

**HENKILÖKOHTAISTEN TAVOITTEIDEN YHTEYS
ELÄMÄNTYYTYVÄISYYTEEN IÄKKÄILLÄ HENKILÖILLÄ**

Miia Pulkkinen

Gerontologian ja kansanterveyden pro gradu -
tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2018

TIIVISTELMÄ

Pulkkinen, M. 2018. Henkilökohtaisten tavoitteiden yhteys elämäntyytyväisyyteen iäkkäillä henkilöillä. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, gerontologian ja kansanterveyden pro gradu -tutkielma, 48 s.

Elämäntyytyväisyydellä tarkoitetaan yksilön arviota oman elämänsä laadusta. Henkilökohtaiset tavoitteet ovat tiedostettuja ja tärkeitä päämääriä, joita kohden ihmiset pyrkivät päivittäisessä elämässään. Arvio omasta elämäntyytyväisyydestä voi sisältää tietoa siitä, miten henkilö on onnistunut saavuttamaan itselleen tärkeitä tavoitteita. Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää ovatko henkilökohtaiset tavoitteet yhteydessä elämäntyytyväisyyteen iäkkäillä henkilöillä sekä onko tässä yhteydessä eroa sukupuolten välillä.

Pro gradu -tutkielman aineistona käytettiin Life-Space Mobility and Active Aging (MIA) -tutkimuksen aineistoa vuodelta 2016. Tämän tutkimuksen analyysissä mukana oli 190 78-92-vuotiasta tutkittavaa, jotka asuivat omassa kodissaan Jyväskylän ja Muuramen alueella. Elämäntyytyväisyyttä mitattiin Satisfaction with Life Scale -mittarilla ja henkilökohtaisia tavoitteita muokatulla versiolla Personal Project Analysis -menetelmästä. Tutkimuksen tilastollisina menetelminä käytettiin frekvenssijakaumien tarkastelua, ristiintaulukointia ja χ^2 -testiä, Spearmanin korrelaatiokerrointa, t-testiä sekä Mann-Whitneyn U-testiä. Pääanalyysinä tutkimuksessa käytettiin binääristä logistista regressioanalyysiä. Regressiomallin avulla haluttiin selvittää, mikä on todennäköisyys kuulua elämänsä tyytyväisimmän kolmanneksen luokkaan, kun selittävänä muuttujana ovat tavoitteiden lukumäärä tai tavoitteiden sisältö.

Mitä vähemmän naisilla oli tavoitteita, sitä todennäköisemmin he olivat tyytyväisiä elämäänsä. Tavoitteiden määrän väheneminen yhdellä kasvatti todennäköisyyttä kuulua tyytyväisimmän kolmanneksen ryhmään 1.5-kertaiseksi (OR 1.47, 95% LV 1.08-1.99). Miehillä vastaavaa yhteyttä ei löydetty. Tavoitteiden sisällön ja elämäntyytyväisyyden väliltä ei löytynyt tilastollisesti merkitsevää yhteyttä kummallakaan sukupuolella. Tuloksista voidaan kuitenkin saada viitteitä siitä, että terveyden ylläpitämiseen liittyvillä tavoitteilla (OR 2.21., 95% LV 0.96-5.07) saattaisi naisilla olla yhteyksiä korkeampaan elämäntyytyväisyyteen.

Tutkimus vahvisti tietoa siitä, että iäkkäiden henkilöiden tavoitteet ovat yhteydessä elämäntyytyväisyyteen ainakin naisilla. Aiheesta tarvitaan lisätutkimusta isommilla aineistoilla sekä pitkittäistutkimusasetelmalla, jotta kausaaliiteettien selvittäminen olisi mahdollista.

Asiasanat: henkilökohtaiset tavoitteet, elämäntyytyväisyys, ikääntyneet

ABSTRACT

Pulkkinen, M. 2018. Associations between personal goals and satisfaction with life in older people. Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, Gerontology and public health, Master's thesis, 48 pp.

Satisfaction with life is a person's own evaluation of the quality of their life. Personal goals are recognized and important objectives that people pursue in their daily life. The evaluation of life satisfaction might include information about how a person has succeeded in achieving important goals. The purpose of this study was to investigate the association between personal goals and satisfaction with life among older people and to examine whether there are sex differences in the association.

The data of this thesis are based on the Life-Space Mobility and Active Aging (MIIA) -project and the data were collected in 2016. Participants are 190 community-dwelling people aged 78 to 92 living in the municipalities of Jyväskylä and Muurame. Life satisfaction was measured using the Satisfaction with Life Scale and personal goals with a revised version of the Personal Project Analysis. The data was analysed using frequency distributions, crosstabulations and χ^2 -test, Spearman's correlation, t-test and Mann Whitney's U-test. Binary logistics regression was used in the main analysis. The regression model was used to examine what are the odds of belonging to the most satisfied third in terms of life satisfaction when the independent variables are the number of goals or the content of goals.

Women had higher life satisfaction when they had fewer goals. When the number of goals decreased by one the odds of belonging to the most satisfied third grew 1.5 -fold (OR 1.47, 95% CI 1.08-1.99). No similar association was found in men. No statistically significant associations were found between the content of goals and the satisfaction with life in men or women. However, the results indicate that goals related to health maintenance (OR 2.21., 95% CI 0.96-5.07) may be associated with higher life satisfaction among women.

This thesis confirmed that older people's goals are associated with satisfaction with life at least among women. Further research is needed with larger sample size and longitudinal study design to investigate potential causal relations.

Key words: personal goals, satisfaction with life, older people

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

1 JOHDANTO.....	1
2 ELÄMÄNTYYTYVÄISYYS	3
2.1 Elämäntyytyväisyyden mittaaminen.....	4
2.2 Iäkkäiden henkilöiden elämäntyytyväisyys.....	5
3 HENKILÖKOHTAISET TAVOITTEET	8
3.1 Teoreettinen tausta.....	8
3.2 Tavoitteiden mittaaminen	10
3.3 Iäkkäiden henkilöiden tavoitteet.....	11
4 HENKILÖKOHTAISET TAVOITTEET JA ELÄMÄNTYYTYVÄISYYS	14
4.1 Teoreettinen tausta.....	14
4.2 Tavoitteet ja elämäntyytyväisyys aiemmissa tutkimuksissa	15
5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	18
6 TUTKIMUKSEN AINEISTO JA MENETELMÄT	19
6.1 Tutkimusaineisto	19
6.2 Päämuuttajat	20
6.3 Taustamuuttajat	21
6.4 Tilastolliset menetelmät.....	23
7 TULOKSET	24
7.1 Kuvaileva tieto.....	24
7.2 Tavoitteiden lukumäärän yhteys elämäntyytyväisyyteen.....	26
7.3 Tavoitteiden sisällön yhteys elämäntyytyväisyyteen	29

8 POHDINTA.....	31
LÄHTEET	38

1 JOHDANTO

Elämäntyytyväisyys tarjoaa positiivista näkökulmaa yksilöiden hyvinvoinnin mittaamiselle perinteisen sairauskeskeisyyden rinnalle (Pavot & Diener 1993). Elämäntyytyväisyydellä tarkoitetaan prosessia, jossa yksilö arvioi elämänsä laatua oman yksilöllisen kriteeristönsä pohjalta (Diener ym. 1985). Elämäntyytyväisyyden näkökulmasta yksi hyvän elämän osa-alueista on se, että yksilö itse pitää omasta elämästään (Diener ym. 2009). Elämäntyytyväisyyden ajatellaan olevan osa onnistunutta ikääntymistä (Fernández-Ballesteros ym. 2001; Kahn & Juster 2002; Freund & Riediger 2003). Elämäntyytyväisyys on yhteydessä muun muassa sairauksien ja toiminnanvajauden puuttumiseen, hyvään fyysiseen ja kognitiiviseen toimintakykyyn sekä sosiaaliseen osallisuuteen, jotka kuuluvat myös onnistuneeseen ikääntymiseen (Whitley ym. 2016). Elämäntyytyväisyys onkin yksi vanhimmista tutkimusaiheista sosiaalitieteellisessä vanhenemisen tutkimuksessa (Mannel & Dupuis 2007) ja sitä on käytetty paljon iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin mittaamisessa (Grann 2000).

Henkilökohtaiset tavoitteet ovat tiedostettuja ja henkilökohtaisesti tärkeitä päämääriä, joita ihmiset tavoittelevat päivittäisessä elämässään (Brunstein ym. 1996). Henkilökohtaiset tavoitteet ovat tärkeä osa onnellista (Little 2014) ja mielekästä elämää (Betzler 2013). Lisäksi tavoitteilla on osansa onnistuneen ikääntymisen rakentumisessa (Baltes & Baltes 1990; Ebner ym. 2006; Brandtstädter 2009). Tavoitteet ohjaavat ihmisten päätöksentekoa ja käyttäytymistä kuten sitä, mihin aikaa ja energiaa halutaan käyttää tai mitä vältellä (Smith & Freund 2002). Tavoitteiden kautta ihmiset pyrkivät ohjaamaan elämäänsä haluttuun suuntaan (Riediger ym. 2005). Henkilökohtaisia tavoitteita ja niiden sisältöä tutkittaessa iäkkäät henkilöt ovat jääneet suurimmaksi osaksi tutkimusten ulkopuolelle (Lawton ym. 2002; Saajanaho 2016). Iäkkäät henkilöt vaikuttavat kuitenkin olevan aktiivisia ohjaamaan elämäänsä asettamalla henkilökohtaisia tavoitteita passiivisen sopeutumisen sijaan (Saajanaho 2016).

Henkilökohtaiset tavoitteet voivat auttaa ymmärtämään iäkkäiden ihmisten elämäntyytyväisyyttä (Rapkin & Fisher 1992a), sillä arvio omasta elämäntyytyväisyydestä voi

sisältää tietoa siitä, miten henkilö on onnistunut saavuttamaan itselleen tärkeitä tavoitteita elämässään (Pavot & Diener 2008). Yksilön tavoitteet, niitä kohti pyrkiminen ja tavoitteiden saavuttaminen voivat olla yhteydessä elämäntyytyväisyyteen (Diener ym. 1999). Erityisesti itselle kaikkein merkityksellisimpien tavoitteiden saavuttaminen voi vaikuttaa positiivisesti hyvinvointiin (Little 2014). Tutkimusta iäkkäiden henkilöiden tavoitteiden ja elämäntyytyväisyyden välisestä yhteydestä on kuitenkin vain vähän ja tulokset ovat osin ristiriitaisia.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, ovatko henkilökohtaiset tavoitteet yhteydessä elämäntyytyväisyyteen iäkkäillä henkilöillä sekä onko tässä yhteydessä eroja sukupuolten välillä. Pro gradu -tutkielmassa aineistona käytettiin Life-Space Mobility and Active Aging (MIA) -tutkimuksen aineistoa. Tutkimuksen 190 tutkittavaa olivat 78-92-vuotiaita Jyväskylän ja Muuramen alueella kotonaan asuvia henkilöitä.

2 ELÄMÄNTYYTYVÄISYYS

Elämäntyytyväisyys on kognitiivinen ja laaja arvio yksilön elämän laadusta kokonaisuudessaan (Pavot & Diener 1993). Elämäntyytyväisyys viittaa arvioivaan prosessiin, jossa yksilö arvioi elämänsä laatua oman yksilöllisen kriteeristönsä pohjalta (Diener ym. 1985), ei esimerkiksi verrattuna muihin ikäisiinsä tai aikaisemmin koettuun. Elämäntyytyväisyys liittyy osaksi subjektiivisen hyvinvoinnin käsitettä. Subjektiivinen hyvinvointi on oman elämän arviointia, joka sisältää paljon positiivisia tunteita (kuten iloa ja onnellisuutta), vähän negatiivisia tunteita (kuten pelkoa ja vihaa) sekä positiivisen arvion elämäntyytyväisyydestä (Diener ym. 1997; Diener ym. 2002; Diener ym. 2009). Elämäntyytyväisyys on subjektiivisen hyvinvoinnin kognitiivinen eli tiedollinen osa-alue (Diener ym. 1985).

Iäkkäiden henkilöiden hyvinvointia on tutkittu paljon elämänlaadun näkökulmasta (Netulevi & Blane 2008). Elämänlaatua määriteltäessä tarkastellaan monia eri osa-alueita, kuten psyykkistä hyvinvointia, fyysistä terveyttä, ympäristöä, itsenäisyyttä, sosiaalisia suhteita ja henkilökohtaisia uskomuksia (WHO 1997). Elämäntyytyväisyyden voi nähdä kuuluvan yhdeksi osaksi elämänlaatua (Lawton 1999; Moons ym. 2006) tai olevan elämänlaadun subjektiivinen ilmentymä (Fernández-Ballesteros ym. 2001). Elämänlaadun arvioiminen keskittyy usein terveyden negatiivisiin osa-alueisiin, kun elämäntyytyväisyys puolestaan positiivisiin (Frytak 2000). Elämäntyytyväisyys antaa mahdollisuuden tarkastella yksilön psyykkistä tyytyväisyyttä ilman, että esimerkiksi fyysiset terveysongelmat vaikuttaisivat siihen automaattisesti laskevasti.

Suurimmalla osalla ihmisistä vaikuttaa olevan tietty henkilökohtainen taso, jonka ympärillä elämäntyytyväisyys pysyttelee ja johon se myös palautuu erilaisten elämäntilanteiden ja vastoinkäymisten jälkeen (Fujita & Diener 2005). Tätä elämäntyytyväisyyden vakautta on selitetty muun muassa persoonallisuuden ja perimän kautta. Korkea elämäntyytyväisyys on yhdistetty persoonallisuuden piirteistä matalaan neuroottisuuteen, korkeaan ekstraversioon ja korkeaan tunnollisuuteen (Heller ym. 2004; Steel ym. 2008; Weiss ym. 2008; Kokko ym. 2013), sekä korkeaan sovinnollisuuteen (Heller ym. 2004; Steel ym. 2008). Iäkkäitä henkilöitä tarkastellessa elämäntyytyväisyys on erityisen vahvasti yhteydessä matalaan neuroottisuuteen

(Gomez ym. 2009). Steelin ym. (2008) tekemän meta-analyysin mukaan persoonallisuus voi selittää subjektiivisen hyvinvoinnin vaihtelusta jopa 39-63%. Lisäksi elämäntyytyväisyyden on tutkittu olevan yhteydessä perintötekijöihin. Kaksostutkimuksissa on havaittu geenien selittävän subjektiivisen hyvinvoinnin vaihtelusta noin 50% sekä vaikuttavan suurelta osin myös subjektiivisen hyvinvoinnin vakauteen (Lykken & Tellegen 1996; Nes ym. 2006). Bartelsin (2015) meta-analyysin mukaan perinnölliset tekijät selittävät elämäntyytyväisyyden vaihtelusta yli 30%. Persoonallisuudella ja subjektiivisella hyvinvoinnilla vaikuttaa myös olevan sama geneettinen rakenne taustallaan (Weiss ym. 2008). Tutkimus temperamentin yhteydestä subjektiiviseen hyvinvointiin on jäänyt vähemmälle, mutta korkean elämäntyytyväisyyden on havaittu olevan yhteydessä ainakin matalampaan emotionaaliseen reaktiivisuuteen sekä korkeampaan aktiivisuuteen (Bojanowska & Zalewska 2017).

2.1 Elämäntyytyväisyyden mittaaminen

Elämäntyytyväisyyden arvioimiseen on kehitetty lukuisia erilaisia mittareita. Elämäntyytyväisyyttä voidaan selvittää yhdellä kysymyksellä, kuten ”kuinka tyytyväinen olet elämääsi kokonaisuutena”? (Andrews & Robinson 1991; Mannel & Dupuis 2007). Tämän lisäksi on olemassa lukuisia useamman kysymyksen mittareita, itsearviointiin perustuvia mittareita sekä asiantuntijoiden arvioihin perustuvia mittareita (Andrews & Robinson 1991). Yleisesti käytössä olevia elämäntyytyväisyyden mittareita ovat esimerkiksi Life Satisfaction Index A (LSIA, Neugarten ym. 1961) sekä sen lyhennelmä Life Satisfaction Index Z (LSIZ, Woods ym. 1969).

The Satisfaction with Life Scale (SWLS) on Dienerin, Emmonsin, Larsenin ja Griffinin (1985) laatima elämäntyytyväisyyden mittari. SWLS on laajasti käytetty ja joidenkin arvioiden mukaan suosituin elämäntyytyväisyyttä kuvaava mittari (Clench-Aas ym. 2011; Whisman & Judd 2016). Mittarissa on viisi väittämää:

- Elämäni on enimmäkseen lähellä sitä mitä pidän ihanteellisena
- Elämäni olosuhteet ovat erinomaiset
- Olen tyytyväinen elämääni
- Olen saavuttanut ne tärkeät asiat, joita olen tähän mennessä halunnut
- Jos voisin aloittaa kaiken alusta, en muuttaisi juuri mitään.

Vastausvaihtoehdot ovat 7-portaisena Likert-asteikkona, jonka ääripäät ovat vahvasti eri mieltä (1 piste) sekä vahvasti samaa mieltä (7 pistettä). Jokaisen kysymyksen vastauspistemäärä lasketaan yhteen, jolloin yhteispistemääräksi saadaan 5-35 pistettä. Pavotin ja Dienerin (2008) mukaan vastauksen neutraalia tasoa edustaa 20 pistettä. Yhteispistemäärä 5-9 kertoo vastaajan olevan erittäin tyytymätön, 10-14 tyytymätön, 15-19 hieman tyytymätön, 21-25 hieman tyytyväinen, 26-30 tyytyväinen ja 31-35 erittäin tyytyväinen elämäänsä (Pavot & Diener 2008).

SWLS –mittarissa keskeistä on se, että yksilö arvioi omaa elämäänsä omien arviointiperusteidensa mukaisesti eli ulkopuolinen taho ei aseta tähän minkäänlaista vertailukohtaa (Diener ym. 1985; Pavot & Diener 1993). Mittariston kysymykset ovat hyvin yleisiä, jolloin vastaajalle jää tilaa arvioida elämänsä tyytyväisyyttä kokonaisuutena ja suhteessa omiin arvioihinsa (Pavot & Diener 1993). SWLS on kehitetty soveltumaan laajasti erilaisille ja eri ikäisille ihmisille (Pavot ym. 1991; Pavot & Diener 2008) ja siinä on tutkitusti korkea sisäinen konsistenssi ja korkea reliabiliteetti (Diener ym. 1985). Ikääntyneitä henkilöitä tutkittaessa mittarin Cronbachin alfa on vaihdellut 0.83-0.92 välillä (Pavot ym. 1991; Clench-Aas 2011; Glaesmer ym. 2011).

2.2 Iäkkäiden henkilöiden elämäntyytyväisyys

Iäkkäiden henkilöiden elämäntyytyväisyyden säilymisestä tai muutoksesta on ristiriitaisia tutkimustuloksia, johtuen pääasiassa erilaisista mittaustavoista (Gana ym. 2013b). Suurin osa tutkijoista on kuitenkin havainnut iäkkäiden henkilöiden elämäntyytyväisyyden olevan suhteellisen korkea (Llobet ym. 2011; Whitley ym. 2016; Woods ym. 2016) tai ainakin selkeästi neutraalia positiivisempi (Pavot & Diener 2008; Jopp ym. 2016). Pitkittäistutkimuksissa on havaittu elämäntyytyväisyyden säilyvän iäkkäillä suunnilleen samalla tasolla (Gana ym. 2013a; Koivumaa-Honkanen ym. 2005; Gerstof ym. 2008). Poikkileikkaustutkimusten mukaan vanhemmat iäkkäät henkilöt ovat tyytyväisempiä elämäänsä kuin nuoremmat iäkkäät henkilöt (Gaymu & Springer 2010; Stone ym. 2010; Angelini ym. 2012; Rodgers ym. 2017) ja iäkkäät henkilöt ovat tyytyväisempiä kuin nuoret aikuiset (Sheldon & Kasser 2001). Yli 60-vuotiaita tutkittaessa elämäntyytyväisyyden summapistemäärän keskiarvo SWLS –mittarilla mitattuna

on vaihdellut 24-27 pisteen välillä (Pavot ym. 1991; Siedlecki ym. 2008; Clench-Aas 2011; Glaesmer ym. 2011).

Iäkkäiden henkilöiden korkeaa elämäntyytyväisyyttä on selitetty esimerkiksi Sosioemotionaalisen valinnan teorian avulla (Socioemotional selectivity theory, Carstensen ym. 2003). Teorian mukaan iäkkäillä henkilöillä on monia toimivia keinoja korkean elämäntyytyväisyyden ylläpitämiseksi. Ikä on yhteydessä parempaan tunteiden säätelyyn (Charles & Carstensen 2010), mikä näkyy myös siinä, että iäkkäät keskittyvät usein positiivisten tunteiden ylläpitämiseen (Carstensen ym. 2003). Lisäksi iäkkäät valitsevat tarkkaan millaisiin sosiaalisiin suhteisiin keskittyvät ja ylläpitävät näin korkeaa subjektiivista hyvinvointia (Charles & Carstensen 2010).

Sukupuolten välillä ei ole havaittu olevan eroja iäkkäiden henkilöiden elämäntyytyväisyydessä (Rapkin & Fisher 1992a; Berg ym. 2006; Melendez ym. 2009; Gaymu & Springer 2010; Jopp ym. 2016; Lacruz ym. 2011; Ratigan ym. 2016). Pinguartin ja Sörensenin (2000) tekemän meta-analyysin mukaan tulotaso ja koulutus olivat kuitenkin voimakkaammin yhteydessä elämäntyytyväisyyteen iäkkäillä miehillä kuin naisilla. Koko iäkkäiden joukkoa tarkasteltaessa naimisissa olevat ovat tyytyväisempiä elämäänsä verrattuna naimattomiin, eronneisiin ja leskiin (Rapkin & Fisher 1992a; Berg ym. 2006; Angelini ym. 2012; Fernández-Ballesteros ym. 2001). Korkea elämäntyytyväisyys on myös yhteydessä korkeaan koulutustasoon (Rapkin & Fisher 1992a; Fernández-Ballesteros ym. 2001; Melendez ym. 2009; Gaymu & Springer 2010; Angelini ym. 2012) sekä korkeampaan tulotasoon (Fagerström ym. 2006; Pinguart & Sörensen 2000; Gaymu & Springer 2010). Tulotason ja koulutuksen yhteys elämäntyytyväisyyteen on kuitenkin heikompi iäkkäimmillä iäkkäillä henkilöillä verrattuna nuorempiin iäkkäisiin henkilöihin (Pinguart & Sörensen 2000).

Iäkkäiden henkilöiden matalan elämäntyytyväisyyden on havaittu olevan yhteydessä huonoon itsearvioituun terveyteen (Berg ym. 2006; Llobet ym. 2011; Gana ym. 2013a; Jopp ym. 2016), terveysongelmiin (Rapkin & Fisher 1992a; Fagerström ym. 2006; Angelini ym. 2012), rajoittuneeseen fyysiseen toimintakykyyn, kroonisiin sairauksiin (Ratigan ym. 2016) sekä ongelmiin päivittäisissä toiminnoissa (Berg ym. 2006; Fagerström ym. 2006; Melendez ym.

2009; Gaymu & Springer 2010; Angelini ym. 2012; Jopp ym. 2016). Korkea elämäntyytyväisyys ennustaa iäkkäiden henkilöiden pitkäikäisyyttä (Xu & Roberts 2010) ja on yhteydessä matalampaan kuolleisuuteen (Lyyra ym. 2006). Lisäksi pitkittäistutkimuksissa on havaittu elämäntyytyväisyyden laskun suurentavan iäkkäiden kuolleisuuden riskiä (Gerstorff ym. 2008; Hülür ym. 2011).

3 HENKILÖKOHTAISET TAVOITTEET

Henkilökohtaiset tavoitteet ovat tiedostettuja ja henkilökohtaisesti tärkeitä päämääriä, joita ihmiset tavoittelevat päivittäisessä elämässään (Brunstein ym. 1996). Tavoitteet voivat olla asioita, joita ihmiset haluavat saavuttaa tai vaihtoehtoisesti välttää (Brunstein ym. 1996; Freund & Riediger 2006). Tavoitteiden suuruus voi vaihdella pienistä jokapäiväisistä asioista (”maksan vuokran ajallaan”) aina koko elämän kestäviin pyrkimyksiin (”haluan kasvaa ihmisenä”) ja niiden tavoittelemisen voi kestää muutamista tunteista esimerkiksi useisiin vuosiin (Little 2014). Tavoitteet voivat olla hyvin abstrakteja tai konkreettisia (Lawton ym. 2002) ja niiden sisältö vaihtelee suuresti esimerkiksi perheeseen, työhön, harrastuksiin, omaisuuteen tai oman itsen kehittämiseen liittyen (Little & Gee 2007). Tavoitteet ilmenevät aina fyysisessä, sosiaalisessa, kulttuurisessa ja historiallisessa kontekstissa (Little 2007).

Tavoitteita vastaavia käsitteitä löytyy tutkimuksista useita, kuten henkilökohtaiset tavoitteet (Rapkin & Fischer 1992a; Lapierre ym. 1997; Riediger ym. 2005; Salmela-Aro ym. 2009), henkilökohtaiset projektit (Little 1983; Lawton ym. 2002), tavoitteet (Brunstein 1993), henkilökohtaiset pyrkimykset (Emmons 1986; Sheldon & Kasser, 2001) sekä mahdolliset minät (Smith & Freund 2002). Tässä tutkimuksessa käytetään suomalaisissa tutkimuksissa vakiintunutta käsitettä henkilökohtaiset tavoitteet.

3.1 Teoreettinen tausta

Tässä pro gradu -tutkielmassa henkilökohtaisia tavoitteita tarkastellaan kolmen teorian pohjalta. Ensimmäisen teorian, Brian R. Littlen (2007; 2014; 2015) Sosiaalis-ekologisen mallin mukaan sinnikäs itselle tärkeitä tavoitteita kohti pyrkiminen johtaa yksilön kukoistukseen ja hyvinvointiin. Tavoitteita kohti pyrkimistä tukee se, että tavoitteet ovat itselle merkityksellisiä, hallittavissa olevia sekä enemmän positiivisia kuin negatiivisia tunteita herättäviä. Lisäksi muilta saatu tuki tavoitteen saavuttamiseksi on tärkeää. Sosiaalis-ekologisen mallin mukaan tavoitteita kohti pyrkimisessä ja hyvinvoinnissa on huomioitava neljä osa-aluetta: pysyvät ja dynaamiset henkilökohtaiset piirteet sekä pysyvät ja dynaamiset ympäristön ominaisuudet. Pysyvillä henkilökohtaisilla ominaisuuksilla tarkoitetaan esimerkiksi persoonallisuuden

piirteitä, jotka pysyvät suhteellisen muuttumattomina ihmisen elämänkulun aikana. Dynaamisilla henkilökohtaisilla ominaisuuksilla Little viittaa ominaisuuksiin, jotka voivat muuttua elämän aikana tai esimerkiksi nousta esiin hetkellisesti jotain tärkeää tavoitetta kohti pyrkiessä. Pysyviä ympäristön ominaisuuksia ovat esimerkiksi kulttuuriset normit sekä taloudelliset tekijät, jotka usein pysyvät samanlaisina ihmisen elämän ajan. Dynaamisia ympäristön ominaisuuksia edustavat puolestaan yksilön omat kokemukset ympäristöstä, mitkä eivät ole samalla lailla pysyviä niin kuin esimerkiksi fyysisen ympäristön ominaisuudet. Sosiaalis-ekologisen mallin mukaan nämä osa-alueet vaikuttavat henkilökohtaisiin tavoitteisiin sekä suoraan hyvinvointiin ja elämäntyytyväisyyteen. Hyvinvointi syntyy mallin mukaan tavoitteita kohti pyrkimisestä, jossa on huomioitava myös pysyvät ja dynaamiset yksilön sekä ympäristön ominaisuudet (Little 2007).

Erityisesti iäkkäiden henkilöiden tavoitteita voidaan tarkastella Sosioemotionaalisen valinnan teorian (Carstensen ym. 2003) sekä Valinnan, optimoinnin ja kompensoinnin teorian (Baltes & Baltes 1990) avulla. Sosioemotionaalisen valinnan teorian mukaan ihmisen jäljellä oleva elinaika on yhteydessä siihen, millaisiin asioihin ja tavoitteisiin iäkäs henkilö keskittyy (Carstensen ym. 2003; Fung & Carstensen 2004). Ymmärrys eliniän lyhyydestä vaikuttaa henkilökohtaisten tavoitteiden sisältöön ja niiden tärkeysjärjestykseen (Charles & Carstensen 2010; Penningroth & Scott 2012). Teorian mukaan iäkkäät henkilöt keskittyvät enemmän tavoitteisiin, jotka liittyvät tunteisiin ja niiden säätelyyn (esim. olen positiivisella mielellä), huolenpitoon (esim. muiden auttaminen tai elämän tarkoituksen löytäminen) sekä läheisiin ihmissuhteisiin (Penningroth & Scott 2012).

Onnistuneen ikääntymisen SOC -teorian (The model of selective optimization with compensation) mukaan iäkkäät henkilöt käyttävät valitsemista, optimointia ja kompensointia tasapainottaakseen ikääntymisen tuomia haasteita (Baltes & Baltes 1990). SOC-teorian voidaan ajatella vaikuttavan iäkkäiden henkilöiden tavoitteiden muotoutumiseen ja niitä kohti pyrkimisen tapoihin (Jopp & Smith 2006). Valinta kohdistuu tyypillisimmin tavoitteiden asettamiseen eli siihen, mihin iäkäs pyrkii tai mistä tavoitteista hän luopuu (Jopp & Smith 2006). Optimoinnissa pyritään löytämään keinoja, jotka ovat oleellisia tavoitteen toteutumisen kannalta. Optimoimalla resurssejaan iäkäs henkilö voi esimerkiksi keskittyä vain tietynlaisiin tavoitteisiin, odottaa sopivaa hetkeä tai käyttää enemmän aikaa itselleen tärkeiden tavoitteiden

saavuttamiseen (Jopp & Smith 2006). Kompensaatiokeinoja voidaan käyttää, kun yksilö kohtaa epäonnistumisia tai menetyksiä (Baltes & Baltes 1990). Kompensoidulla yksilö etsii uusia keinoja tavoitteita kohti pyrkimiseen, esimerkiksi käyttämällä apuvälineitä (Jopp & Smith 2006).

3.2 Tavoitteiden mittaaminen

Henkilökohtaisia tavoitteita analysoidaan tyypillisesti tarkastelemalla mitä henkilö pyrkii saavuttamaan eli analysoimalla tavoitteiden sisältöä (Salmela-Aro ym. 2009). Tutkimuksen kohteena voi olla myös esimerkiksi tavoitteisiin liittyvä motivaatio-orientaatio (Smith & Freund 2002; Ebner ym. 2006), tavoitteisiin pyrkimisen voimakkuus (Riediger ym. 2005), tavoitteiden tärkeys itselle (Holahan & Chapman 2002) tai yksilön oma arvio tavoitteen toteutumisen todennäköisyydestä (Halisch & Geppert 2001).

Henkilökohtaisia tavoitteita on usein tutkittu haastattelemalla tai pyytämällä tutkittavia listaamaan tavoitteitaan (Pulkkinen ym. 2002). Tämän tutkimuksen taustalla on Brian R. Littlen kehittämä Personal Project Analysis (PPA) (1983; 2007), jota on usein käytetty tavoitteita koskevissa tutkimuksissa. PPA-menetelmä koostuu erilaisista muokattavista osioista, mutta keskeistä menetelmässä on, että tutkittavat listaavat omia tavoitteitaan ja sen jälkeen arvioivat niitä erilaisin kriteerein (Little & Gee 2007). Littlen (2007) mukaan ensimmäisenä tutkittavilta kysytään tavoitteita avoimella kysymyksellä niin, että vastausmäärä voi olla täysin vapaa tai rajattu esimerkiksi ajan tai tavoitteiden lukumäärän suhteen (Elicitation Matrix). Kysymyksen yhteydessä tavoitteille annetaan lyhyt määritelmä. Seuraavaksi vastaajia ohjeistetaan arvioimaan tavoitteita eri ulottuvuuksien mukaan (the Appraisal Matrix, esim. tärkeys, aikaa vievyys tai stressaavuus). Myöhemmin menetelmään on lisätty myös muita analyysimalleja, liittyen esimerkiksi tavoitteiden vaikutuksiin toisiinsa (Cross-Impact Module) (Little 2007). PPA-menetelmää on käytetty jonkin verran iäkkäiden henkilöiden tavoitteiden mittaamiseen (Salmela-Aro ym. 2009; Feldt ym. 2012; Saajanaho ym. 2016a; 2016b) ja sitä on muokattu sopivammaksi iäkkäille henkilöille (Saajanaho ym. 2016a). Nämä tutkimukset ovat keskittyneet tavoitteiden sisällön tutkimiseen käyttäen apunaan PPA-menetelmän avointa kysymystä tavoitteiden selvittämiseksi.

Avoimen kysymyksen käyttäminen tuo esille vastaajien aitoja tavoitteita laajimmalla mahdollisella tavalla (Little & Gee 2007). Näitä vastauksia on määrällisessä tutkimuksessa luokiteltu erilaisiin kategorioihin tavoitteiden sisältöjen mukaan analyysiä varten (Little 2015). Luokittelut ovat vaihdelleet tutkittavien ja tutkimuksen kiinnostuksena olevan aiheen mukaan.

3.3 Iäkkäiden henkilöiden tavoitteet

Iäkkäiden henkilöiden tavoitteissa on havaittavissa runsaasti henkilökohtaista vaihtelua (Salmela-Aro ym. 2009) eikä ikääntyminen näytä vähentävän tavoitteiden monimuotoisuutta (Cross & Markus 1991; Lapierre ym. 1997; Halisch & Geppert 2001; Saajanaho ym. 2014). Iäkkäät henkilöt valitsevat tavoitteensa itsenäisesti itselleen tärkeiden arvojen mukaan ja välittävät vähemmän muiden mielipiteistä tai yleisistä arvostuksista (Sheldon & Kasser 2001).

Suomalaisia yli 50-vuotiaita tutkittaessa yleisimmät tavoitteet ovat liittyneet terveyteen, sosiaalisiin suhteisiin, harrastuksiin, vapaa-aikaan, toimintakykyyn, fyysiseen aktiivisuuteen sekä itsenäiseen asumiseen ja päivittäiseen elämään (Nurmi 1992; Salmela-Aro ym. 2009; Feldt ym. 2012; Saajanaho ym. 2016a; 2016b). Lisäksi muita käytettyjä tavoitteiden luokkia ovat olleet talous, itsensä kehittäminen ja muut ideologiset aiheet (Nurmi 1992; Feldt ym. 2012; Salmela-Aro ym. 2009; Saajanaho ym. 2016a). Kansainvälisissä tutkimuksissa keskeisinä tavoitteina esille ovat nousseet edellisten lisäksi oppiminen, matkustaminen (Halisch & Geppert 2001), kodin suunnittelu ja kodista huolehtiminen, uskonto sekä muiden auttaminen (Lawton ym. 2002).

Iän lisääntyessä terveyteen (Nurmi ym. 1992; Smith & Freund 2002; Frazier ym. 2002; Penningroth & Scott 2012), uskontoon (Lawton ym. 2002) ja omien lasten elämään (Nurmi ym. 1992) liittyvät tavoitteet ovat yleisempiä. Iäkkäät henkilöt mainitsevat nuorempia useammin tavoitteissaan itsensä kehittämisen ja erilaiset sosiaaliset roolit, kuten isovanhemman tai ystävän roolin (Cross & Markus 1991). Iäkkäiden henkilöiden tavoitteet liittyvät useammin sisäisiin tavoitteisiin koskien itsensä hyväksyntää, emotionaalista intiimiyttä tai yhteisöön kuulumista ja harvemmin ulkoisiin tavoitteisiin kuten rahan, fyysiseen viehättävyyteen tai suosioon (Sheldon & Kasser 2001). Tavoitteet liittyen koulutukseen, matkustamiseen ja

perheeseen yleisemmin vähenevät (Nurmi ym. 1992). Lisäksi hyvin iäkkäiden henkilöiden vapaa-ajan aktiivisuuteen, kotiin ja älyllisiin toimintoihin liittyvät tavoitteita on vähemmän verrattuna nuorempiin iäkkäisiin (Lawton ym. 2002). Ymmärrys jäljellä olevasta rajallisesta elinajasta vaikuttaa olevan yhteydessä iäkkäiden henkilöiden tavoitteisiin, kuten Sosioemotionaalisen valinnan teoria olettaa. Iäkkäiden tavoitteet liittyvät nuorempia useammin lähitulevaisuuteen pitkän ajan suunnitelmien sijaan (Peningroth & Scott 2012). Martosin ym. (2010) mukaan iäkkäät henkilöt keskittyvät enemmän terveyden ylläpitämiseen liittyviin tavoitteisiin sekä ongelmien välttämiseen eivätkä niinkään aktiiviseen terveyden parantamiseen, kun tulevaisuus nähdään lyhyempänä.

Iän lisääntyessä tavoitteiden määrä vähenee (Cross & Markus 1991; Lawton ym. 2002; Smith & Freund 2002; Peningroth & Scott 2012). Iäkkäät henkilöt ovat ilmoittaneet tutkimuksissa keskimäärin vain muutaman, tyypillisimmin kaksi tavoitetta, kun heidän on annettu muodostaa tavoitteita vapaasti (Lawton ym. 2002; Feldt ym. 2012; Saajanaho ym. 2016a). Toisaalta vaikka ajan kuluessa osa tavoitteista hylätään, tilalle nousee myös uusia tavoitteita (Saajanaho ym. 2016b). Pitkittäistutkimusta iäkkäiden henkilöiden tavoitteiden muutoksista on vain vähän (Saajanaho ym. 2016b). Smithin ja Freundin (2002) tutkimuksen mukaan iäkkäät henkilöt luopuivat neljän vuoden seurannan aikana useimmiten omaan itseen liittyvistä tavoitteista ja lisäsivät terveyteen liittyviä tavoitteita. Suhteellisen vakaina tavoitteina pysyivät sosiaalisiin suhteisiin, henkilökohtaisiin kiinnostuksen kohteisiin ja aktiviteetteihin liittyvät tavoitteet (Smith & Freund 2002). Iäkkäillä naisilla havaittiin kahdeksan vuoden seurannan aikana liikuntaan ja kulttuuriaktiviteetteihin liittyvien tavoitteiden vähenemistä, mutta erityisesti itsenäiseen asumiseen liittyvien tavoitteiden lisääntymistä (Saajanaho ym. 2016b).

Tutkimuksissa on havaittu joitain eroja iäkkäiden miesten ja naisten tavoitteiden välillä. Naiset ilmoittavat enemmän tavoitteita (Nurmi 1992) ja kaksi kertaa todennäköisemmin ainakin yhden tavoitteen (Saajanaho ym. 2016a) miehiin verrattuna. Naiset mainitsevat enemmän tavoitteita liittyen tärkeisiin ihmissuhteisiin ja läheisyyteen, muiden auttamiseen, kulttuuriaktiviteetteihin osallistumiseen (Holahan & Chapman 2002), jokapäiväisiin arkiaskareisiin, hengellisiin teemoihin (Lawton ym. 2002) sekä itsenäisyyteen, turvallisuuteen ja julkisiin palveluihin (Rapkin & Fisher 1992b). Miehet puolestaan mainitsevat useammin tavoitteen töissä pysymisen (Holahan & Chapman 2002).

Koulutuksella ja asumismuodolla on havaittu olevan yhteyksiä iäkkäiden henkilöiden tavoitteisiin. Korkeammin koulutetut henkilöt mainitsevat enemmän tavoitteita (Rapkin & Fischer 1992b; Lawton ym. 2002) ja nämä tavoitteet liittyvät useammin muiden ihmisten auttamiseen, mahdollisuuksiin saavuttaa erilaisia asioita (Holahan 1988), vapaa-ajan aktiivisuuteen sekä älyllisiin aktiviteetteihin (Lawton ym. 2002). Matalamman koulutuksen on puolestaan havaittu olevan yhteydessä tavoitteisiin liittyen itsenäisyyteen, julkisiin palveluihin, ajatuksiin kuolemanjälkeisestä elämästä (Rapkin & Fischer 1992b) sekä omaan kehitykseen ja ihmissuhteisiin (Holahan 1988). Iäkkäät henkilöt, jotka asuivat jonkun kanssa, ilmoittivat kaksi kertaa todennäköisemmin ainakin yhden tavoitteen verrattuna yksin asuviin (Saajanaho ym. 2016a).

Terveys ja liikuntakyky ovat yhteydessä tavoitteiden sisältöön iäkkäillä henkilöillä. Terveysongelmat ja huono terveys ovat yhteydessä arkielämän askareisiin (Lawton ym. 2002), terveyteen (Smith & Freund 2002) sekä kuntoutumiseen (Saajanaho ym. 2016a) liittyviin tavoitteisiin. Lisäksi vähemmän terveet raportoivat vähemmän tavoitteita liittyen muihin ihmisiin, älyllisiin teemoihin (Lawton ym. 2002) sekä omaan persoonallisuuteen liittyen (Smith & Freund 2002). Sen sijaan hyvät terveyteen liittyvät voimavarat vaikuttavat olevan yhteydessä terveyden ylläpitämiseen liittyviin tavoitteisiin eivätkä niinkään kuntoutumiseen tai paranemisiin liittyviin tavoitteisiin (Saajanaho ym. 2016a). Parempi fyysinen toimintakyky on yhteydessä tavoitteisiin liittyen vapaa-ajan aktiviteetteihin (Frazier ym. 2002), minkä lisäksi parempi kävelykyky on yhteydessä tavoitteisiin liittyen terveyden ylläpitämiseen, sosiaalisiin suhteisiin, vapaa-ajan aktiviteetteihin sekä fyysiseen aktiivisuuteen (Saajanaho ym. 2016a).

Ikääntyminen näyttää olevan yhteydessä tavoitteiden määrän ja sisällön lisäksi myös siihen, miten niitä tavoitellaan. Iäkkäiden tavoitteiden on havaittu olevan usein liitoksissa toisiinsa, jolloin useampia tavoitteita on mahdollista tavoitella samanaikaisesti hyödyntäen rajallisia voimavaroja tehokkaasti (Riediger ym. 2005). Lisäksi iäkkäät henkilöt olivat sitoutuneempia yhteen tärkeimpään tavoitteeseensa huomattavasti voimakkaammin kuin toiseksi tärkeimpään tavoitteeseensa (Halisch & Geppert 2001) ja ovat sitkeämpiä toimimaan tavoitteiden saavuttamisen eteen kuin nuoremmat (Riediger ym. 2005). Iäkkäät henkilöt keskittyvät nuorempia aikuisia useammin tavoitetta kohti pyrkimiseen eivätkä niin paljon tavoitteen lopputulokseen (Freund ym. 2010).

4 HENKILÖKOHTAISET TAVOITTEET JA ELÄMÄNTYYTYVÄISYYS

4.1 Teoreettinen tausta

Henkilökohtaisten tavoitteiden sekä hyvinvoinnin ja elämäntyytyväisyyden välisiä yhteyksiä voidaan tarkastella eri näkökulmista. Henkilökohtaiset tavoitteet ohjaavat käyttäytymistä (Lawton ym. 2002; Feldt ym. 2012) ja vaikuttavat sitä kautta myös terveyteen ja hyvinvointiin eri elämänvaiheissa (Feldt ym. 2012). Yksilön tavoitteet, niitä kohti pyrkiminen ja tavoitteiden saavuttaminen voivat vaikuttaa tunteisiin ja elämäntyytyväisyyteen (Diener ym. 1999). Toisaalta tavoitteita kohti pyrkiminen ja siinä epäonnistuminen voi myös aiheuttaa suurta turhautumista (Brandtstädter 2002; Little 2014). Elämäntyytyväisyyttä voidaankin ymmärtää henkilökohtaisten tavoitteiden kautta (Rapkin & Fisher 1992a), sillä elämäntyytyväisyys edellyttää jonkinlaista vertailua saavutettujen asioiden ja omien toiveiden ja odotusten välillä (Andrews & McKennelin 1980). Elämäntyytyväisyyden mittaamisen kannalta oleellista on, millä laajuudella yksilö kokee saavuttaneensa itselle tärkeät tavoitteensa elämässä (Neugarten ym. 1996).

Littlen (2007; 2014, ks. luku 3.2.) Sosiaalis-ekologisen mallin mukaan sinnikäs itselle tärkeitä tavoitteita kohti pyrkiminen johtaa hyvinvointiin, kuten elämäntyytyväisyyteen. Hyvinvoinnin lisääntymisen kannalta on oleellista, että tavoitteet ovat itselle merkityksellisiä ja hallittavia. Lisäksi muilta saatava tuki tavoitteita kohti pyrkimisessä sekä positiivisia tunteita tuottavat tavoitteet ovat tärkeitä. Malli olettaa, että tavoitteiden ja hyvinvoinnin (kuten elämäntyytyväisyyden) välinen yhteys toimii molempiin suuntiin. Positiivisia tavoitteita sisältävä elämä kohottaa hyvinvointia ja tämä puolestaan nostaa todennäköisyyttä asettaa lisää tavoitteita (Little 2007; 2014).

Erityisesti iäkkäiden henkilöiden tavoitteiden ja elämäntyytyväisyyden välistä yhteyttä on pyritty selittämään emotionaalisesti tärkeiden tavoitteiden korostumisen sekä tavoitteiden muokkaamisen kautta. Sosioemotionaalisen valinnan teorian mukaan iäkkäät henkilöt pyrkivät kohti emotionaalisesti merkityksellisiä tavoitteita, koska näitä tavoitteita kohti pyrkiminen tuntuu jo itsessään hyvältä ja tavoitteiden toteutuminen palkitsee välittömästi saadun

mielihyvän kautta (Carstensen ym. 2003; Fung & Carstensen 2004). Teorian mukaan ikääntyessä korostuvat itselle emotionaalisesti tärkeät tavoitteet (Fung & Carstensen 2004), jotka voivat olla osaltaan tukemassa korkeaa elämäntyytyväisyyttä. Tavoitteiden sisällön lisäksi toiminta toteutumattomien tavoitteiden kohdalla on oleellista iäkkään henkilön elämäntyytyväisyydelle. Brandtstädterin (2002) mukaan yksilön elämäntyytyväisyyteen vaikuttaa tavoitteiden ja todellisuuden välinen vastaavuus. Subjektivisen hyvinvoinnin ja onnistuneen ikääntymisen kannalta on erityisen tärkeää, että toteutumattomista tai vaikeasti saavutettavista tavoitteista voidaan päästää irti ja suunnata voimavarat uusia tavoitteita kohti pyrkimiseen (Brandtstädter 2002). Samoin SOC-mallin (ks. luku 3.2.) mukaisten keinojen käyttäminen erityisesti tavoitteista luopumiseen ja niiden uudelleen muokkaamiseen menetyksen seurauksena on oleellista iäkkäiden ihmisten hyvinvoinnin kannalta (Jopp & Smith 2006).

4.2 Tavoitteet ja elämäntyytyväisyys aiemmissä tutkimuksissa

Teoriat tavoitteiden yhteydestä hyvinvointiin ja elämäntyytyväisyyteen ovat saaneet myös vahvistusta tutkimustuloksista. Tavoitteiden ja hyvinvoinnin sekä elämäntyytyväisyyden välisen yhteyden yleistettävyyttä rajoittaa kuitenkin se, että tutkimusjoukkona ovat toimineet pääasiassa opiskelijat (Palys & Little 1983; Emmons 1986; Brunstein 1993; Sheldon & Houser-Marko 2001; Koestner ym. 2002). Yhdeksän tutkimusta käsittäneen meta-analyysin mukaan tavoitteiden ja hyvinvoinnin välillä on selkeä yhteys: tutkittavat kokivat enemmän positiivisia ja vähemmän negatiivisia tunteita, kun työ tavoitteiden saavuttamiseksi eteni (Koestner ym. 2002). Lisäksi parantuneen hyvinvoinnin on havaittu kannustavan yksilöä asettamaan itselleen tärkeitä tavoitteita, mikä puolestaan on yhteydessä tavoitteiden saavuttamisesta seuraavaan hyvinvoinnin kohenemiseen (Sheldon & Houser-Marko 2001). Voimakas sitoutuminen tavoitteisiin lisää tavoitteiden toteutumisen todennäköisyyttä ja kohentaa sitä kautta myös hyvinvointia (Brunstein 1993). Korkean elämäntyytyväisyyden on havaittu olevan yhteydessä itselle tärkeiden (Palys & Little 1983; Emmons 1986) ja sopivasti haastavien (Palys & Little 1983) tavoitteiden asettamiseen sekä tavoitteiden onnistumisen todennäköisyyteen (Emmons 1986).

Aiempaa tutkimusta iäkkäiden henkilöiden tavoitteiden ja elämäntyytyväisyyden välisestä yhteydestä on vain vähän. Muutamissa tutkimuksissa on kuitenkin saatu viitteitä siitä, että iäkkäiden henkilöiden tavoitteiden lukumäärä ja sisällöt ovat yhteydessä elämäntyytyväisyyteen (Cross & Markus 1991; Rapkin & Fischer 1992a; Lapierre ym. 1997; Halisch & Geppert 2001; Smith & Freund 2002). Tavoitteiden sisällön yhteydestä iäkkäiden henkilöiden elämäntyytyväisyyteen on saatu keskenään ristiriitaisia tuloksia. Ylläpitämiseen liittyvät tavoitteet on yhdistetty korkeampaan elämäntyytyväisyyteen (Rapkin & Fisher 1992a), matalampaan elämäntyytyväisyyteen (Lapierre ym. 1997) sekä vakaampaan elämäntyytyväisyyteen neljän vuoden seurannan aikana (Smith & Freund 2002). Ylläpitämiseen liittyvät tavoitteet viittaavat yleiseen motivaatio-orientaatioon, jossa keskeisenä ovat asioiden pitäminen ennallaan, erotuksena tilanteen aktiivisesta parantamiseen tai epätoivottujen asioiden välttämiseen liittyviin tavoitteisiin (Ebner ym. 2006). Sosiaalisiin suhteisiin ja perheeseen (Cross & Markus 1991) sekä toisiin ihmisiin ja altruistisiin tekoihin (Lapierre ym. 1997) liittyvät tavoitteet ovat yhteydessä korkeaan elämäntyytyväisyyteen. Toisaalta korkea elämäntyytyväisyys on havaittu olevan yhteydessä myös tavoitteisiin, jotka liittyvät itsensä toteuttamiseen ja erilaisten aktiviteettien tekemiseen (Lapierre ym. 1997) sekä henkilökohtaisiin luonteenpiirteisiin (Smith & Freund 2002). Matalan elämäntyytyväisyyden on havaittu olevan yhteydessä aktiiviseen muutokseen liittyviin tavoitteisiin tai tavoitteista irtautumiseen (Rapkin & Fisher 1992a), omaan persoonaan liittyviin tavoitteisiin (Cross & Markus 1991), nykyisten sosiaalisten suhteiden ylläpitämiseen sekä hyvään kuolemaan liittyviin tavoitteisiin (Lapierre ym. 1997). Lawton ym. (2002) ovat havainneet positiivisten tunteiden olevan yhteydessä siihen, että iäkkäät henkilöt mainitsevat useampia tavoitteita.

Halischin ja Geppertin (2001) tutkimuksen näkökulma keskittyi tavoitteiden toteutumisen todennäköisyyteen. Heidän mukaansa iäkkäiden henkilöiden elämäntyytyväisyyteen on yhteydessä erityisesti tavoitteiden saavutettavuus ja se, kuinka todennäköisesti tavoitteen arvioitiin toteutuvan. Omiin tavoitteisiin sitoutumisen voimakkuus ei ollut yhteydessä elämäntyytyväisyyteen, mutta tavoitteet, jotka yksilö itse arvioi saavutettaviksi ja todennäköisesti toteutuviksi, nostivat tyytyväisyyttä (Halisch & Geppert 2001).

Tutkimuksissa on havaittu joitain sukupuolieroja liittyen iäkkäiden henkilöiden tavoitteisiin ja elämäntyytyväisyyteen. Miehet raportoivat erään tutkimuksen mukaan korkeampaa

elämäntyytyväisyyttä, mikä saattoi selittyä ainakin osittain sillä, että heidän tavoitteensa olivat tutkittavien omien arvioiden mukaan helpommin saavuttavissa ja todennäköisemmin toteutuvissa (Halisch & Geppert 2001). Toisen tutkimuksen mukaan elämäänsä tyytyväiset miehet keskittyivät tavoitteissaan sosiaalisten suhteiden ja omien roolien ylläpitämiseen (Rapkin & Fischer 1992a). Tyytyväiset naiset puolestaan olivat tavoitetyypiltään vaativia, sillä he olivat listanneet ison joukon itselleen tärkeitä tavoitteita liittyen esimerkiksi aktiiviseen tilanteen parantamiseen monilla eri elämän osa-alueilla, sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen sekä energiseen elämäntyyliin (Rapkin & Fischer 1992a).

5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, ovatko tavoitteet yhteydessä iäkkäiden henkilöiden elämäntyytyväisyyteen. Tarkastelu tehtiin molemmille sukupuolille erikseen, sillä kirjallisuuskatsauksen perusteella tavoitteissa ja elämäntyytyväisyydessä on eroja miesten ja naisten välillä.

Tutkimuskysymyksinä olivat:

1. Onko tavoitteiden lukumäärä yhteydessä elämäntyytyväisyyteen?
2. Ovatko tavoitteiden sisällöt yhteydessä elämäntyytyväisyyteen?
3. Eroavatko tavoitteiden lukumäärän tai tavoitteiden sisältöjen yhteydet elämäntyytyväisyyteen naisilla ja miehillä?

6 TUTKIMUKSEN AINEISTO JA MENETELMÄT

6.1 Tutkimusaineisto

Tämän pro gradu -tutkielman aineisto on sekundaariaineisto, jonka havainnot perustuvat Jyväskylän yliopiston Life-Space Mobility and Active Aging (MIIA) -tutkimuksen aineistoon. MIIA-tutkimus on Life-Space Mobility in Old Age (LISPE) -tutkimushankkeen kolmas aineistonkeruu. LISPE-tutkimus on vuosina 2012-2014 toteutettu pitkittäistutkimus, jonka tarkoituksena oli tutkia kuinka kodin ja lähiympäristön piirteet vaikuttavat iäkkäiden terveyteen, toimintakykyyn, elämänlaatuun ja elinpiiriin (Rantanen ym. 2012). LISPE-tutkimukseen osallistujat (n=848) poimittiin tutkimuksen alkaessa satunnaisotannalla väestörekisteristä Jyväskylässä ja Muuramessa asuvista 75-90-vuotiaista henkilöistä. LISPE-tutkimukseen kuului alkumittaus tutkittavan kotona sekä seurantamittaukset yhden ja kahden vuoden jälkeen puhelimitse (Rantanen ym. 2012).

MIIA-tutkimukseen poimittiin satunnaisesti 302 osallistujaa LISPE-tutkimuksesta. Valittujen rekrytointi tutkimukseen tapahtui keväällä 2016 ja noudatti samanlaisia periaatteita kuin LISPE-tutkimuksessa (Rantanen ym. 2012). Valituille osallistujille lähetettiin kotiin kirje, jossa kerrottiin perustietoa tutkimuksesta ja siihen osallistumisesta. Muutaman viikon päästä kirjeen saapumisen jälkeen tutkija soitti ja kysyi halukkuudestaan osallistua tutkimukseen. Puhelinkeskustelun aikana tutkija pystyi kertomaan lisää tutkimuksesta ja arvioimaan valittujen henkilöiden sopivuutta tutkimukseen osallistumiseen. Kriteereinä tutkimukseen osallistumiseen olivat asuminen omassa kodissa Jyväskylän tai Muuramen alueella, kyky kommunikoida sekä halu osallistua tutkimukseen. Sopivien osallistujien kanssa sovittiin aika kotona tapahtuvalle haastattelulle. Ennen haastattelujen alkamista kirjoitettiin suostumuslomake tutkimukseen osallistumisesta. Haastattelun aikana haastatteli tallensi vastaukset kannettavalle tietokoneelle.

Satunnaisesti valituista 302 osallistujasta lopulta 206 henkilöä osallistui MIIA-tutkimukseen. Tähän pro gradu -tutkielmaan valittiin ne 190 tutkittavaa, jotka olivat vastanneet henkilökohtaisia tavoitteita koskevaan kysymykseen.

6.2 Päämuuttujat

Tässä tutkimuksessa selitettävänä päämuuttujana oli elämäntyytyväisyys, jota mitattiin Satisfaction with Life Scale -mittarilla (Diener ym. 1985). Elämäntyytyväisyyttä mittaavia väittämiä oli yhteensä viisi: *Elämäni on enimmäkseen lähellä sitä mitä pidän ihanteellisena, Elämäni olosuhteet ovat erinomaiset, Olen tyytyväinen elämääni, Olen saavuttanut ne tärkeät asiat, joita olen tähän mennessä halunnut, Jos voisin aloittaa kaiken alusta, en muuttaisi juuri mitään*. Vastausvaihtoehdot olivat: 1) vahvasti eri mieltä, 2) eri mieltä, 3) jossain määrin eri mieltä, 4) ei samaa eikä eri mieltä, 5) jossain määrin samaa mieltä, 6) samaa mieltä sekä 7) vahvasti samaa mieltä. Analyyseissä käytettiin vastausten yhteenlaskettua pistemäärää (5-35 pistettä) jatkuvana muuttujana. Lisäksi muuttujasta tehtiin kaksiluokkainen logistista regressioanalyysiä varten jakamalla se tertiileihin: alin kolmannes, keskikolmannes sekä ylin kolmannes. Näistä saatiin yhdistämällä kaksi luokkaa: 0) alin- ja keskikolmannes (5-29 pistettä) sekä 1) tyytyväisin kolmannes (30-35 pistettä). Tutkittavien jakaminen kahteen ryhmään mahdollisesti tutkimuskysymyksen kannalta mielekkään vertailun erittäin tyytyväisten (tyytyväisimmän kolmanneksen) ja vähemmän tyytyväisten välillä tavoitteiden sisällön ja lukumäärän suhteen.

Selittäväinä muuttujana olivat henkilökohtaiset tavoitteet. Tavoitteiden kysyminen pohjautui Littlen (1983) Personal Project Analysis (PPA) -menetelmään, jota oli muokattu sopivammaksi iäkkäille henkilöille selvittämään heidän tämänhetkisten tavoitteiden sisältöä (Saajanaho ym. 2016a). Tavoitteita kysyttiin avoimella kysymyksellä: ”*Meillä kaikilla on erilaisia tavoitteita, joita pyrimme toteuttamaan päivittäisessä elämässämme tai saavuttamaan tulevaisuudessa. Tällaiset tavoitteet voivat liittyä mihin tahansa elämänalueeseen kuten harrastuksiin, jokapäiväiseen elämään, terveyteen, perheeseen tai ystäviin. Seuraavaksi pyydämmekin Teitä miettimään, minkälaisia tavoitteita Teillä on tällä hetkellä. Tavoitteet voivat olla pieniä tai suuria, pääasia on, että ne ovat Teille itsellenne tärkeitä. Mitä tavoitteita Teillä on?*” Analyyseissä käytettiin tavoitteiden määrää jatkuvana muuttujana. Lisäksi tavoitteet oli luokiteltu niiden sisällön mukaan käyttäen Saajanahon ym. (2016a) aiemmin kehittämää iäkkäiden henkilöiden tavoitteiden luokittelua. Saajanahon ym. (2016a) mallissa tavoitteilla on 25 eri luokkaa, jotka yhdistyvät seitsemään yläluokkaan: terveyden ylläpitäminen,

ihmissuhdetavoitteet, päivittäinen elämä, vapaa-aika, fyysinen aktiivisuus, kuntoutuminen ja ideologiset tavoitteet (taulukko 1).

TAULUKKO 1. Tavoiteluokat (Saajanaho ym. 2016a)

Terveyden ylläpitäminen Terveyden ylläpitäminen Toimintakyvyn ylläpitäminen Terveelliset elämäntavat Psyykinen terveys	Vapaa-aika Matkustaminen/kesämökki Harrastukset kotona Sosiaaliset tilaisuudet Harrastukset kodin ulkopuolella
Ihmissuhdetavoitteet Perhe Muut ihmissuhteet Toisten auttaminen Toisten terveys ja hyvinvointi	Ideologiset tavoitteet Luonteenpiirteet Yhteinen hyvä Elämän päättäminen Elämänfilosofia / uskonto
Päivittäinen elämä Itsenäinen elämä Elämä ennallaan Asumisjärjestelyt Taloudelliset asiat	Kuntoutuminen Kuntoutuminen/sairauksien kanssa elämäinen Toimintakyvyn parantaminen
Fyysinen aktiivisuus Arkiaktiivisuus Liikunta	Muu

Jokaisesta seitsemästä tavoiteluokasta muodostettiin dikotominen muuttuja, jonka arvot olivat 0) ei tavoitetta luokassa ja 1) ainakin yksi tavoite luokassa. Tutkittavalla saattoi siis olla tavoitteita useissa eri luokissa ja/tai useita tavoitteita yhdessä luokassa. Lisäksi mukana oli ei tavoitteita-luokka, jonka arvot olivat 0) ainakin yksi tavoite jossain seitsemästä tavoiteluokasta sekä 1) ei tavoitteita. Kuntoutumisen ja ideologisten tavoitteiden tavoiteluokkia ei raportoitu tässä tutkimuksessa lainkaan, sillä ristiintaulukoinnin ja χ^2 -testin käyttöedellytykset eivät täytyneet vain harvan raportoidessa näitä tavoitteita.

6.3 Taustamuuttajat

Tutkittavien *ikä* määriteltiin syntymäajan perusteella. *Siviilisäätyä* tiedusteltiin haastattelun yhteydessä. Vastausvaihtoehdot olivat 1) naimisissa, 2) avoliitossa, 3) naimaton, 4) eronnut tai

asumuserossa ja 5) leski. Muuttuja luokiteltiin analyysiä varten kolmiluokkaiseksi niin, että uudet luokat olivat: 1) naimissa tai avoliitossa, 2) naimaton, eronnut tai asumuserossa ja 3) leski.

Koulutusta selvitetiin kysymyksellä ”*Kuinka monta vuotta yhteensä olette saanut koulutusta?*”. Koulutusvuosien määrä vaihteli 2 ja 30 vuoden välillä. Muuttuja luokiteltiin aineiston kuvailua varten neliluokkaiseksi seuraavasti: luokka 1) 2-6 vuotta, luokka 2) 7-9 vuotta, luokka 3) 10-12 vuotta ja luokka 4) 13-30 vuotta. Lisäksi muuttujaa käytettiin analyyseissä jatkuvana muuttujana.

Liikkumiskykyä arvioitiin kysymällä osallistujilta *pystyvätkö he kävelemään 2 km matkan*. Vastausvaihtoehdot kysymyksiin olivat 0) selviän vaikeuksista, 1) pystyn, mutta on vähän vaikeuksia, 2) pystyn, mutta on paljon vaikeuksia, 3) en pysty ilman toisen henkilön apua ja 4) en pysty autettunakaan. Muuttuja luokiteltiin analyysiä varten kaksiluokkaiseksi muuttujaksi: 1) selviän vaikeuksista sekä 2) on vaikeuksia tai en pysty autettunakaan.

Toimintakykyä päivittäisissä toiminnoissa selvitetiin kysymällä koettuja vaikeuksia päivittäisissä perustoiminnoissa (ADL, Activities of daily living) ja välinetoiminnoissa (IADL, Instrumental activities of daily living) (Rantanen ym. 2012). ADL-toiminnoista suoriutumista selvitetiin kysymällä *onko tutkittavalla vaikeuksia syömisessä, vuoteeseen asettumisessa ja sieltä nousemisessa, pukeutumisessa, peseytymisessä ja wc:ssä käymisessä*. IADL-toiminnoista suoriutumista selvitetiin kysymällä *onko tutkittavalla vaikeuksia ruoan laitossa, pyykin pesemisessä, kaupassa käymisessä, kevyiden taloustöiden tekemisessä, raskaiden taloustöiden tekemisessä, lääkkeiden käsittelyssä, puhelimen käytössä, julkisten liikennevälineiden käytössä, raha-asioiden hoidossa, pankkiautomaatin käytössä sekä tietokoneen käytössä*. Jokaisen toiminnon kohdalla oli viisi vastausvaihtoehtoa: 1) selviydyn vaikeuksista, 2) pystyn, mutta on vähän vaikeuksia, 3) pystyn, mutta on paljon vaikeuksia, 4) en pysty ilman toisen henkilön apua ja 5) en pysty autettunakaan. Lisäksi pankkiautomaatin ja tietokoneen käyttämisen kohdalla vastausvaihtoehtona oli 6) en käytä. Analyysiä varten ADL- ja IADL-toiminnoista selviytymisestä muodostettiin yhteinen jatkuva summamuuttuja sen mukaan, kuinka monesta päivittäisestä toiminnosta tutkittava selviytyy vaikeuksista (0-16 pistettä).

6.4 Tilastolliset menetelmät

Aineiston tarkastelu aloitettiin kuvailemalla pää- ja taustamuuttujia havaintojen lukumäärän, prosenttiosuuksien, keskiarvojen ja keskihajonnan avulla. Tarkastelu suoritettiin erikseen molemmille sukupuolille ja samalla vertailtiin ryhmien välisiä eroja. Ryhmien välisten erojen tarkasteluun käytettiin luokitteluasteikollisten muuttujien kohdalla ristiintaulukointia ja χ^2 -riippumattomuustestiä. Ryhmien keskiarvojen yhtäsuuruutta testattiin jatkuvien, normaalisti jakautuneiden muuttujien kohdalla kaksisuuntaisella t-testillä ja muiden jatkuvien muuttujien kohdalla Mann-Whitneyn U-testillä.

Tavoitteiden lukumäärän ja elämäntyytyväisyyden välistä korrelaatiota tarkasteltiin Spearmanin järjestyskorrelaatiokertoimen avulla. Lisäksi tarkasteltiin tyytyväisimpään kolmannekseen sekä alimpaan- ja keskikolmannekseen kuuluvien ryhmien välisiä eroja tavoitteiden määrän suhteen käyttäen Mann-Whitneyn U-testiä.

Pääanalyysinä tutkimuksessa käytettiin binääristä logistista regressioanalyysiä. Binäärisen logistisen regressiomallin avulla haluttiin selvittää, mikä on todennäköisyys kuulua elämäänsä tyytyväisimmän kolmanneksen luokkaan, kun selittävänä muuttujana ovat tavoitteiden lukumäärä tai tavoitteiden sisältö. Logistisessa regressioanalyysissä käytettiin enter-menetelmää, jossa kaikki muuttujat olivat mallissa mukana yhtä aikaa. Binäärinen logistinen regressioanalyysi tehtiin erikseen tavoitteiden lukumäärän ja elämäntyytyväisyyden sekä tavoitteiden sisällön ja elämäntyytyväisyyden suhteen. Molemmissa analyyseissä muodostettiin ensin malli, jossa mukana oli selittävänä muuttujana tavoitteiden määrä tai tavoitteiden sisällöt. Tämän jälkeen muodostettiin toinen malli, jossa mukaan analyysiin lisättiin taustamuuttujat vakioiviksi tekijöiksi. Tarkastelut suoritettiin erikseen molemmille sukupuolille.

Tilastollisten analyysien merkitsevyytasoksi määriteltiin kaikissa testeissä $p < 0.05$. Tutkimusaineiston analysoinnissa käytettiin IBM SPSS Statistics 24 -ohjelmaa.

7 TULOKSET

7.1 Kuvaileva tieto

Taulukosta 2 käy ilmi tutkimukseen osallistuneiden taustatiedot sukupuolittain jaoteltuna. Tutkimukseen osallistui 190 henkilöä, joiden keski-ikä oli 84 vuotta (SD 4.10) ja joista naisia oli 57%. Miehet olivat keskimäärin nuorempia ja suoriutuivat päivittäisistä toiminnoista paremmin kuin naiset. Siviilisäädyltään miehet olivat useammin avo- tai avioliitossa ja naiset puolestaan naimattomia, eronneita tai leskiä.

TAULUKKO 2. Tutkittavien perustiedot sekä taustamuuttujat sukupuolen mukaan jaoteltuna

	Miehet (n=80-82)	Naiset (n=107-108)	χ^2	df	p-arvo ^a
Ikä ka (kh)	82.84 (3.72)	84.75 (4.18)			.002**
Siviilisäätö % (n)			38.244	2	<0.001**
naimisissa tai avioliitossa	65 (53)	20 (22)			
naimaton tai eronnut	6 (5)	15 (16)			
leski	29 (24)	65 (70)			
Koulutus % (n)			3.339	3	.342
1–6 vuotta	23 (18)	23 (25)			
7–9 vuotta	29 (23)	34 (37)			
10–12 vuotta	20 (16)	24 (16)			
13 vuotta tai enemmän	29 (23)	18 (19)			
Päivittäiset toiminnot vaikeuksitta ka (kh)	13.46 (3.34)	11.59 (3.95)			<0.001**
2 km kävely vaikeuksitta % (n)	62 (51)	53 (57)	1.771	1	.183

ka=keskiarvo, kh=keskihajonta

^a Ryhmien väliset erot. Siviilisäätö, koulutus, 2 km kävely vaikeuksitta: ristiintaulukointi ja χ^2 -testi. Ikä ja päivittäiset toiminnot vaikeuksitta: Mann-Whitney U-testi.

* $p \leq 0.05$; ** $p < 0.01$ tilastollisesti merkitsevä ero sukupuolten välillä.

Taulukossa 3 on kuvattu tutkittavien elämäntyytyväisyyden keskiarvo sekä tutkittavien jakautuminen elämäänsä tyytyväisimmän kolmanneksen sekä vähemmän tyytyväisten ryhmään sukupuolittain tarkasteltuna. Tutkittavat olivat keskimäärin tyytyväisiä elämäänsä eikä sukupuolten väliltä löydetty tilastollisesti merkitsevää eroa elämäntyytyväisyyden suhteen.

TAULUKKO 3. Elämäntyytyväisyys sukupuolen mukaan jaoteltuna

	Miehet (n=84)	Naiset (n=110)	χ^2	df	p-arvo ^a
Elämäntyytyväisyys jatkuvana muuttujana ka (kh)	26.91 (4.40)	26.70 (5.49)			.777
Elämäntyytyväisyys kaksiluokkaisena % (n)			.192	1	.661
- alin ja –keskikolmannes	62 (56)	60 (70)			
- ylin kolmannes	31 (28)	35 (40)			

ka=keskiarvo, kh=keskihajonta
^a Ryhmien väliset erot. Elämäntyytyväisyys jatkuvana muuttujana: kaksisuuntainen t-testi. Elämäntyytyväisyys kaksiluokkaisena: ristiintaulukointi ja χ^2 -testi.
 * $p \leq 0.05$; ** $p < 0.01$ tilastollisesti merkitsevä ero sukupuolten välillä.

Taulukosta 4 selviää tutkittavien tavoitteiden keskiarvo, määrä sekä tavoitteiden jakautuminen eri tavoiteluokkiin sukupuolittain tarkasteltuna. Miehet raportoivat 0-8 tavoitetta ja naiset 0-7, keskiarvo oli kaksi tavoitetta. Sukupuolten välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa tavoitteiden määrässä. Yleisimmät tavoitteet sekä miesten että naisten ryhmässä liittyivät terveyden ylläpitämiseen. Miehillä seuraavaksi yleisimpiä olivat vapaa-aikaan ja fyysiseen aktiivisuuteen liittyvät tavoitteet, naisilla puolestaan päivittäiseen elämään ja vapaa-aikaan liittyvät tavoitteet. Miehet raportoivat useammin fyysiseen aktiivisuuteen liittyviä tavoitteita ja naiset puolestaan päivittäiseen elämään liittyviä tavoitteita.

TAULUKKO 4. Tavoitteiden määrä sekä tavoiteluokat sukupuolen mukaan jaoteltuna

	Miehet (n=82)	Naiset (n=108)	χ^2	df	p-arvo ^a
Tavoitteiden keskiarvo	1.99	2.19			.343
Tavoitteiden määrä	% (n)	% (n)	3.608	4	.462
ei tavoitteita	11 (10)	12 (14)			
1 tavoite	24 (22)	22 (25)			
2 tavoitetta	28 (25)	24 (28)			
3 tavoitetta	19 (17)	17 (20)			
4 tavoitetta tai enemmän	9 (8)	18 (21)			
Tavoitteiden sisältö	% (n)	% (n)			
Terveyden ylläpitäminen	43 (35)	44 (48)	.059	1	.808
Vapaa-aika	39 (32)	33 (36)	.657	1	.418
Ihmissuhteet	32 (26)	31 (33)	.029	1	.865
Fyysinen aktiivisuus	33 (27)	20 (22)	3.840	1	.050*
Päivittäinen elämä	11 (9)	37 (40)	16.541	1	<0.001**

^a Ryhmien väliset erot. Tavoitteiden keskiarvo: kaksisuuntainen t-testi. Tavoitteiden määrä ja sisältö: ristiintaulukointi ja χ^2 -testi

* $p \leq 0.05$; ** $p < 0.01$ tilastollisesti merkitsevä ero sukupuolten välillä.

7.2 Tavoitteiden lukumäärän yhteys elämäntyytyväisyyteen

Mitä enemmän tutkittavilla ($N = 187$) oli tavoitteita, sitä tyytymättömämpiä he olivat elämäänsä ($r = -0.148$, $p = 0.043$). Tarkasteltaessa vain naisia ($n = 107$) korrelaatio ja sen merkitsevyys kasvoi hieman ($r = -0.222$, $p = 0.022$). Sen sijaan miesten ryhmässä ($n = 80$) tavoitteiden lukumäärän ja elämäntyytyväisyyden välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää yhteyttä ($r = -0.024$, $p = 0.836$). Tavoitteiden määrän ja elämäntyytyväisyyden välistä korrelaatioita koko tutkimusjoukossa ja naisten ryhmässä voidaan kuitenkin pitää korkeintaan heikkona ($r < 0.3$).

Lisäksi tarkasteltiin eroavatko tyytyväisimpään kolmannekseen kuuluvat vähemmän tyytyväisten ryhmästä tavoitteiden lukumäärän suhteen käyttäen Mann-Whitneyn U-testiä. Koko tutkimusjoukossa tyytyväisimpään kolmannekseen kuuluva ryhmä ei eronnut tavoitteiden määrän suhteen tilastollisesti merkitsevästi vähemmän tyytyväisistä ($p = 0.125$). Sen sijaan naisten ryhmässä tyytyväisin kolmannes erosi tilastollisesti merkitsevästi vähemmän

tyytyväisistä tavoitteiden lukumäärän suhteen ($p = 0.009$), mutta miesten ryhmässä tilastollisesti merkitsevää eroa ei löytynyt ($p = 0.380$). Frekvenssejä tarkastelemalla voidaan havaita, että erittäin tyytyväisten ryhmään kuuluvilla naisilla oli vähemmän tavoitteita kuin vähemmän tyytyväisten ryhmään kuuluvilla naisilla.

Analyysiä jatkettiin tarkastelemalla tavoitteiden määrän yhteyttä elämäntyytyväisyyteen binäärinen logistinen regressiomallin avulla erikseen molemmilla sukupuolilla. Miesten ryhmässä tavoitteiden lukumäärä ei ollut yhteydessä elämäntyytyväisyyteen (taulukko 5).

TAULUKKO 5. Binäärinen logistinen regressiomalli tavoitteiden määrän yhteydestä elämäntyytyväisyyteen miehillä

Muuttuja	Malli 1 (n=80)		Malli 2 (n=77)	
	OR ¹	95% LV ²	OR	95% LV
Tavoitteiden määrä	1.037	0.752–1.431	1.022	0.734–1.423
Ikä			0.998	0.858–1.160
Koulutus			0.966	0.870–1.073
Siviilisäätty				
avo- tai avioliitossa			0.620	0.211–1.828
naimaton, eronnut, asumuserossa			0.400	0.030–5.366
leski			1.00 ³	
Päivittäiset toiminnot vaikeuksitta			1.050	0.871–1.265
2 km kävely vaikeuksitta			1.394	0.454–4.279

Selitettävänä muuttujana kuuluminen tyytyväisimmän kolmanneksen ryhmään

¹ Odds Ratio, riskitulosuhde

² Ristitulosuhteen (OR) luottamusväli

³ Viiteryhmä merkitty 1.00

Naisilla suurempi tavoitteiden lukumäärä pienensi todennäköisyyttä kuulua elämäntyytyväisyyden korkeimpaan kolmannekseen (taulukko 6). Tavoitteiden määrän väheneminen yhdellä kasvatti todennäköisyyttä kuulua tyytyväisimmän kolmanneksen ryhmään 1.5-kertaiseksi. Malli sopi hyvin aineistoon ($\chi^2(1)= 6.928$; $p = 0.008$). Mallin selitysaste oli 8.7% (Nagelkerke R Square) eli tavoitteiden lukumäärällä kyettiin selittämään lähes kymmenen prosenttia elämäntyytyväisyydestä. Tavoitteiden määrän yhteys elämäntyytyväisyyteen säilyi, kun malliin lisättiin taustamuuttujat mukaan.

TAULUKKO 6. Binäärinen logistinen regressiomalli tavoitteiden määrän yhteydestä elämäntyytyväisyyteen naisilla

Muuttuja	Malli 1 (n=107)		Malli 2 (n=105)	
	OR ¹	95% LV ²	OR	95% LV
Tavoitteiden määrä	0.681	0.503–0.923	0.657	0.473–0.912
Ikä			1.065	0.947–1.199
Koulutus			0.988	0.877–1.113
Siviilisäätty				
avo- tai avioliitossa			1.583	0.482–5.193
naimaton, eronnut, asumuserossa			1.635	0.472–5.667
leski			1.00 ³	
Päivittäiset toiminnot vaikeuksitta			1.055	0.919–1.211
2 km kävely vaikeuksitta			1.313	0.473–3.646

Selitettävänä muuttujana kuuluminen tyytyväisimmän kolmanneksen ryhmään

¹ Odds Ratio, riskitulosuhde

² Ristitulosuhteen (OR) luottamusväli

³ Viiteryhmä merkitty 1.00

7.3 Tavoitteiden sisällön yhteys elämäntyytyväisyyteen

Tavoitteiden sisällön yhteyttä elämäntyytyväisyyteen tarkasteltiin binäärisen logistisen regressiomallin avulla erikseen molemmilla sukupuolilla. Tavoitteiden sisältö ei ollut yhteydessä miesten elämäntyytyväisyyteen (taulukko 7).

TAULUKKO 7. Binäärinen logistinen regressiomalli tavoitteiden sisällön yhteydestä elämäntyytyväisyyteen miehillä

Muuttuja	Malli 1* (n=80)		Malli 2** (n=77)	
	OR ¹	95% LV ²	OR	95% LV
Terveysten ylläpitäminen	0.563	0.220–1.437	2.166	0.724–6.482
Vapaa-aika	1.320	0.515–3.281	1.540	0.550–4.316
Ihmissuhteet	1.360	0.512–3.613	1.219	0.419–3.547
Fyysinen aktiivisuus	0.972	0.364–2.594	0.924	0.316–2.705
Päivittäinen elämä	1.200	0.264–5.448	1.311	0.268–6.414
Ikä			0.998	0.852–1.170
Koulutus			0.952	0.852–1.064
Siviilisäätö				
avo- tai avioliitossa			0.560	0.183–1.715
naimaton, eronnut tai asumuserossa			0.509	0.036–7.221
leski			1.00 ³	
Päivittäiset toiminnot vaikeuksitta			1.073	0.882–1.305
2 km kävely vaikeuksitta			0.854	0.264–2.759

Selitettävänä muuttujana kuuluminen tyytyväisimmän kolmanneksen ryhmään

¹ Odds Ratio, riskitulosuhde

² Ristitulosuhteen (OR) luottamusväli

³ Viiteryhmä merkitty 1.00

* Malli 1 tehty jokaiselle viidelle tavoitemuuttujalle erikseen niin, että mallissa selittävänä muuttujana vain yksi tavoitemuuttuja kerrallaan

** Mallissa 2 kaikki tavoite- sekä taustamuuttujat samaan aikaan

Tavoitteiden sisältö ei ollut yhteydessä myöskään naisten elämäntyytyväisyyteen (taulukko 8). Tuloksista voidaan kuitenkin saada viitteitä siitä, että terveyden ylläpitämisellä (95% LV 0.959-5.073) saattaisi naisten ryhmässä olla yhteyksiä elämäntyytyväisyyteen, vaikka tämä yhteys ei aivan tilastollisesti merkitsevä tässä tutkimuksessa olekaan.

TAULUKKO 8. Binäärinen logistinen regressiomalli tavoitteiden sisällön yhteydestä elämäntyytyväisyyteen naisilla

Muuttuja	Malli 1* (n=107)		Malli 2** (n=105)	
	OR ¹	95% LV ²	OR	95% LV
Terveyden ylläpitäminen	2.206	0.959–5.073	0.377	0.141–1.012
Vapaa-aika	0.762	0.323–1.796	0.624	0.215–1.817
Ihmissuhteet	0.757	0.314–1.825	1.316	0.439–3.946
Fyysinen aktiivisuus	0.653	0.232–1.843	0.419	0.130–1.348
Päivittäinen elämä	0.494	0.208–1.174	0.438	0.155–1.239
Ikä			1.104	0.977–1.247
Koulutus			0.965	0.849–1.098
Siviilisääty				
avo- tai avioliitossa			1.456	0.426–4.977
naimaton, eronnut tai asumuserossa			1.563	0.418–5.846
leski			1.00 ³	
Päivittäiset toiminnot vaikeuksitta			1.072	0.923–1.245
2 km kävely vaikeuksitta			0.724	0.252–2.080

Selitettävänä muuttujana kuuluminen tyytyväisimmän kolmanneksen ryhmään

¹ Odds Ratio, riskitulosuhde

² Ristitulosuhteen (OR) luottamusväli

³ Viiteryhmä merkitty 1.00

* Malli 1 tehty jokaiselle viidelle tavoitemuuttujalle erikseen niin, että mallissa selittävänä muuttujana vain yksi tavoitemuuttuja kerrallaan

** Mallissa 2 kaikki tavoite- ja taustamuuttujat samaan aikaan

8 POHDINTA

Tämän pro gradu -tutkielman tarkoituksena oli selvittää ovatko henkilökohtaiset tavoitteet yhteydessä elämäntyytyväisyyteen iäkkäillä henkilöillä sekä onko elämäntyytyväisyyden ja tavoitteiden välisessä yhteydessä eroa sukupuolten välillä. Tarkastelussa olivat erikseen tavoitteiden määrän sekä tavoitteiden sisältöjen yhteydet elämäntyytyväisyyteen. Tulosten mukaan naiset olivat sitä tyytyväisempiä elämäänsä, mitä vähemmän heillä oli tavoitteita. Miesten ryhmässä yhteyttä tavoitteiden määrän ja elämäntyytyväisyyden väliltä ei löydetty. Tavoitteiden sisällön ja elämäntyytyväisyyden väliltä ei löydetty tilastollisesti merkitsevää yhteyttä kummallakaan sukupuolella.

Tämä tutkimus tarjosi uutta tietoa tavoitteiden määrän yhteydestä elämäntyytyväisyyteen iäkkäillä henkilöillä, sillä aiempaa tutkimusta aiheesta oli vähän. Tulosten mukaan naiset olivat sitä tyytyväisempiä elämäänsä, mitä vähemmän heillä oli tavoitteita. Tämä tuntuu ymmärrettävältä muun tavoitteita koskevan tutkimustiedon kautta. Iäkkäät henkilöt sitoutuvat yhteen keskeisempään tavoitteeseen huomattavasti enemmän kuin toiseksi tärkeimpään tavoitteeseensa (Halisch & Geppert 2001). Voimakas sitoutuminen tavoitteisiin lisää tavoitteiden toteutumisen todennäköisyyttä ja kohentaa sitä kautta hyvinvointia (Brunstein 1993). Keskittymällä vain yhteen tai muutamaan tavoitteeseen iäkkäät naiset voivat suunnata tehokkaasti voimavaransa tavoitteiden eteen toimimiseen, mikä saattaa edesauttaa tavoitteen toteutumista ja siitä kautta myös hyvinvointia. Lisäksi iäkkäiden henkilöiden elämäntyytyväisyyden on huomattu olevan yhteydessä omaan arvioon tavoitteen toteutumisen todennäköisyydestä (Halisch & Geppert 2001). Tavoitteet saattavatkin tuntua todennäköisemmin toteutuvilta, kun tavoitteita on vain vähän ja ne ovat tarkoin valittuja, jolloin niihin voidaan sitoutua voimakkaasti. Voikin olla, että naisten elämäntyytyväisyyden yhteys vähäisempiin tavoitteisiin selittyy sillä, että naiset eivät usko tavoitteiden saavuttamiseen, mikäli tavoitteita on useita. Useat tavoitteet voivat haitata tavoitteiden toteutumista, mikä puolestaan saattaa aiheuttaa suurta turhautumista (Brandtstädter 2002; Little 2014) ja voi laskea siten elämäntyytyväisyyttä. Toisaalta tulos on myös ristiriidassa Rapkinin ja Fisherin (1992a) tutkimuksen kanssa, jonka mukaan elämäänsä tyytyväisimmät naiset raportoivat lukuisia itselleen tärkeitä tavoitteita. Ero tutkimustulosten välillä saattaa johtua tutkittavien iästä, sillä

tämän tutkimuksen tutkittavat olivat keskimäärin kymmenen vuotta vanhempia. Vanheneminen on yhteydessä toimintakyvyn heikkenemiseen, mikä saattaa johtaa aiempaa tarkempaan tavoitteiden valintaan ja optimointiin rajoitusten tasapainottamiseksi, kuten Baltesin ja Baltesin (1990) valinnan, optimoinnin ja kompensoinnin SOC-teoria olettaa (Jopp & Smith 2006). Tutkimusten mukaan valintaan, optimointiin ja kompensointiin liittyvien keinojen käyttö onkin yhteydessä korkeampaan subjektiiviseen hyvinvointiin iäkkäillä henkilöillä (Jopp & Smith 2006; Freund 2008).

Tavoitteiden sisällön ja elämäntyytyväisyyden välillä ei löytynyt tilastollisesti merkitsevää yhteyttä. Naisten ryhmässä terveyden ylläpitämisen tavoite oli kuitenkin lähellä merkitsevän raja-arvoa, mikä antaa viitteitä siitä, että terveyden ylläpitämiseen liittyvät tavoitteet saattavat olla myönteisesti yhteydessä naisten elämäntyytyväisyyteen. Aiemmin on havaittu, että terveyden ylläpitämiseen liittyvät tavoitteet ovat yleisempiä niillä iäkkäillä, joilla on hyvät terveyteen liittyvät voimavarat, kuten hyvä itsearvioitu terveys ja kävelykyky (Saajanaho ym. 2016a). Hyvä terveys vaikuttaa olevan puolestaan yhteydessä iäkkäiden henkilöiden korkeampaan elämäntyytyväisyyteen, sillä huono itsearvioitu terveys (Berg ym. 2006; Llobet ym. 2011; Gana ym. 2013a; Jopp ym. 2016), terveysongelmat (Rapkin & Fisher 1992a; Fagerström ym. 2006; Angelini ym. 2012) ja rajoittunut fyysinen toimintakyky (Ratigan ym. 2016) ovat yhteydessä matalampaan elämäntyytyväisyyteen. Bergin ym. (2006) tutkimuksen mukaan nimenomaan iäkkäiden naisten elämäntyytyväisyys oli yhteydessä korkeampaan itsearvioituun terveyteen. Lisäksi aiemmin on havaittu terveyteen liittyvien tavoitteiden olevan tärkeämpiä yli 80-vuotiailla nuorempiin iäkkäisiin verrattuna (Frazier ym. 2002). Terveyden ylläpitämiseen liittyvät tavoitteet saattavat siis olla yhteydessä elämäntyytyväisyyteen nimenomaan paremman terveyden kautta.

Terveyden ylläpitämisen tavoiteluokka sisälsi tässä tutkimuksessa tavoitteita liittyen terveyden ylläpitämiseen, toimintakyvyn ylläpitämiseen, terveellisiin elämäntapoihin sekä psyykkiseen terveyteen (Saajanaho ym. 2016a). Toimintakyvyn ylläpitämiseen ja psyykkiseen terveyteen liittyvien tavoitteiden on havaittu olevan yhteydessä laajempaan elinpiiriin iäkkäillä naisilla (Saajanaho ym. 2015). Kotoa ulos lähteminen ja ulkona liikkuminen ovat tärkeä osa mielekästä elämää vanhuudessa ja ne mahdollistavat esimerkiksi sosiaalisiin suhteisiin osallistumisen (Satariano ym. 2012). Laajempi elinpiiri onkin yhdistetty korkeampaan elämänlaatuun iäkkäillä

henkilöillä (Rantakokko ym. 2013). Voikin olla, että terveyden ylläpitämiseen liittyvät tavoitteet ovat yhteydessä elämäntyytyväisyyteen myös laajentuneen elinpiirin kautta.

Tulokset tavoitteiden määrästä, tavoitteiden sisällöstä sekä elämäntyytyväisyyden tasosta mukailivat aiempia tutkimuksia. Tavoitteiden lukumäärän keskiarvo oli kaksi, mikä vastaa aiempia tutkimustuloksia (Lawton ym. 2002; Feldt ym. 2012; Saajanaho ym. 2016a). Yleisimmät tavoitteet sekä miehillä että naisilla liittyivät terveyden ylläpitämiseen sekä vapaa-aikaan, mikä on iäkkäille henkilöille tyypillistä (Nurmi 1992; Salmela-Aro ym. 2009; Feldt ym. 2012; Saajanaho ym. 2016a; 2016b). Tulosten mukaan naiset raportoivat enemmän päivittäiseen elämään liittyviä tavoitteita, kuten Lawton ym. (2002) on aiemmin havainnut. Tässä tutkimuksessa tutkittavat olivat keskimäärin hyvin tyytyväisiä elämäänsä (elämäntyytyväisyyden keskiarvo 27/35 pistettä) eikä tyytyväisyydessä ollut eroa miesten ja naisten välillä. Tulokset ovat yhdenmukaiset aiempien tutkimusten kanssa, sillä iäkkäiden henkilöiden elämäntyytyväisyyden summapistemäärän keskiarvo on vaihdellut 24-27 pisteen välillä (Siedlecki ym. 2008; Clench-Aas 2011; Glaesmer ym. 2011) eikä sukupuolten välillä ole löytynyt eroja (esim. Gaymu & Springer 2010; Jopp ym. 2016; Lacruz ym. 2011; Ratigan ym. 2016). Tulosten voidaan kuitenkin ajatella olevan ristiriidassa Sosioemotionaalisen valinnan teorian kanssa, jonka mukaan iäkkäät henkilöt keskittyvät emotionaalisesti tärkeisiin tavoitteisiin ja panostavat erityisen tarkkaan sosiaalisten suhteiden laatuun määrän sijaan (Carstensen ym. 2003). Tämän olisi voinut ajatella näkyvän ihmissuhdetavoitteiden yleisyydessä, mutta ihmissuhteisiin keskittyvät tavoitteet olivat tässä tutkimuksessa vasta neljänneksi yleisempiä sekä miehillä että naisilla.

Miesten ryhmässä ei löytynyt yhteyttä henkilökohtaisten tavoitteiden määrän tai sisällön ja elämäntyytyväisyyden välillä. Erään aiemman tutkimuksen mukaan miesten korkea elämäntyytyväisyys saattoi osittain selittyä sillä, että miehet arvioivat itse omat tavoitteensa helpommin saavutettaviksi ja todennäköisemmin toteutuviksi kuin naiset (Halisch & Geppert 2001). Tässä tutkimuksessa tavoitteiden määrän ja elämäntyytyväisyyden väliltä ei löydetty miehillä samaa negatiivista yhteyttä kuin naisilla, mikä voi selittyä sillä, että miehet arvioivat omat tavoitteensa helpommin toteutuviksi. Rapkinin ja Fisherin (1992a) mukaan elämäänsä tyytyväiset miehet keskittyivät tavoitteissaan sosiaalisten suhteiden ja omien roolien ylläpitämiseen, mutta vastaavaa yhteyttä elämäntyytyväisyyden ja ihmissuhteisiin liittyvien

tavoitteiden väliltä ei tässä tutkimuksessa löytynyt. Yksi selittävä tekijä tälle saattoi olla miesten pienempi määrä tutkittavista, jolloin tilastollisesti merkitsevien tulosten löytyminen on vaikeampaa. Tulokset olivat myös ristiriidassa aiemman tiedon kanssa. Miehet olivat siviilisäädyltään useammin avo- tai avioliitossa ja suoriutuivat päivittäisistä toiminnoista paremmin kuin naiset. Aiemman tutkimustiedon valossa miesten olisi voinut olettaa olevan tyytyväisempiä elämäänsä, sillä naimisissa oleminen on yhteydessä korkeampaan elämäntyytyväisyyteen (Rapkin & Fisher 1992a; Berg ym. 2006; Angelini ym. 2012; Fernández-Ballesteros ym. 2001) ja ongelmat päivittäisissä toiminnoissa puolestaan laskevat elämäntyytyväisyyttä (Berg ym. 2006; Fagerström ym. 2006; Melendez ym. 2009; Gaymu & Springer 2010; Angelini ym. 2012; Jopp ym. 2016). Tutkimuksessa ei kuitenkaan löytynyt tilastollisesti merkitsevää eroa naisten ja miesten elämäntyytyväisyyden välillä. Lisäksi aiempien tutkimusten mukaan iäkkäät miehet ilmoittavat naisia vähemmän tavoitteita (Nurmi 1992), mutta tämän tutkimuksen aineistossa ei löytynyt eroa tavoitteiden määrässä eri sukupuolten välillä. Tämä antaa viitteitä siitä, että tutkimukseen osallistuneet miehet eroavat aiempiin tutkimuksiin osallistuneista, mikä on voinut vaikuttaa myös tavoitteiden ja elämäntyytyväisyyden väliseen yhteyteen.

Tutkimuksen heikkoutena on poikkileikkausasetelma, jonka vuoksi tuloksista ei voi päätellä tavoitteiden ja elämäntyytyväisyyden välisiä syy-seuraussuhteita. Avoimeksi jää, ovatko tavoitteet ja elämäntyytyväisyys yhteydessä toisiinsa esimerkiksi molempiin suuntiin, kuten Little (2007) olettaa. Tavoitteita kysyttiin pitkän haastattelututkimuksen loppupuolella, mikä saattoi vaikuttaa siihen, etteivät tutkittavat kertoneet kaikkia tavoitteitaan (Saajanaho ym. 2016a). Toisaalta myös aiemmissa tutkimuksissa vastattujen tavoitteiden määrä on ollut samansuuntainen, keskimäärin kaksi tavoitetta (Lawton ym. 2002; Feldt ym. 2012; Saajanaho ym. 2016a). Tutkittavien määrä jäi analyyseissä pienehköksi, kun tarkastelussa olivat eri tavoiteluokat sukupuolittain. Suurempi aineiston koko olisi voinut vaikuttaa tilastollisesti merkitsevien yhteyksien löytymiseen, sillä erityisesti naisilla terveyden ylläpitämisen tavoite oli lähellä merkitsevän rajaa logistisessa regressioanalyysissä. Lisäksi suurempi tutkittavien määrä olisi mahdollistanut kaikkien tavoiteluokkien raportoinnin, sillä nyt tutkimuksessa jouduttiin jättämään pois kuntoutumiseen ja ideologisiin tavoitteisiin liittyvät tavoiteluokat. Erityisen kiinnostavaa olisi ollut tarkastella kuntoutumiseen liittyvää tavoiteluokkaa ja sen yhteyttä elämäntyytyväisyyteen. Saajanahon ym. (2016a) tutkimuksen mukaan toipumiseen

liittyviin tavoitteisiin keskittyvät useimmiten ne, joiden terveyteen liittyvät voimavarat ovat heikot. Tämän perusteella voisi olettaa, että kuntoutumiseen liittyvät tavoitteet olisivat olleet yhteydessä nimenomaan matalampaan elämäntyytyväisyyteen.

Subjektiiivisen hyvinvoinnin tutkimuksessa suurena ongelmana ovat olleet eri tavat määritellä sekä mitata elämäntyytyväisyyttä (Mannel & Dupuis 2007). Elämäntyytyväisyyttä voidaanakin mitata yhdellä kysymyksellä tai erilaisilla usean kysymyksen mittareilla sekä itsearviointiin tai asiantuntijoiden arvioon perustuen (Adrews & Robinson 1991). Myös henkilökohtaisia tavoitteita on määritelty ja tutkittu eri tavoin. Tavoitteita vastaavia käsitteitä löytyy tutkimuksissa useita (kuten pyrkimykset tai projektit). Tavoitteita on tutkittu tyypillisesti niiden sisältöjen kautta (Salmela-Aro ym. 2009), mutta myös esimerkiksi tavoitteisiin sitoutumisen (Halich & Geppert 2001), tavoitteiden toteutumisen todennäköisyyden ja saavutettavuuden (Nurmi 1992; Sheldon & Houser-Marko 2001) sekä tavoitteiden tärkeyden (Holahan & Chapman 2002) näkökulmista. Lisäksi tavoitteiden sisältöjä on luokiteltu tutkimuksissa erilaisin tavoin. Nämä erilaiset tavat määritellä sekä mitata niin elämäntyytyväisyyttä kuin henkilökohtaisia tavoitteita ovat voineet vaikuttaa selkeän sekä luotettavan yhteenvedon sekä tulosten vertailun tekemiseen.

Toisaalta tutkimuksen vahvuutena ovat iäkkäille soveltuvien ja laajasti käytössä olleiden mittareiden käyttäminen. Satisfaction with Life Scale (Diener ym. 1985) soveltuu erilaisille joukolle ihmisiä (Pavot & Diener 2008) ja se onkin vakiinnuttanut asemansa yhtenä suosituimpana elämäntyytyväisyyden mittarina (Clench-Aas ym. 2011; Whisman & Judd 2016). Littlen (1983; 2007) Personal Project Analysis -menetelmää on käytetty Suomessa aiemmin iäkkäiden tavoitteiden tutkimisessa (Salmela-Aro ym. 2009; Feldt ym. 2012; Saajanaho ym. 2014; 2015; 2016a; 2016b). Lisäksi PPA-menetelmästä on muokattu erityisesti iäkkäille henkilöille sopiva versio (Saajanaho ym. 2016a), jota tässä tutkimuksessa käytettiin. Aineiston keruu toteutettiin kasvokkain tehtävällä strukturoidulla haastattelulla, mikä vähensi väärinymmärryksen mahdollisuutta ja paransi näin tulosten luotettavuutta. Tutkimuksen vahvuutena voidaan pitää myös tiedon lisäämistä erityisesti hieman iäkkäämpien ikääntyneiden tavoitteista ja elämäntyytyväisyydestä, sillä aiemmat tavoitteisiin liittyvät tutkimukset on tehty pääasiassa nuorempien iäkkäiden parissa (esim. Nurmi ym. 1992; Rapkin & Fisher 1992a; Halisc & Geppert 2001; Sheldon & Kasser 2001; Lawton ym. 2002; Holahan & Chapman 2002;

Salmela-Aro ym. 2009; Feldt ym. 2012; Penningroth & Scott 2012). Tutkimus toi uutta tietoa tavoitteiden määrän yhteydestä elämäntyytyväisyyteen, sillä aiempaa tutkimusta aiheesta oli vain vähän.

Tämän tutkimuksen teossa on toimittu hyvien eettisten ohjeiden mukaisesti. MIIA-tutkimukseen osallistujat saivat tietoa tutkimuksen taustoista ja etenemisestä suullisesti sekä kirjallisesti, antoivat kirjallisen suostumuksen ja ovat voineet vetäytyä tutkimukseen osallistumisesta koska tahansa niin halutessaan. Elämäntyytyväisyyttä ja henkilökohtaisia tavoitteita koskevat haastattelukysymykset saattoivat herättää joissain tutkittavissa tarpeen reflektoida omaa elämäänsä ja perustella ratkaisujaan, mikä oli mahdollista kasvokkain tapahtuvan haastattelun aikana. Tutkimuksessa kerättyjä tietoja on säilytetty asianmukaisesti suojattuna niin, että niihin on ollut pääsy vain MIIA-tutkimukseen osallistuneilla tutkijoilla. Tutkittavista kerättyjä tietoja on käsitelty luottamuksellisesti ja ne on koodattu niin, ettei yksittäisten tutkittavien tunnistaminen ole mahdollista. Lisäksi olen tätä pro gradu -tutkielmaa tehdessäni omalta osaltani toiminut hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti tarkasti, huolellisesti ja rehellisesti aineiston käsittelyssä, analysoinnissa sekä tulosten raportoinnissa (TENK 2012).

Ymmärrys iäkkäiden henkilöiden tavoitteista on vielä monin paikoin puutteellista, sillä henkilökohtaisten tavoitteiden tutkimuksessa iäkkäät henkilöt ovat jääneet usein tutkimusten ulkopuolelle (Lawton ym. 2002; Saajanaho 2016). Jatkossa olisikin tärkeä tutkia iäkkäiden tavoitteita monipuolisesti eri näkökulmista, erilaisilla menetelmillä ja isommilla tutkimusaineistoilla. Littlen PPA-menetelmän muita osioita, kuten tavoitteiden tärkeyden arvioimista, hyödyntämällä tavoitteiden ja elämäntyytyväisyyden välisen yhteyden tarkasteleminen voisi saada uutta hyödyllistä näkökulmaa. Pitkittäistutkimuksella voitaisiin selvittää syy-seuraussuhteita ja isompi otanta mahdollistaisi tarkastelun sukupuolittain ja eri tavoiteluokkiin jaoteltuna. Erityisesti tavoitteiden ja elämäntyytyväisyyden välisen yhteyden tarkastelussa on tämän tutkimuksen pohjalta oleellista huomioida sukupuolten väliset erot. Tähän tutkimukseen osallistujat asuivat kotonaan ja kykenivät osallistumaan suhteelliseen pitkään haastattelututkimukseen, joten ulkopuolelle rajautuivat kaikkein huonokuntoisimmat ja eniten apua kaipaavat iäkkäät. Jatkossa olisikin mielenkiintoista tutkia, millaisia tavoitteita huonompikuntoisilla tai ympärivuorokautisen hoidon piirissä olevilla iäkkäillä on ja ovatko

nämä tavoitteet yhteydessä elämäntyytyväisyyteen. Lisäksi lisätutkimusta tarvitsisivat ylläpitämiseen liittyvien tavoiteorientaatioiden yhteys elämäntyytyväisyyteen. Ylläpitämiseen keskittyvät tavoitteet on yhdistetty iäkkäillä henkilöillä korkeampaan elämäntyytyväisyyteen (Rapkin & Fisher 1992a), matalampaan elämäntyytyväisyyteen (Lapierre ym. 1997) sekä vakaampaan elämäntyytyväisyyteen seurannan aikana (Smith & Freund 2002), joten tältä osin tutkimustulokset ovat hyvin ristiriitaiset.

Tämä pro gradu -tutkielma vahvistaa aiempaa tietoa siitä, että iäkkäillä henkilöillä on monipuolisesti erilaisia tavoitteita ja että näillä tavoitteilla vaikuttaa olevan jonkinlainen yhteys ainakin naisten elämäntyytyväisyyteen. Tämän huomioiminen käytännön vanhustyössä olisi tärkeää. Iäkkäiden palveluiden laatusuosituksen (STM 2017) mukaan iäkkäillä ihmisillä tulee olla mahdollisuus elää omanlaistaan hyvää elämää. Tärkeää on, että iäkkäällä ihmisellä on mahdollisuus toimia aktiivisesti asettamalla itse omat tavoitteensa ja valikoimalla kiinnostuksen kohteensa. Palveluiden laatu muodostuukin asiakkaiden tarpeiden pohjalta (STM 2017). Iäkkäiden henkilöiden tavoitteiden huomioiminen ja niiden tukeminen arjessa tukee sekä yksilön elämäntyytyväisyyttä, että laadukkaiden palveluiden muodostumista.

LÄHTEET

- Andrews, F. M. & Mckennell, A. C. 1980. Measures of Self-Reported Well-Being: Their Affective, Cognitive, and other Components. Teoksessa A. C. Michalos (toim) 2005. Citation Classics from Social Indicators Research. The most cited articles edited and introduced by Alex C. Michalos. Social Indicators Research Series, vol 26. Dordrecht: Springer, 127-155.
- Andrews, F. M. & Robinson, J. P. 1991: Measures of Subjective Well-Being. Teoksessa J. P. Robinson, P. R. Shaver & L. S. Wrightsman (toim) Measures of Personality and Social Psychological Attitudes. Volume 1 in Measures of Social Psychological Attitudes Series. San Diego, California: Academic Press, 61–114.
- Angelini, V., Cavapozzi, D., Corazzini, L. & Paccagnella, O. 2012. Social Indicators Research 105 (293), 293-308. doi: 10.1007/s11205-011-9882-x.
- Baltes, P. B. 1997. On the Incomplete Architecture of Human Ontogeny Selection, Optimization, and Compensation as Foundation of Developmental Theory. American Psychologist 52 (4), 366-380.
- Baltes, P. B. & Baltes, M. M. 1990. Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. Teoksessa P. B. Baltes & M. M. Baltes (toim) Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences. Cambridge: Cambridge University Press, 1-34.
- Bartels, M. 2015. Genetics of Wellbeing and Its Components Satisfaction with Life, Happiness, and Quality of Life: A Review and Meta-analysis of Heritability Studies. Behavior Genetics 45 (2), 137–156.
- Betzler, M. 2013. The Normative Significance of Personal Projects. Teoksessa M. Kühler & N. Jelinek (toim) Autonomy and the Self. Philosophical Studies Series 118. Dordrecht: Springer, 101–126.
- Berg, A. I., Hassing, L. B., McClearn, G. E. & Johansson, B. 2006. What matters for life satisfaction in the oldest-old? Aging & Mental Health 10 (3), 257-264. doi: 10.1080/13607860500409435.
- Brandständter, J. 2002. Searching for paths to successful development and aging: integrating developmental and action-theoretical perspectives. Teoksessa L. Pulkkinen & A. Caspi

- (toim.) Paths to successful development. *Personality in the life course*. Cambridge, UK: Cambridge University Press, 331-352.
- Brandtstädter J. 2009. Goal pursuit and goal adjustment: self-regulation and intentional self-development in changing developmental contexts. *Advances in Life Course Research* 14, 52-62. doi: 10.1016/j.alcr.2009.03.002.
- Brunstein, J. C. 1993. Personal Goals and Subjective Well-Being: A Longitudinal Study. *Journal of Personality and Social Psychology* 65 (5), 1061-1070.
- Brunstein, J. C., Dangelmayer, G., & Schultheiss, O. C. 1996. Personal goals and social support in close relationships: Effects on relationship mood and marital satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology* 71 (5), 1006-1019. doi: 10.1037/0022-3514.71.5.1006.
- Bojanowska, A. & Zalewska, A. M. 2017. Temperamental predictors of subjective well-being from early adolescence to mid-life: The role of temporal and energetic regulation. *International Journal of Psychology*, 1-10. doi:10.1002/ijop.12414.
- Carstensen, L. L., Fung, H. H., & Charles, S. T. 2003. Socioemotional selectivity theory and the regulation of emotion in the second half of life. *Motivation and Emotion* 27 (2), 103-123. doi: 10.1023/A:1024569803230.
- Charles, S. T. & Carstensen, L. L. 2009. Social and Emotional Aging. *Annual Review of Psychology* 61, 383-409. doi: 10.1146/annurev.psych.093008.100448.
- Clench-Aas, J., Nes, R. B., Dalgard, O. S., Aarø, L. E. 2011. Dimensionality and measurement invariance in the Satisfaction with Life Scale in Norway. *Quality of Life Research* 20 (8), 1307-1317. doi: 10.1007/s11136-011-9859-x.
- Cross, S. & Markus, H. 1991. Possible Selves across Life Span. *Human Development* 34, 230-255.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Griffin, S. 1985. The Satisfaction With Life Scale. *Journal on Personal Assessment* 49 (1), 71-75.
- Diener, E., Lucas, R. E. & Oishi, S. 2002. Subjective Well-Being. *The Science of Happiness and Life Satisfaction*. Teoksessa C. R. Snyder & S. J. Lopez (toim.) *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press, 63-73.
- Diener, E. & Suh, E. M., Lucas, R. E. & Smith, H. L. 1999. Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin* 125 (2), 276-302.

- Diener, E., Suh, E. & Oishi, S. 1997. Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology* 24, 25-41.
- Diener, E., Oishi, S. & Lucas, R. E. 2009. Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction. Teoksessa S. J. Lopez & C. R. Snyder (toim) *Oxford Handbook of Positive Psychology*. 2. painos. New York: Oxford University Press, 187-194.
- Ebner, N. C., Freund, A. M. & Baltes, P. B. 2006. Developmental changes in personal goal orientation from young to late adulthood: from strivings for gains to maintenance and prevention of losses. *Psychology and Aging* 21 (4), 664-678. doi: 10.1037/0882-7974.21.4.664.
- Emmons, R. A. 1986. Personal Strivings: An Approach to Personality and Subjective Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology* 51 (5), 1058-1068.
- Fagerström, C., Borg, C., Balducci, C., Burholt, V., Wenger, C.G., Ferring, D., Weber, G., Holst, G. & Hallberg, I. R. 2007. Life Satisfaction and Associated Factors Among People Aged 60 Years and Above in Six European Countries. *Applied Research in Quality of Life* 2 (1), 33-50.
- Feldt, T., Hyvönen, K., Oja-Lipasti, T., Kinnunen, U. & Salmela-Aro, K. 2012. *International Archives of Occupational and Environmental Health* 85, 547-558. doi: 10.1007/s00420-011-0705-9.
- Fernández-Ballesteros, R., Zamarrón, M. D. & Ruiz, M. A. 2001. The contribution of socio-demographic and psychosocial factors to life satisfaction. *Aging and Society* 21 (1), 25-43. doi: 10.1017/S0144686X01008078.
- Frazier, L. D., Johnson, P. M., Gonzalez, G. K., & Kafka, C. L. 2002. Psychosocial influences on possible selves: A comparison of three cohorts of older adults. *International Journal Of Behavioral Development*, 26 (4), 308-317. doi:10.1080/01650250143000184.
- Freund, A. M. 2008. Successful aging as management of resources: The role of selection, optimization, and compensation. *Research in Human Development* 5 (2), 94-106. doi: 10.1080/15427600802034827.
- Freund, A. M. & Baltes, P. B. 2002. The Adaptiveness of Selection, Optimization, and Compensation as Strategies of Life Management: Evidence From a Preference Study on Proverbs. *Journal of Gerontology: PSYCHOSOCIAL SCIENCES* 57B (5), 426-434.

- Freund, A. M. & Riediger, M. 2003. Successful aging. Teoksessa R. M. Lerner, M. A. Easterbrooks & J. Mistry (toim) Handbook of Psychology, volume 6, Developmental Psychology. Hoboken, New Jersey: Wiley, 601-628.
- Freund, A. M. & Riediger, M. 2006. Goals as Building Blocks of Personality and Development in Adulthood. Teoksessa D. K. Mroczek & T. D. Little (toim) Handbook of personality development. Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Publishers, 353-372.
- Freund, A. M., Hennecke, M. & Riediger, M. 2010. Age-related differences in outcome and process goal focus, *European Journal of Developmental Psychology* 7 (2), 198-222. doi: 10.1080/17405620801969585.
- Frytak, J. R. 2000. Assessment of Quality of Life in Older Adults. Teoksessa R. L. Kane & R. A. Kane (toim.) *Assessing Older Persons. Measures, Meaning, And Practical Applications*. New York: Oxford University Press, 200-236.
- Fujita, F. & Diener, E. 2005. Life satisfaction set point: stability and change. *Journal of Personality and Social Psychology* 88 (1), 158-164. doi: 10.1037/0022-3514.88.1.158.
- Fung, H. H. & Carstensen, L. L. 2004. Motivational changes in response to blocked goals and foreshortened time: testing alternatives to socioemotional selectivity theory. *Psychology and Aging* 19 (1), 68-78. doi: 10.1037/0882-7974.19.1.68.
- Gana, K., Bailly, N., Saada, Y., Joulain, M. & Alaphilippe, D. 2013a. Does life satisfaction change in old age: results from an 8-year longitudinal study. *Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences* 68 (4), 540-52. doi: 10.1093/geronb/gbs093.
- Gana, K., Bailly, N., Saada, Y., Joulain, M., Trouillet, R., Hervé, C., & Alaphilippe, D. 2013b. Relationship Between Life Satisfaction and Physical Health in Older Adults: A Longitudinal Test of Cross-Lagged and Simultaneous Effects. *Health Psychology* 32 (8), 869-904. doi: 10.1037/a0031656.
- Gaymu, J., & Springer, S. 2010. Living conditions and life satisfaction of older Europeans living alone: A gender and cross-country analysis. *Ageing and Society* 30 (7), 1153-1175. doi:10.1017/S0144686X10000231.
- Glaesmer, H., Grande, G., Braehler, E. & Roth, M. 2011. The German Version of the Satisfaction With Life Scale (SWLS): Psychometric Properties, Validity, and

- Population-Based Norms. *European Journal of Psychological Assessment* 27 (2), 127–132. doi: 10.1027/1015-5759/a000058.
- Gerstorf, D., Ram, N., Röcke, C., Lindenberger, U., & Smith, J. 2008. Decline in Life Satisfaction in Old Age: Longitudinal Evidence for Links to Distance from Death. *Psychology and Aging* 23 (1), 154–168. doi: 10.1037/0882-7974.23.1.154.
- Gomez, V., Krings, F., Bangeter, A. & Grob, A. 2009. The influence of personality and life events on subjective well-being from a life span perspective. *Journal of Research in Personality* 43 (3), 345-354. doi: 10.1016/j.jrp.2008.12.014.
- Grann, J. D. 2000. Assessment of Emotions in Older Adults: Mood Disorders, Anxiety, Psychological Well-Being, and Hope. Teoksessa R. L. Kane & R. A. Kane (toim.) *Assessing Older Persons. Measures, Meaning, And Practical Applications*. New York: Oxford University Press, 129-169.
- Halisch, F. & Geppert, U. 2001. Motives, personal goals and life satisfaction in old age: first results from the Munich twin study (GOLD). Teoksessa A. Efklides, J. Kuhl, R. M. Sorrentino (toim) *Trends and Prospects in Motivation Research*. Dordrecht: Springer.
- Heller, D., Watson, D., & Ilies, R. 2004. The Role of Person Versus Situation in Life Satisfaction: A Critical Examination. *Psychological Bulletin*, 130 (4), 574-600. doi: 10.1037/0033-2909.130.4.574.
- Holahan, C. K. 1988. Relation of life goals at age 70 to activity participation and health and psychological well-being among Terman's gifted men and women. *Psychology and Aging* 3 (3), 286-291. doi: 10.1037/0882-7974.3.3.286.
- Holahan, C. K. & Chapman, J. R. 2002. Longitudinal Predictors of Proactive Goals and Activity Participation at Age 80. *The Journals of Gerontology: Series B* 57 (5), 418–425. doi: 10.1093/geronb/57.5.P418.
- Hülür, G., Heckhausen, J., Hoppmann, C. A., Infurna, F. J., Wagner, G. G., Ram, N. & Gerstorf, D. 2011. Levels of and Changes in Life Satisfaction Predict Mortality Hazards: Disentangling the Role of Physical Health, Perceived Control, and Social Orientation. *Psychology and Aging* 23 (6), 507-520. doi: 10.1037/pag0000187.
- Jopp, D. & Smith, J. 2006. Resources and Life-Management Strategies As Determinants of Successful Aging: On the Protective Effect of Selection, Optimization, and Compensation. *Psychology and Aging* 21 (2), 253-265. doi: 10.1037/0882-7974.21.2.253.

- Jopp, D. S., Park, M-K. S., Lehrfeld, J. & Paggi, M. E. 2016. Physical, cognitive, social and mental health in near-centenarians and centenarians living in New York City: findings from the Fordham Centenarian Study. *BMC Geriatrics* 16 (1), 1-10. doi: 10.1186/s12877-015-0167-0.
- Kahn, R. L., & Juster, F. T. 2002. Well-being: Concepts and measures. *Journal of Social Issues*, 58 (4), 627–644. doi: 10.1111/1540-4560.00281
- Koestner, R., Lekes, N., Powers, T. A., & Chicoine, E. 2002. Attaining personal goals: Self-concordance plus implementation intentions equals success. *Journal of Personality and Social Psychology* 83 (1), 231-244. doi: 10.1037/0022-3514.83.1.231.
- Koivumaa-Honkanen, H., Kaprio, J., Honkanen, R., Viinamäki, H. & Koskemvuo, M. 2005. The stability of life satisfaction in a 15-year follow-up of adult Finns healthy at baseline. *BMC Psychiatry* 5 (4), 1-10. doi: 10.1186/1471-244X-5-4.
- Kokko, K., Tolvanen, A. & Pulkkinen, L. 2013. Associations between personality traits and psychological well-being across time in middle adulthood. *Journal of Research in Personality* 47 (6), 748–756. doi: 10.1016/j.jrp.2013.07.002.
- Lacruz, M. E., Emeny, R. T., Baumert, J. & Ladwig, K. H. 2011. Prospective association between self-reported life satisfaction and mortality: Results from the MONICA/KORA Augsburg S3 survey cohort study. *BMC Public Health* 11: 579, 1-9.
- Lapierre, S., Bouffard, L. & Bastin, E. 1997. Personal Goals and Subjective Well-Being in Later Life. *Aging & Human Development* 45 (4), 287-303.
- Lawton, M. 1999. Quality of life in chronic illness. *Gerontology* 45 (4), 181–183.
- Lawton, M. P., Moss, M. S., Winter, L., Hoffman, C. 2002. Motivation In Later Life: Personal Projects and Well-Being. *Psychology & Aging* 17 (4), 539-547. doi: 10.1037/0882-7974.17.4.539.
- Little, B. R. 2007. Prompt and Circumstance: The Generative Contexts of Personal Project Analysis. Teoksessa B. R. Little, K. Salmela-Aro & S. D. Philips (toim) *Personal Project Pursuit. Goals, Action, and Human Flourishing*. New Jersey, USA: Lawrence Erlbaum Associates, 3-49.
- Little, B. R. & Gee, T. L. 2007. The methodology of personal project analysis: four modules and a funnel. Teoksessa B. R. Little, K. Salmela-Aro & S. D. Philips (toim) *Personal Project Pursuit. Goals, Action, and Human Flourishing*. New Jersey, USA: Lawrence Erlbaum Associates, 51-93.

- Little, B. R. 2014. Well-doing: Personal projects and the Quality of lives. *Theory and Research in Education* 12 (3), 329-346. doi: 10.1177/1477878514545847
- Little, B. R. 2015. The integrative challenge in personality science: Personal Projects as units of analysis. *Journal of Research in Personality* 56, 93-101. doi: 10.1016/j.jrp.2014.10.008.
- Llobet, M., Ávila, N. R., Farràs, J. F. & Canut, M. T. L. 2011. Quality of life, Happiness and Satisfaction with Life of Individuals 75 Years Old or Older Cared for by a Home Health Care Program. *Revista Latino-Americana de Enfermagem* 19 (3), 457-475. doi: 10.1590/S0104-11692011000300004.
- Lykken, C. & Tellegen, A. 1996. Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological science*, 17 (3), 186-189. doi: 10.1111/j.1467-9280.1996.tb00355.x
- Lyyra, T-M., Törmäkangas, T. M., Read, S., Rantanen, T. & Berg, S. 2006. Satisfaction With Present Life Predicts Survival in Octogenarians. *The Journals of Gerontology Series B* 61 (6), 319–326. doi: 10.1093/geronb/61.6.P319.
- Mannel, R. C. & Dupuis, S. 2007. Life Satisfaction. Teoksessa J. E. Birren (toim) *Encyclopedia of gerontology: Age, aging, and the aged*. 2. Painos. Berlin: Elsevier, 73-79.
- Martos, T., Thege, B. K. & Kopp, M. S. 2010. Health aspirations in the context of age and self-rated health. Findings from a representative Hungarian sample. *Journal of Health Psychology* 15 (2), 269-278. doi: 10.1177/1359105309351247.
- Meléndez, J. C., Tomás, J. S. Oliver, A. & Navarro, E. 2009. Psychological and physical dimensions explaining life satisfaction among the elderly: A structural model examination. *Archives of Gerontology and Geriatrics* 48 (3), 291-295. doi: 10.1016/j.archger.2008.02.008.
- Moons, P., Budts, W. & De Geest, S. 2006. Critique on the conceptualisation of quality of life: A review and evaluation of different conceptual approaches. *International Journal of Nursing Studies* 43 (7), 891-901. doi: 10.1016/j.ijnurstu.2006.03.015.
- Nes, R. B., Røysamb, E., Tambs, K., Harris, J. R. & Reichborn-Kjennerud, T. 2006. Subjective well-being: genetic and environmental contributions to stability and change. *Psychological Medicine*, 36 (7), 1033–1042. doi: 10.1017/S0033291706007409.
- Netuveli, G. & Balane, D. 2008. Quality of Life in Older Ages. *British Medical Bulletin* 85 (1), 113-126. doi: 10.1093/bmb/ldn003.

- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J. & Tobin, S. S. 1961. The Measurement of Life Satisfaction. *Journal of Gerontology* 16 (2), 134–143. doi: 10.1093/geronj/16.2.134
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J., & Tobin, S. S. 1996. The measure of life satisfaction. Teoksessa B. L. Neugarten (toim) *The Meanings of Age: Selected Papers*. Chicago, USA: The University of Chicago Press, 296-313.
- Nurmi, J-E. 1992. Age differences in adult life goals, concerns, and their temporal extension: A life course approach to future-oriented motivation. *International Journal of Behavioral Development* 15 (4), 487-508.
- Nurmi, J-E. & Salmela-Aro, K. 2002. Motivaatio elämänkaaren siirtymässä. Teoksessa K. Salmela-Aro & J-E. Nurmi (toim.) *Mikä meitä liikuttaa. Modernin motivaatiopsykologian perusteet*. Jyväskylä: PS-Kustannus, 54-66.
- Nurmi, J-E., Pulliainen, H. & Salmela-Aro, K. 1992. Age Differences in Adults' Control Beliefs Related to Life Goals and Concerns. *Psychology and Aging* 7 (2), 194-196.
- Palys, T. S., & Little, B. R. 1983. Perceived life satisfaction and the organization of personal project systems. *Journal of Personality and Social Psychology* 44 (6), 1221-1230. doi: 10.1037/0022-3514.44.6.1221.
- Pavot, W., Diener, E., Colvin, C. R. & Sandvik, E. 1991. Further Validation of the Satisfaction With Life Scale: Evidence for the Cross-Method Convergence of Well-Being Measures. *Journal of Personality Assessment*, 57 (1), 149-161.
- Pavot, W. & Diener, E. 1993. Review of the Satisfaction With Life Scale. *Psychological Assessment* 5 (2), 164-172.
- Pavot, W. & Diener, E. 2008. The Satisfaction With Life Scale and the emerging construct of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology* 3 (2), 137-152. doi: 10.1080/17439760701756946.
- Penningroth, S. L. & Scott, W. D. 2012. Age-related differences in goals: testing predictions from selection, optimization, and compensation theory and socioemotional selectivity theory. *International Journal of Aging and Human Development* 74 (2), 87-111. doi: 10.2190/AG.74.2.a
- Pinquart, M. & Sörensen, S. 2000. Influences of socioeconomic status, social network, and competence on subjective well-being in later life: A meta-analysis. *Psychology and Aging* 15(2), 187-224. doi: 10.1037/0882-7974.15.2.187.

- Pulkkinen, L., Nurmi, J-E. & Kokko, K. 2002. Individual differences in personal goals in mid-thirties. Teoksessa L. Pulkkinen & A. Caspi (toim.) Paths to successful development. Personality in the life course. Cambridge, UK: Cambridge University Press, 331-352.
- Rantakokko, M., Portegijs, E., Viljanen, A., Iwarsson, S. & Rantanen, T. 2013. Life-Space Mobility and Quality of Life in Community-Dwelling Older People. *Journal of the American Geriatrics Society*, 61 (10), 1830-1832. doi:10.1111/jgs.12473.
- Rantanen, T., Portegijs, E., Viljanen, A., Eronen, J., Saajanaho, M., Tsai, L-T., Kauppinen, M., Palonen, E-M., Sipilä, S., Iwarsson, S. & Rantakokko, M. 2012. Individual and environmental factors underlying life space of older people – study protocol and design of a cohort study on life-space mobility in old age (LISPE). *BMC Public Health* 12 (1018), 1-17. doi: 10.1186/1471-2458-12-1018.
- Rapkin, B. D., & Fischer, K. 1992a. Framing the construct of life satisfaction in terms of older adults' personal goals. *Psychology and Aging* 7 (1), 138-149. doi: 10.1037/0882-7974.7.1.138.
- Rapkin, B. D., & Fischer, K. 1992b. Personal goals of older adults: Issues in assessment and prediction. *Psychology and Aging* 7 (1), 127-137. doi: 10.1037/0882-7974.7.1.127.
- Ratigan, A., Kritz-Silverstein, D. & Barrett-Connor, E. 2016. Sex Differences in the Association of Physical Function and Cognitive Function with Life Satisfaction in Older Age: The Rancho Bernardo Study. *Maturitas* 89, 29–35. doi:10.1016/j.maturitas.2016.04.007.
- Riediger, M., Freund, A. M. & Baltes, P. B. 2005. Managing Life Through Personal Goals: Intergoal Facilitation and Intensity of Goal Pursuit in Younger and Older Adulthood, *The Journals of Gerontology: Series B*, 60 (2), 84–91. doi: 10.1093/geronb/60.2.P84.
- Rodgers, V., Neville, S. & La Grow, S. 2017. Health, functional ability and life satisfaction among older people 65 years and over: a cross-sectional study. *Contemporary Nurse* 53 (3), 284-292. doi: 10.1080/10376178.2017.1319286.
- Saajanaho, M. 2016. Personal goals in old age: relationships with resources in life, exercise activity, and life-space mobility. University of Jyväskylä, Studies in sport, physical education and health 234.
- Saajanaho, M., Rantakokko, M., Portegijs, E, Törmäkangas, T., Eronen, J., Tsai, L-T., Jylhä, M. & Rantanen, T. 2015. Personal goals and changes in life-space mobility among older people. *Preventive Medicine* 81, 163-167. doi: 10.1016/j.ypmed.2015.08.015.

- Saajanaho, M., Rantakokko, M., Portegijs, E., Törmäkangas, T., Eronen, J., Tsai, L-T., Jylhä, M. & Rantanen, T. 2016a. Life Resources and personal goals in old age. *European Journal of Aging*, 13, 195-208. doi: 10.1007/s10433-016-0382-3
- Saajanaho, M., Viljanen, A., Read, S., Eronen, J., Kaprio, J., Jylhä, M. & Rantanen, T. 2016b. Mobility Limitation and Changes in Personal Goals Among Older Women. *The Journals of Gerontology: Series B*, 71 (1), 1-10. doi: 10.1093/geronb/gbu094.
- Saajanaho, M., Viljanen, A., Read, S., Rantakokko, M., Tsai, L. T., Kaprio, J., Jylhä, M. & Rantanen, T. 2014. Older women's personal goals and exercise activity: an 8-year follow-up. *Journal of Aging and Physical Activity* 22 (3), 386-392. doi: 10.1123/japa.2012-0339.
- Salmela-Aro, K., Read, S., Nurmi, J-E., Koskenvuo, M., Kaprio, J. & Rantanen, T. 2009. Personal Goals of Older Female Twins. Genetic and Environmental Effects. *European Psychologist* 14 (2), 160-167. doi: 10.1027/1016-9040.14.2.160
- Satariano, W. A., Guralnik, J. M., Jackson, R. J., Marottoli, R. A., Phelan, E. A. & Prohaska, T. R. 2012. Mobility and Aging: New Directions for Public Health Action. *American Journal of Public Health* 102 (8), 1508-1515. doi: 10.2105/AJPH.2011.300631.
- Sheldon, K. M. & Houser-Marko, L. 2011. Self-concordance, goal attainment, and the pursuit of happiness: can there be an upward spiral? *Journal of Personality and Social Psychology* 80 (1), 152-65. doi: 10.1037/0022-3514.80.1.152
- Sheldon, K. M. & Kasser, T. 2001. Getting Older, Getting Better? Personal Strivings and Psychological Maturity Across Life Span. *Developmental Psychology* 37 (4), 491-501.
- Siedlecki, K., Tucker-Drob, E. M., Oishi, S. & Salthouse, T. A. 2008. Life satisfaction across adulthood: different determinants at different ages? *The Journal of Positive Psychology* 3 (3), 153-164, doi: 10.1080/17439760701834602.
- Smith, J. & Freund, A. M. 2002. The Dynamics of Possible Selves in Old Age. *The Journals of Gerontology, Series B*, 57 (6), 492–500. doi: 10.1093/geronb/57.6.P492.
- Steel, P., Schmidt, J. & Shultz, J. 2008. Refining the Relationship Between Personality and Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin* 134 (1), 138-161. doi: 10.1037/0033-2909.134.1.138.
- Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö 2017. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palveluiden parantamiseksi 2017-2019. Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön julkaisuja 2017:

6. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 30.3.2018. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3960-8>.
- Stone, A., Schwartz, J. E., Broderick, J. E. & Deaton, A. 2010. A snapshot of the age distribution of psychological well-being in the United States. *Proceedings of the National Academy of Sciences* 107 (22), 9985–9990. doi: 10.1073/pnas.1003744107.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. Viitattu 16.3.2018. http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf.
- Weiss, A., Bates, T. C. & Luciano, M. 2008. Happiness Is a Personal(ity) Thing. The Genetics of Personality and Well-Being in a Representative Sample. *Psychological Science*, 19 (3), 205-210. doi: 10.1111/j.1467-9280.2008.02068.x.
- Whisman, M. A. & Judd, C. M. 2016. A cross-national analysis of measurement invariance of the Satisfaction With Life Scale. *Psychological Assessment* 28 (2), 239-44. doi: 10.1037/pas0000181.
- Whitley, E., Popham, F. & Benzeval, M. 2016. Comparison of the Rowe–Kahn Model of Successful Aging With Self-rated Health and Life Satisfaction: The West of Scotland Twenty-07 Prospective Cohort Study. *The Gerontologist* 56 (6), 1082–1092. doi: 10.1093/geront/gnv054.
- World Health Organization. 1997. WHOQOL Measuring Quality of Life. Viitattu 23.11.2017. http://www.who.int/mental_health/media/68.pdf.
- Wood, V., Wylie, M. & Sheavor, B. 1969. An Analysis of a Short Self-Report Measure of Life Satisfaction: Correlation With Rater Judgments. *Journal of Gerontology* 24 (4), 465–469. doi: 10.1093/geronj/24.4.465
- Woods, N. F., Rillamas-Sun, E., Cochrane, B. B., La Croix, A. Z., Seeman, T. E., Tindle, H. A., Zaslavsky, O., Bird, C. E., Johnson, K. C., Manson, J. A. E., Ockene, J. K., Seguin, R. A. & Wallace, R. B. 2016. Aging Well: Observations From the Women's Health Initiative Study. *The journals of gerontology. Series A, Biological sciences and medical sciences* 71, 3-12. doi: 10.1093/gerona/glv054.
- Xu, J. & Roberts, R. E. 2010. The power of positive emotions: It's a matter of life or death—Subjective well-being and longevity over 28 years in a general population. *Health Psychology* 29 (1), 9-19. doi: 10.1037/a0016767.