvinvoinnin vaihtelusta kyseisellä aikavälillä. Cohenin (1988) mukaan edellä mainitut efektit ovat pieniä (0.0099—0.0588). Sukupuolen ja ryhmittelevän tekijän välillä ei todettu yhdysvaikutusta, eli psykologisessa hyvinvoinnissa seuruun aikana tapahtuneet muutokset eivät olleet miehillä ja naisilla erisuuntaisia. Sukupuolella ei myöskään todettu päävaikutusta.



KUVIO 1. Psykologinen hyvinvointi kolmena mittausajankohtana 42 vuoden iässä elämänpohdinnallista kriisiä kokeneiden ja kokemattomien ryhmissä. *Huom.* Profiilikuvion ylle merkitty sulkeisiin psykologista hyvinvointia koskevat keskihajonnat elämänpohdinnallista kriisiä kokemattomien osalta ja alle vastaavat arvot kriisiä kokeneiden osalta.

4 POHDINTA

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli tarkastella elämänpohdinnallisen keski-ikäisen kriisin yleisyyttä 42-vuotiailla sekä näihin kokemuksiin liittyviä sisältöjä rajaamatta niitä yksinomaan kielteisiin teemoihin. Tarkastelun kohteena oli myös elämänpohdintaa kuvaavan kriisin yhteys persoonallisuuden Viiteen Suureen sekä se, miten tämänkaltaisia pohdintoja raportoineet erosivat psykologisen hyvinvoinnin suhteen kriisiä kokemattomista 42 vuoden iässä. Lisäksi molempien ryhmien kohdalla tutkittiin psykologisen hyvinvoinnin pysyvyyttä ja siinä tapahtuneita muutoksia ikävuosien 36, 42 ja 50 välillä. Sukupuoli huomioitiin kaikissa tutkimuskysymyksissä.

Ensimmäinen tutkimuskysymys käsitteli elämänpohdinnallisen keski-ikäisen kriisin esiintyvyyttä aineistossa. Aiempiin aihetta koskeviin selvityksiin nähden (esim. Brim, Ryff & Kessler, 2004; Farrell & Rosenberg, 1981) kriisikokemukset olivat varsin yleisiä, sillä yli puolet (52 %) psykologiseen haastatteluun osallistuneista tutkittavista koki sitä. Tulos tuki oletusta. Korkea esiintyvyys saattaa oletuksen mukaisesti selittyä sillä, ettei keski-ikäisen kriisin määritelmää sidottu perinteisiin luonnehdintoihin, joita siitä on esitetty aiemmassa tutkimustraditiossa (esim. Levinson, 1978). Osansa lienee myös sillä, että mukaan hyväksyttävien kuvausten ei edellytetty liittyvän ainoastaan haastattelussa mainittuun tavoitteiden ja haaveiden uudelleenarviointiin. Esiintyvyyden tulkinnassa on huomioitava myös se, että tässä tutkimuksessa ei luotettu tutkittavien omiin arvioihin siitä, ovatko he mielestään kokeneet keski-ikäisen kriisiä vai eivät. Tämä siksi, että aiheeseen liittyvien mahdollisten mielikuvien (Lachman ym., 1994; Wethington, 2000) oletettiin vaikuttavan tutkittavien omakohtaisiin arvioihin. Aineisto tuki olettamusta. Osa tutkittavista vastasi kieltävästi kriisin kokemista käsittelevään kysymykseen, koska kriisin käsite tuntui heistä liian voimakkaalta ilmaisulta. Tästä huolimatta monet heistä antoivat kuvauksen, joka ilmensi henkilökohtaisesti merkitykselliseksi koettua itsetutkiskelun prosessia. Kieltävän vastauksen täydentämistä voi selittää se, että tutkittavien on todettu hyödyntävän kysymysten tulkinnassa apuna oletusta siitä, ettei haastattelija kysyisi sellaisesta ilmiöstä, jota ei ole olemassa (Schwartz, 1999). Kysymyksen uudelleentulkinnan kautta he saattoivat täten löytää sisältöjä, joita ollettivat kysymyksellä etsittävän. Esiintyvyyden lukema olisi tässä tutkimuksessa siis jäänyt alhaisemmaksi, mikäli se olisi muodostettu pelkästään keski-ikäisen kriisikokemuksia kartoittavaan kysymykseen annettujen kyllä/ei -vastausten perusteella.

Tärkeää on myös huomioida elämänpohdinnallista kriisiä kokemattomat (47 %). On kiinnostavaa, miksi tämä joukko ei raportoinut pohdiskelleensa itseään tai elämäänsä, vaikka ihmisen psykologista kehitystä käsittelevien teorioiden valossa keskikuisuuden siirtyminen on nähtävissä sille otollisena aikana (Erikson, 1950/1963; Levinson, 1978). Osa ei perustellut

vastaustaan mitenkään. Osa puolestaan kertoi syyksi muun muassa sen, ettei ikä sinänsä ollut herättänyt heissä erityistä pohdintaa tai että heillä ei kiireisen elämäntilanteen vuoksi ole ollut aikaa pohdiskella. On mahdollista, että keski-ikä kriisiin liittyvät epäedulliset mielikuvat vaikuttivat kielteisen vastauksen antamiseen. Tässä tapauksessa kriisin kieltäminen olisi voinut johtua siitä, etteivät näiden henkilöiden kokemukset todella olleet voimakkaan kielteisiä. Kyse saattaa olla myös pyrkimyksestä suojella omaa itsetuntoa arvioimalla muiden kokemukset omia haastavammiksi (Heckhausen & Brim, 1997).

Elämänpohdinnallinen kriisi oli tyypillisempää naisten (64 %) kuin miesten keskuudessa (42 %), mikä tuki oletusta. Itseä koskevan pohdiskelun voidaan nähdä olevan luontaista naisille, sillä esimerkiksi itselle ominaisten piirteiden pohdinnan (Csank & Conway, 2004) ja elämänmuistelun (Webster & McCall, 1999) on havaittu olevan yleisempää naisilla kuin miehillä. Miesten osalta havaintoa voidaan jälleen lähestyä keski-ikä kriisiin liittyvien kielteisen mielikuvien kautta. Aiemmissa tutkimuksissa keski-ikä kriisin kieltämisestä on miesten kohdalla selitetty miessukupuoleen liittyvällä taipumuksella kieltää kokemiaan paineita (Farrell & Rosenberg, 1981), mikä saattaa päteä tässäkin tapauksessa.

Tässä tutkimuksessa ensisijaisena pyrkimyksenä oli pureutua uudeltaisesta näkökulmasta keski-ikä kriisin käsitteeseen, josta ei tutkijoiden kesken ole vielä päästy yksimielisyyteen. *Toisessa tutkimusongelmassa* tarkastelun kohteena olleet pohdinnat osoittautuivat teemoiltaan monipuolisiksi, mikä tuki oletusta. Vastaukset liittyivät tyypillisimmin elämän rajallisuuden viitekehäksessä tapahtuneeseen pohdintaan (28.6 %), jota on esiintynyt erilaisissa muodoissa aiemmissa kyselytutkimuksissa (Lachman ym., 1994; Wethington, 2000). Tulos oli odotettavissa, ensinnäkin siksi, että psykologisessa haastattelussa tutkittaville esitetty kysymys johdatteli pohtimaan kysyttyä asiaa nimenomaan elämän rajallisuuden näkökulmasta. Toiseksi, keskiaikaisuudelle on pidetty ominaisena sitä, että subjektiivinen ajan hahmottaminen muuttuu omasta syntymästä kuluneen ajan laskemisesta siihen, paljonko sitä on vielä jäljellä (Neugarten, 1968). On kuitenkin huomionarvoista, että jo varhaisessa keskiaikaisuudessa omia haaveita ja tavoitteita pohditaan suhteessa jäljellä olevan elämän määrään, vaikka ihmisten elinajanodote on kasvanut viime vuosikymmeninä. Vastaavasti terveyttä ja fyysistä kuntoa sekä ulkoisia ikääntymisen merkkejä koskevien teemojen runsaus on merkittävää. Elämänkaaripsykologiaan sisältyvä näkemys yksilön ja sosiokulttuurisen ympäristön vuorovaikutteisuudesta (Baltes, 1987) tuo uuden ulottuvuuden tulkintaan. Kenties yhteiskunnassa vallitsevat julkilausumattomat ihanteet — nuoruus ja siihen liittyvien ominaisuuksien, kuten kauneuden, terveyden ja tehokkuuden ihannointi — aiheuttavat paineita keski-ikäisille pysyä nuorekkaana ja ehtiä saavuttaa haluamiaan asioita vielä, kun kokevat heillä olevan siihen mahdollisuus.

Keski-ikäen pohdinnat liittyivät myös tämän ajanjakson kokemiseen neutraaliksi elämän arviointipisteeksi (20.6 %). Tämä luokka kuvasi erityisen hyvin elämänpohdinnallisuuden (*life-reflection*) keskeistä ominaisuutta; menneisyyden, nykyhetken ja tulevaisuuden samanaikaista pohdintaa (Staudinger, 2001), joskin tällainen hahmotustapa sisältyi vähemmän näkyvässä muodossa kaikkiin luokkiin. Tulos vastaa näkemystä siitä, että elämän puoliväliä voidaan pitää luonnollisena ajankohtana tarkastella mennyttä ja tulevaa (Lachman, 2004). Sitä, miksi tutkittavat eivät kertoneet katuvansa menneisyydestään varsinaisesti mitään, saattaa selittää pyrkimys säilyttää myönteinen käsitys itsestä (Wilson & Ross, 2001; Ross & Wilson, 2003), ylläpitää koherenssin tunnetta (Heckhausen & Schulz, 1995) tai suuntautua menneisyyden sijasta tulevaisuuteen, kuten keski-ikäen kriisin osalta on aiemminkin havaittu (Oles, 1999). Lähes vastaavissa määrin pohdittiin elämän mielekkyyttä (18.3 %). Tämä luokka oli lähimpänä perinteistä näkemystä keski-ikäen kriisin luonteesta, sillä tutkittavat pohtivat kriittisesti elämänsä sisällön mielekkyyttä ja osa ilmaisi tyytymättömyyttä suhteessa elämän tärkeisiin osa-alueisiin, kuten työhön ja parisuhteeseen. Kouluttautumiseen ja työpaikanvaihdoksiin liittyvät pohdinnat saattavat olla tämän tutkimuksen ikäkohortille tyypillisiä johtuen yhteiskunnan odotuksista koskien urakehitystä (Staudinger & Bluck, 2001), työpaikkojen alati kasvavista pätevyysvaatimuksista sekä nuoremman sukupolven nousevasta koulutustasosta.

Loput luokat kattoivat kukin noin kymmenesosan kriisikokemuksista. Kypsyys-luokkaa (13.5 %) kuvasi elämäkokemuksen myötä kehittynyt viisaus, ymmärrys itsestä ja elämästä sekä realistisuus tavoitteiden asettamisessa. Tulosta voidaan lähestyä taipumuksella arvioida nykyinen minä aiempia paremmiksi (Ryff, 1991; Wilson & Ross, 2001) riippumatta siitä, onko todellista kehitystä tapahtunut tai ei (Wilson & Ross, 2001). Myönteisen kehityksen raportoinnin taustalla saattaa olla myös yksilökeskeiseen kulttuuriin sisältyvä oletus jatkuvasta kasvusta ja kehityksestä, kuten Ross ja Newby-Clark (1998) ovat esittäneet ”amerikkalaiseen unelmaan” viitaten. Sitä, oliko myönteistä kehitystä aidosti tapahtunut näillä henkilöillä, ei voida poikkileikkausasetelman perusteella päätellä. Tutkittavista hieman pienempi osa (9.5 %) kertoi tehneensä joko tiedostamattaan tai tietoisesti elämänlaatua parantavia muutoksia elämässään, kuten rauhoittamalla elämänrytmiään sekä pohtimalla sitä, mikä on elämässä tärkeää. Vastaavansuuruinen joukko (9.5 %), josta valtaosa oli naisia, kertoi kaipaavansa enemmän omaa aikaa sekä kokevansa tarvetta toteuttaa asioita vain itseään varten. Itsenäisyyden tarve voi liittyä siihen, että pienellä osalla keski-ikäisistä roolit eri elämänalueilla — niin työntekijänä, lasten kasvattajana kuin ikääntyvien vanhempien hoivaajana — kasautuvat etenkin naisilla (Daatland, Veenstra & Lima, 2010).

Tulokset viittaavat siihen, ettei varhainen keski-ikä näyttäyty kaikille samanlaisena. Tämä vastaa aiempia havaintoja, joiden mukaan yksilöiden kehityspolut ovat ajan saatossa muuttuneet

entistä vaihtelevammiksi (Settersten & Mayer, 1997). Teemojen moninaisuuden taustalla saattavat olla erilaiset elämäntilanteet ja yksilölliset ominaisuudet, kuten persoonallisuus tai taipumus käyttää erilaisia minän hallintakeinoja. Osalla tutkittavista elämänpohdinnallisuus liittyi itsen ulkopuolelle suuntautuvaan toimintaan, kuten uusien tavoitteiden asettamiseen (ensisijainen kontrolli), kun taas osa suosi mielensisäistä lähestymistapaa (toissijainen kontrolli) (Heckhausen & Schulz, 1995; Heckhausen, Wrosch & Schulz, 2010) osoittamalla hyväksyntää itseään ja senhetkistä elämää kohtaan. Vaikka pohdintojen kirjo kuvastaa tämän ikäryhmän heterogeenisyyttä, on tiettyjen yhtenevyyksien erottaminen mahdollista. Ensinnäkin tutkittavilla näytti teemasta riippumatta olevan aktiivinen rooli oman elämän subjektina sekä joustavuutta tavoitteiden ja niihin liittyvien toimintastrategioiden muokkaamisessa (esim. Heckhausen, Wrosch & Schulz, 2010). Toiseksi kaikissa sisältöluokissa arviointia tehtiin aina jossain määrin suhteessa normatiivisiin kehitystehtäviin (Staudinger, 2001). Kolmanneksi sisällöt liittyivät lähes poikkeuksetta yksilöön itseensä, kuten omiin tavoitteisiin, omaan elämänaikaiseen kehitykseen ja aikaansaannoksiin sekä itsenäisyyteen. Myös harvoissa ihmissuhteita käsittelevissä pohdinnoissa keskeisenä ajatuksena oli suhteen tyydyttävyyden tutkittavan itsensä kannalta. Tämä saattaa viestiä yksilökeskeisen kulttuurimme arvoista ja tavastamme jäsentää itseä suhteessa ympäröivään maailmaan. Länsimaisessa yhteiskunnassa, jossa yksilöiden minäkäsitys ja itsetunto pohjautuvat pääosin itseä koskevaan tietoon, ihmisten tiedetään hankkivan tämänkaltaista tietoa enemmän kuin yhteisöllisten kulttuurien jäsenten, jotka määrittelevät itsensä pikemminkin muihin ihmisiin luotujen suhteiden perusteella (Markus & Kitayama, 1991).

Kolmannessa tutkimuskysymyksessä selvitettiin persoonallisuuden piirteiden yhteyttä elämänpohdinnallisen kriisin kokemiseen. Oletuksen mukaisesti korkeampi avoimuus oli yhteydessä suurempaan todennäköisyyteen kokea elämänpohdinnallista kriisiä, mikä omalta osaltaan vahvisti olettamusta siitä, että keskiaikuisuuden elämänpohdinnallisuus muistuttaisi pikemminkin uteliaisuuteen perustuvaa itsetutkiskelua (*self-reflection*) kuin kielteisiin asioihin juuttuvaa pohdiskelua (*self-rumination*) (Harrington & Loffredo, 2011; Teasdale & Green, 2004; Trapnell & Campbell, 1999). Yhteyden olemassaolosta ei voida kuitenkaan päätellä, onko keskivertoa avoimemmilla henkilöillä, joita voidaan kuvata taiteellisiksi, uteliaiksi ja oivaltaviksi (McCrae & John, 1992), erityinen taipumus elämänpohdinnallisuuteen, vai lisääkö pohdiskelu avoimuutta. Miehillä myös neuroottisuus oli suuntaa-antavasti yhteydessä elämänpohdinnallisen kriisin kokemiseen. Aiemman tutkimuksen valossa (esim. Harrington & Loffredo, 2011) tämä saattaa viitata siihen, että miesten itsetutkiskelussa olisi piirteitä kielteisiin asioihin juuttuvasta pohdiskelusta. Oletus tunnollisuuden yhteydestä elämänpohdinnalliseen kriisiin ei saanut tukea, vaikka osa pohdinnoista ilmensikin tavoitteellisuutta ja päämäärätietoisuutta.

Neljännessä tutkimuskysymyksessä vertailtiin elämänpohdinnallista kriisiä kokeneita ja kokemattomia psykologisen hyvinvoinnin suhteen 42 vuoden iässä. Elämänpohdinnallisia teemoja eri muodoissaan esiin tuoneiden hyvinvointi ei ollut vertailuryhmää korkeampaa. Näin siitakin huolimatta, että pohdinnalla todettiin yhteys avoimuuteen, minkä perusteella myönteinen yhteys psykologiseen hyvinvointiin olisi ollut odotettavissa (Elliott & Coker, 2008). Toisaalta käytössä ei ollut mittaria, kuten Ruminatation—Reflection -kyselyä (Trapnell & Campbell, 1999), jolla olisi voitu luotettavasti erotella uteliaisuuteen ja kielteisiin asioihin juuttuva itsetutkiskelu toisistaan. Tulos on siis tässä suhteessa ymmärrettävä, sillä itsetutkiskelulla sinänsä ei ole havaittu myönteistä, eikä kielteistä yhteyttä hyvinvointiin (Lyke, 2009). Koko ryhmästä laskettu psykologisen hyvinvoinnin keskiarvo voi myös peittää alleen pienempien osaryhmien vaihtelun. Täten on syytä pohtia, missä määrin elämänpohdinnallisuus sinänsä on yhteydessä hyvinvointiin riippumatta siihen liittyvistä sisällöistä. Eroja ei kuitenkaan havaittu eri sisältöluokkien välilläkään, mikä saattaa johtua luokkien pienestä koosta. Sukupuolten välinen ero todettiin elämänpohdinnallista kriisiä kokeneiden keskuudessa naisten eduksi, mikä oli sekin vastoin oletusta. Eräs syy tähän saattaa olla se, että miehillä elämänpohdinnallisuus oli lievästi yhteydessä neuroottisuuteen.

On syytä huomioida, ettei poikkileikkausasetelman perusteella voida vielä sanoa mitään elämänpohdinnallisuuden ja psykologisen hyvinvoinnin välisistä ajallisista seurauksista. Näin ollen ei tiedetä, lisääkö korkeampi hyvinvointi naisilla elämänpohdinnallisuutta, vai edistääkö elämänpohdinnallisuus heidän hyvinvointiaan. Se, että elämänpohdinnallisia teemoja kuvanneet eivät eronneet psykologisen hyvinvoinnin suhteen niitä mainitsemattomista, saattaa johtua siitä, että elämänpohdinnallisuuden oletetut myönteiset vaikutukset eivät välttämättä ilmene heti. Tämän vuoksi on tärkeää huomioida *viidennessä tutkimuskysymyksessä* selvitetty pitkän aikavälin muutokset. Elämänpohdinnallista kriisiä kokeneiden ja kokemattomien ryhmissä tapahtuneet muutokset olivat suuntaa-antavasti erisuuntaisia ikävuosien 42 ja 50 välillä siten, että edellä mainitun joukon psykologisessa hyvinvoinnissa oli tapahtunut hienoista kasvua. Tulos oli oletuksen mukainen, vaikkakaan ei merkitsevää. Ryhmien kehityksessä havaittu erisuuntainen kehitys jäi pieneksi todennäköisesti siksi, että elämänpohdinnallista kriisiä kokemattomien hyvinvointi säilyi samanaikaisesti korkeana 50 ikävuoteen saakka. Tätä selittänevät havainnot subjektiivisen hyvinvoinnin eri ulottuvuuksien elämänaikaisesta pysyvyydestä (esim. Baird, Lucas, Donnellan, 2010; Lacey, Smith & Ubel, 2006). Elämänpohdinnallista kriisiä kokeneiden hyvinvoinnissa ilmennyt kasvu jäi itsessään vähäiseksi mahdollisesti sen vuoksi, että se oli korkeaa tasoa jo ikävuosina 36 ja 42. Näin ollen heidän hyvinvointi ei olisi voinut merkittävästi enää kohota. Tämä tulos on suhteutettavissa aiempiin havaintoihin, joiden mukaan itsetutkiskelusta hyötyisivät ainoastaan ne, joilla onnellisuus on alhaista (Elliott & Coker, 2008). Joka tapauksessa tulos antaa

tärkeää, joskin vain suuntaa-antavaa, tietoa siitä, että avoimuuteen yhteydessä oleva elämänpohdinnallisuus olisi myönteisesti yhteydessä psykologiseen hyvinvointiin.

Koska aihetta koskevan tutkimuksen on tähän mennessä todettu olleen ongelmakeskeistä ja sivuuttaneen keski-ikään liittyvät myönteiset kokemukset (Hoffman, Kaneshiro & Compton, 2012), voidaan tämän tutkimuksen uutuusarvona pitää kielteisistä keski-ikäen kriisin määritelmistä irrottautumisesta ja aiheen lähestymisestä elämänpohdinnallisuuden näkökulmasta (Staudinger, 2001). Tällä tavoin kyettiin huomioimaan pohdintoihin sisältyvä yksilöllinen vaihtelu, joka on aiemmissa selvityksissä jäänyt lähinnä toteamuksen tasolle (esim. Lachman ym., 1994). Lisäksi käytettyjä mittareita voidaan pitää luotettavina, sillä tässä tutkimuksessa Ryffin (1989) psykologisen hyvinvoinnin mittarin lyhennetyistä versioista lasketut Cronbachin alfa-arvot olivat korkeita. Vastaava havainto on tehty myös persoonallisuuden piirteiden arvioimiseen käytetyn NEO-FFI:n muunnelman osalta (Kokko & Pulkkinen, 2013). Vuonna 1959 syntyneistä koostunut tutkimusotos oli suuri ja edusti hyvin omaa ikäluokkaansa (Pulkkinen ym., 2003), joten tulokset ovat yleistettävissä keski-ikäisiin suomalaisiin. Myönteistä oli lisäksi se, että elämänpohdinnallisista sisällöistä muodostetun luokittelun kykyä erotella tutkittavien kuvaukset toisistaan selvitettiin kahden ulkopuolisen luokittelijan toteuttamalla rinnakkaisluokittelulla, mikä vahvisti luokittelun hyväksi. Tutkimuksen etuna oli myös pitkittäisasetelman käyttö elämänpohdinnallisuuden ja psykologisen hyvinvoinnin välisten yhteyksien tutkimisessa, sillä se mahdollisti pitkäaikaisten seurausten tarkastelun.

Tähän tutkimukseen sisältyi rajoitteita. Ensinnäkin, vaikka psykologiseen haastatteluun osallistuneita oli runsaasti ($N = 243$), jäi osa elämänpohdinnallisista kriisiluokista kooltaan melko pieniksi. Tämä saattoi olla syynä siihen, etteivät sisältöluokat eronneet toisistaan psykologisen hyvinvoinnin suhteen. Tärkeää olisi ollut huomioida useampien taustatekijöiden vaikutus, sillä esimerkiksi psykologisen hyvinvoinnin on todettu olevan alemmalla tasolla työttömien kuin työssä käyvien keskuudessa (McKee-Ryan, Song, Wanberg & Kinicki, 2005). Yleistettävyyden osalta tulee lisäksi huomioida, että tulokset kuvaavat vain yhtä kohorttia osana tiettyä historiallista ja kulttuurista kontekstia. Elämänpohdinnallisuutta ei esimerkiksi voida olettaa esiintyvän yhteisöllisyyttä korostavissa maissa yhtä yksilökeskeisessä muodossa kuin tässä tutkimuksessa. Rajoitteita sisältyi myös tutkittavien kuvausten laadulliseen luokitteluun. Vaikka lopullisen luokkajaon todettiin erottelevan hyvin tutkittavien kuvaukset toisistaan, ilmeni joidenkin vastausten kohdalla vahvojakin näkemyseroja luokittelijoiden välillä. Tässä suhteessa on paikallaan pohtia, miten pitkälle teemojen käsitteellistämisen prosessissa oli tarkoituksenmukaista edetä. Toisaalta useampien konkreettisempien alakategorioiden mukana pitäminen ei olisi tässä tutkimuksessa ollut tarkoituksenmukaista, sillä osa lopullisista luokista oli jo itsessään melko pieniä.

Tutkimus antoi tärkeää tietoa varhaiskeski-ikäisten elämänpohdinnallisuuden yleisyydestä ja siihen liittyvistä sisällöistä. Yhteen kohorttiin perustuvan poikkileikkausasetelman perusteella ei voida kuitenkaan vielä päätellä, onko tämänkaltainen pohdiskelu ominaista ainoastaan keski-ikäisille. On ehdotettu, että itseä ja elämää koskeva pohdiskelu olisi osa kaikkia nuoruuden jälkeisiä ikävaiheita (Staudinger, 2001), mutta aihetta koskevaa empiiristä tutkimusta tarvitaan lisää. Jatkotutkimus olisi tarpeellista etenkin sen osalta, millä tavoin eri ikävaiheiden elämänpohdinnalliset teemat poikkeavat toisistaan ja mitä tarkoitusta ne kulloinkin palvelevat. Viitaten Websterin ja McCallin (1999) elämänmuistelun tarkoituspäätä koskeviin havaintoihin, voidaan kysyä: syntyykö pohdiskelu keski-ikäisillä tarpeesta käsitellä elämän rajallisuutta, tarpeesta selkeyttää omaa identiteettiä, vai mistä? Tärkeää olisi myös vertailla eri kohortteja keskenään, jotta kyettäisiin erottamaan historiallisen ajan merkitys elämänpohdinnallisuuden yleisyyden ja sen sisältöjen kannalta. Jatkossa tulisi huomioida elämänpohdintojen useus, intensiteetti sekä niiden merkitys tutkittavalle itselleen. Lisäksi olisi tärkeää tietää, missä määrin elämänpohdinnallisuus on yhteydessä psykologisen hyvinvoinnin eri ulottuvuuksiin, kuten henkilökohtaiseen kasvuun. Vastaavasti persoonallisuuden piirteiden osalta olisi kiinnostava tietää, millä avoimuuden alapiirteellä (esim. taiteellisuus, uteliaisuus, oivaltavuus) (McCrae & John, 1992) erityisesti on yhteys keskiaikuisuuden elämänpohdinnallisuuteen. Pitkittäistutkimusta tulisi jatkossa käyttää avoimuuden ja elämänpohdinnallisuuden välisen syy-seuraus -yhteyden suunnan varmistamiseksi. Tällaisilla tutkimusasetelmilla olisi kaiken kaikkiaan mahdollista lisätä tietämystä niin yksilöllisistä kehityspoluista ja niitä edeltävistä että seuraavista tekijöistä huomioiden myös mahdolliset yhteyttä välittävät tekijät.

Tulokset tukivat aiempia havaintoja siitä, ettei keski-ikäisen kriisi ole sopiva käsite kuvaamaan edustavaan otokseen perustuvien keski-ikäisten kokemuksia. Elämänpohdinnallisen lähestymistavan soveltaminen mahdollisti aiempaa avoimemman tavan hahmottaa tähän ikäryhmään sisältyviä psykologisia ilmiöitä ja niiden yksilöllistä vaihtelua. Tutkimuksen anti liittyy siihen, että sen tuottaman tiedon avulla on mahdollista murtaa keski-ikään liittyviä virheellisiä käsityksiä, mikä saattaisi esimerkiksi työmarkkinoilla parantaa keski-ikäisen työnhakijan asemaa. Psykologisen hyvinvoinnin trendinomaisen kasvu elämänpohdinnallista kriisiä kokeneiden kohdalla on havainto, joka vaatisi tulevaisuudessa tarkempaa selvitystä. Aihetta koskeva jatkotutkimus tuottaisi arvokasta tietoa niin yksilötason hyvinvoinnin kuin koko kansanterveyden edistämisen kannalta.

LÄHTEET

- Aldwin, C. M., & Levenson, M. R. (2001). Stress, coping, and health at midlife: A developmental perspective. California, CA: University of California at Davis. Chapter prepared for M. E. Lachman (toim.), *The Handbook of Midlife Development*. New York: Wiley. [Verkköjulkaisu][viitattu 1.11.2013]. Saatavissa: <http://hcd.ucdavis.edu/faculty/webpages/aldwin/Stress.pdf>
- Baird, B. M., Lucas, R. E., & Donnellan, M. B. (2010). Life satisfaction across the lifespan: Findings from two nationally representative panel studies. *Social Indicators Research*, *99*, 183—203.
- Baltes, P. B. (1987). Theoretical propositions of life-span development psychology: On the dynamics between growth and decline. *Developmental Psychology*, *23*, 611—626.
- Bernard, H. R., & Ryan, G. W. (2003). Techniques to identify themes. *Field Methods*, *15*, 85—109.
- Brim, O. G., Ryff, C. D., & Kessler, R. C. (2004). The MIDUS National survey: an overview. Teoksessa O. G. Brim, C. D. Ryff, R. C. Kessler (toim.), *How healthy are we: A national study of well-being in midlife* (s.1—36). Chicago: University, Chicago Press.
- Carver, C. S., & Scheier, M. S. (1985). The self-consciousness scale: A revised version for use with general population. *Journal of Applied Social Psychology*, *15*, 687—699.
- Ciernia, J. R. (1985). Death concern and businessmen's mid-life crisis. *Psychological Reports*, *56*, 83—87.
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (2 painos.). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum, Publishers.
- Costa Jr, P. T., Herbst, J. H., McCrae, R. R., & Siegler, I. C. (2000). Personality at midlife: stability, intrinsic maturation, and response to life events. *Assessment*, *7*, 365—378.
- Costa, Jr, P. T., & McCrae, R. R. (1985). *The NEO Personality Inventory Manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Costa, Jr, P. T., & McCrae, R. R. (1989). *The NEO-PI/NEO-FFI manual supplement*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Costa, Jr, P. T., & McCrae, R. R., Zonderman, A. B., Barbano, H. E., Lebowitz, B., Larson, D. M. (1986). Cross-sectional studies of personality in a national sample: II. stability in neuroticism, extraversion, and openness. *Psychology and Aging*, *1*, 144—149.
- Csank, P. A. R., & Conway, M. (2004). Engaging in self-reflection changes self-concept clarity: On differences between women and men, and low-and high-clarity individuals. *Sex Roles*, *50*(7/8), 469—480.

- Daatland, S. O., Veenstra, M., & Lima, I. A. (2010). Norwegian sandwiches: On the prevalence and consequences of family and work role squeezes over the life course. *European Journal of Ageing, 7*, 271–281.
- Elliott, I., & Coker, S. (2008). Independent self-construal, self-reflection, and self-rumination: A path model for predicting happiness. *Australian Journal of Psychology, 60*(3), 127–134.
- Elo, S., & Kyngäs, H. (2008). The qualitative content analysis process. *Journal of Advanced Nursing, 62*, 107–115.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society*. New York, NY: Norton. (Julkaistu alun perin vuonna 1950)
- Farrell, M. P., & Rosenberg, S. D. (1981). *Men at midlife*. Dover, MA: Auburn House Publishing Company.
- Freund, A. M., & Ritter, J. O. (2009). Midlife crisis: a debate. *Gerontology; Behavioral Science Section, 55*, 582–591.
- Harrington, R., & Loffredo, D. A. (2011). Insight, rumination, and self-reflection as predictors of well-being. *The Journal of Psychology, 145*, 39–57.
- Heckhausen J., & Brim O. G. (1997). Perceived problems for self and others: self-protection by social downgrading throughout adulthood. *Psychology and Aging, 12*, 610–619.
- Heckhausen, J., & Schulz, R. (1995). A life-span theory of control. *Psychological Review, 102*, 284–304.
- Heckhausen, J., Wrosch, C., & Schulz, R. (2010). A motivational theory of life-span development. *Psychological Review, 117*, 32–60.
- Hermans, J. M., & Oles, P. K. (1999). Midlife crisis in men: affective organization of personal meanings. *Human Relations, 52*, 1403–1426.
- Hoffman, E., Kaneshiro, S., & Compton, W. C. (2012). Peak-experiences among Americans in midlife. *Journal of Humanistic Psychology, 52*, 479–503.
- Hunter, S., & Sundel, M. (1989). Introduction: An examination of key issues concerning midlife. Teoksessa S. Hunter & M. Sundel (toim.), *Midlife myths. Issues, findings and practice implications* (s. 8–28). California, CA: Sage Publications, Inc.
- Keyes, C. L. M. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 73*, 539–548.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*, 1007–1022.
- Kokko, K. (2010a). Mitä on keski-iän hyvä psykologinen toimintakyky? *Psykologia, 45*(04), 300–315.

- Kokko, K. (2010b). Psykykinen hyvinvointi. Teoksessa K. Kokko & L. Pulkkinen (toim.), *Keski-ikä elämänvaiheena* (s. 91—96). Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen julkaisuja No. 352.
- Kokko, K., Korkalainen, A., Lyyra, A. L., & Feldt, T. (2013). Structure and Continuity of Well-Being in Mid-Adulthood: A Longitudinal Study. *Journal of Happiness Studies*, *14*, 99—114.
- Kokko, K., & Pulkkinen, L. (2013). Developmental trajectories of personality traits and psychological well-being in middle adulthood. Arvioitavaksi lähetetty käsikirjoitus.
- Kruger, A. (1994). The midlife transition, crisis or chimera? *Psychological Reports*, *75*, 1299—1305.
- Kuper, H., & Marmot, M. (2003). Intimations of mortality: perceived age of leaving middle age as a predictor of future health outcomes within the Whitehall II study. *Age and Ageing* *32*(2), 178—184.
- Lacey, H. P., Smith, D. M. & Ubel, P. A. (2006). Hope I die before I get old: Mispredicting happiness across the adult life span. *Journal of Happiness Studies*, *7*, 167—182.
- Lachman, M. E. (2004). Development in midlife. *Annual Review of Psychology*, *55*, 305—331.
- Lachman, M. E., Lewkowicz, C., Marcus, A., & Peng, Y. (1994). Images of midlife development among young, middle-aged, and older adults. *Journal of Adult Development*, *1*, 201—211.
- Landis, J. R., & Koch, G. G. (1977). The measurement of observer agreement for categorical data. *Biometrics*, *33*, 159—174.
- Lawrence, B. S. (1980). The myth of midlife crisis. *Sloan Management Review*, *21*(4): 35—49.
- Levinson, D. J. (1977). The midlife transition: a period in adult psychosocial processes. *Psychiatry: Journal of the Study of Interpersonal Processes*, *40*(2), 99—112.
- Levinson, D. J., Darrow, C. N., Klein, E. B., Levinson, M. H., & McKee, B. (1978). *The seasons of a man's life*. New York, NY: Ballantine.
- Lyke, J. A. (2009). Insight, but not self-reflection, is related to subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, *46*, 66—70.
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, *98*, 224—253.
- McCrae, R. R., & John, O. P. (1992). An introduction to the five-factor model and its applications. *Journal of Personality*, *60*, 175—215.
- McCrae, R. R., & Costa, Jr. P. T. (1990). *Personality in adulthood*. New York, NY: Guilford.
- McKee-Ryan, F. M., Song, Z., Wanberg, C. R., & Kinicki, A. J. (2005). Psychological and physical well-being during unemployment: a meta-analytic study. *Journal of Applied Psychology*, *90*, 53—76.

- Metsämuuronen, J. (2011) *Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä: e-kirja opiskelijalaitos*. (1. painos). 2. laitos (4. laitoksen pohjalta). Helsinki: International Methelp Oy.
- Metsäpelto, R.-L., Polet, J., Kokko, K., Rantanen, J., Kinnunen, M.-L., Pitkänen, T., Lyyra, A.-L., & Pulkkinen, L. (2010). Tutkimuksen toteutus. Teoksessa K. Kokko & L. Pulkkinen (toim.), *Keski-ikä elämänvaiheena* (s. 5—19). Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen julkaisuja No. 352
- Mitchell, V., & Helson, R. (1990). Women's prime of life: Is it the 50s? *Psychology of Women Quarterly*, 14, 451—470.
- 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: University, Chicago Press.
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109, 504—511.
- O'Connor, D., & Wolfe, D. M. (1991). From crisis to growth at midlife: Changes in personal paradigm. *Journal of Organizational Behavior*, 12, 323—340.
- Oles, P. K. (1999). Towards a psychological model of midlife crisis. *Psychological Reports*, 84, 1059—1069.
- Pulkkinen, L. (2009). Development and aging personality – a resource or risk for successful development. *Scandinavian Journal of Psychology*, 50, 602—610.
- Pulkkinen, L., Fyrstén, S., Kinnunen, U., Kinnunen, M.-L., Pitkänen, T., & Kokko, K. (2003). *40+ erään ikäluokan selviytymistarina*. Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen julkaisuja No. 349. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Pulkkinen, L., Kinnunen, U., & Kokko, K. (2005). Lapsesta aikuiseksi: 42-vuotiaiden itsearviointit 2001 [Verkojulkaisu]. FSD2034, versio 1.0 (2007-12-21). Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto [jakaja], 2007. [viitattu 23.9.2013]. Saatavissa: <http://www.fsd.uta.fi/fi/aineistot/luettelo/FSD2034/meF2034.html>
- Pulver, A., Allik, J., Pulkkinen, L., & Härmäläinen, M. (1995). A Big Five personality inventory in two non-Indo-European languages. *European Journal of Personality*, 9, 109—124.
- Rantanen, J., Metsäpelto, R.-L., Feldt, T., Pulkkinen, L., & Kokko, K. (2007). Long-term stability in the Big Five personality traits in adulthood. *Scandinavian Journal of Psychology*, 48, 511—518.
- Read, S., Westerhof, G. J., & Dittmann-Kohli, F. (2005). Degree and content of negative meaning in four different age groups in Germany. *The International Journal of Aging and Human Development*, 61, 85—104.

- Roberts, B. W., & DelVecchio, W. F. (2000). The rank-order consistency of personality traits from childhood to old age: a quantitative review of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, *126*, 3—25.
- Roothman, B., Kirsten, D. K., & Wissing, M. P. (2003). Gender differences in aspects of psychological well-being. *South African Journal of Psychology*, *33*, 212—218.
- Ross, M., & Newby-Clark, I. R. (1998). Construing the past and future. *Social Cognition*, *16*, 133—150.
- Ross, M., & Wilson, A. E. (2003). Autobiographical memory and conceptions of self getting better all the time. *Current Directions in Psychological Science*, *12*, 66—69.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, *52*, 141—166.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Exploration on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *57*, 1069—1081.
- Ryff, C. D. (1991). Possible selves in adulthood and old age: a tale of shifting horizons. *Psychology and Aging*, *6*(2), 286—295.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, *4*, 99—105.
- 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.
- Schaie, K. W., & Willis, S. L. (2002). *Adult development and aging*. (5. painos). New Jersey, NJ: Upper Saddle River.
- Schulz, R., & Ewen, R. (1988). *Adult development and aging: myths and emerging realities*. New York: Macmillan.
- Schwartz, N. (1999). Self reports: how the questions shape the answers. *The American Psychologist*, *54*, 93—105.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: an introduction. *The American Psychologist*, *55*, 5—14.
- Settersten, Jr., R. A., & Mayer, K. U. (1997). The measurement of age, age structuring, and the life course. *Annual Review of Sociology*, *23*, 233—261.
- Shek, D. T. L. (1996). Midlife crisis in Chinese men and women. *The Journal of Psychology*, *130*, 109—119.

- 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, NY: Wiley: John Wiley & Sons, Inc.
- Staudinger, U. M., & Kunzmann, U. (2005). Positive adult personality development: Adjustment and/or growth? *European Psychologist, 10*, 320–329.
- Teasdale, J. D., & Green, H. A. C. (2004). Ruminative self-focus and autobiographical memory. *Personality and Individual Differences, 36*, 1933–1943.
- Tilastokeskus. Väestö iän mukaan, 2012 lopussa. Maaliskuu 2013. [Verkojulkaisu] [viitattu 1.5.2013]. Saatavissa: http://www.tilastokeskus.fi/tup/suoluk/suoluk_vaesto.html#vaestoiänmukaan
- Trapnell, J. D., & Campbell, P. D. (1999). Private self-consciousness and the five-factor model of personality: Distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology, 76*, 284–304.
- Tuomi, J., & Sarajärvi, A. (2009). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. (5. uudistettu painos). Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino, Oy.
- Waskel, S. A., & Phelps, L. H. (1995). Women ages 30–60 and their crisis events. *Psychological Reports, 77*(3f), 1211–1217.
- Webster, J. D., & McCall, M. E. (1999). Reminiscence functions across adulthood: A replication and extension. *Journal of Adult Development, 6*, 73–85.
- Westerhof, G. J., & Keyes, C. L. (2010). Mental illness and mental health: The two continua model across the lifespan. *Journal of Adult Development, 17*, 110–119.
- Wethington, W. (2000). Expecting stress: Americans and the “midlife crisis”. *Motivation and Emotion, 24*, 85–103.
- Wilson, A. E., & Ross, M. (2001). From chump to champ: People's appraisals of their earlier and present selves. *Journal of Personality and Social Psychology, 80*, 572–584.
- Wortman, J., Lucas, R. E., & Donnellan, M. B. (2012). Stability and change in the Big Five personality domains: Evidence from a longitudinal study of Australians. *Psychology and Aging, 27*, 867–874.