

# **OPTIMISMI LAPSUUDESTA MYÖHÄISAIKUISUUDEN KYNNYKSELLE**

Maiju Vuori

Gerontologian ja kansanterveyden pro gradu -tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2023

## TIIVISTELMÄ

Vuori, M. 2023. Optimismi lapsuudesta myöhäisaikuisuuden kynnykselle. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, gerontologian ja kansanterveystieteen pro gradu -tutkielma, 44 s.

Optimismilla tarkoitetaan yksilön yleistä ja suhteellisen pysyvää odotusta siitä, että hänen elämässään tulee tapahtumaan myönteisiä asioita. Toinen lähestymistapa optimismin määrittelyyn liittyy yksilölle tyypilliseen tapaan tulkita ja selittää elämässään tapahtuneita onnistumisia ja vastoinkäymisiä. Tällöin yksilön tulevaisuuden odotukset juontuvat siitä, miten he tulkitsevat menneisyytensä. Korkean optimismin on havaittu olevan positiivisesti yhteydessä eri ikäkausille tyypillisten kehitystehtävien saavuttamisen kanssa. Myös optimismin ja paremman fyysisen ja psyykkisen terveyden sekä yksilön parempien selviytymiskeinojen välillä on havaittu positiivinen yhteys. Tutkimustuloksia optimismin pysyvyydestä pitkäikäisyyden tarkasteltuna on kuitenkin melko vähän ja tutkimusten seuranta-ajat ovat melko lyhyitä. Pysyvyydestä ei ole myöskään yhteneväistä tutkimustietoa.

Tämän pro gradu-tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, onko optimismi absoluuttisesti (keskimääräinen pysyvyys tietyssä ryhmässä eri mittausajankohtina) ja suhteellisesti pysyvää (tutkittavien keskinäisen järjestyksen säilyminen) varhaisaikuisuudesta myöhäisaikuisuuden kynnykselle ja onko pysyvyydessä eroja miesten ja naisten välillä. Lisäksi tarkoituksena oli selvittää, onko tutkittavan lapsuudessa tehdyllä opettajan arvioinnilla tutkittavan selviämistä elämässä yhteyttä aikuisuuden optimismiin.

Tutkimusaineistona käytettiin Jyväskylän yliopiston Lapsesta aikuiseksi -pitkäikäisyyden tutkimuksen (LAKU) aineistoa. LAKU:ssa samoja ihmisiä on seurattu 8-vuotiaasta (N= 369) 61-vuotiaaksi (N= 206) asti. Viimeisintä, eli 61-vuotiaiden aineistonkeruuta kutsutaan TRAILS-tutkimukseksi. Optimismia arvioitiin aikuisuudessa tutkittaville lähetetyn elämäntilannekyselyn väittämillä. Kussakin iässä (27-, 36-, 42-, 50- ja noin 61-vuotiaana) viidestä väittämästä laskettiin summamuuttuja. Summamuuttujan väittämät sisälsivät viitteitä optimismin kahdesta yleisemmästä näkökulmasta. Optimismia arvioitiin lapsuudessa pyydettiin opettajaa arvioimaan 8-vuotiaan oppilaansa selviytymistä elämässä. Optimismia absoluuttista pysyvyyttä analysoitiin toistomittausten varianssianalyysillä. Optimismia suhteellista pysyvyyttä ja opettaja-arvion ja aikuisuuden optimismin välistä yhteyttä analysoitiin Spearmanin järjestyskorrelaatiokertoimella.

Tutkimustulosten mukaan optimismi on sekä absoluuttisesti että suhteellisesti pysyvää varhaisaikuisuudesta myöhäisaikuisuuden kynnykselle, eikä pysyvyydessä ole eroja sukupuolten välillä. Opettaja-arvioinnilla lapsen selviämistä elämässä ja aikuisuuden optimismin välillä ei havaittu yhteyttä. Aiemmissa optimismin pysyvyyttä tarkastelevissa tutkimuksissa on käytetty optimismin arviointiin vain yhden näkökulman mukaista mittaria. Tässä tutkimuksessa optimismia arvioitiin laajemmasta näkökulmasta sekä ainutlaatuisen pitkän seuranta-ajan kuluessa. Jatkossa optimismin pysyvyyttä selvittävässä tutkimuksessa olisikin hyvä yhdistää eri mittareiden ulottuvuuksia. Tämä edistäisi optimismin käsitteen sekä siihen liittyvien teorioiden ja tutkimuksen kehittymistä. Optimismia selvittävässä pitkäikäisyyden tutkimusasetelmissa tarvitaan tulevaisuudessa pidempiä seuranta-aikoja sisältäen myös myöhäisaikuisuuden vaiheet, koska tästä on toistaiseksi vähän tutkimustietoa.

Asiasanat: optimismi, absoluuttinen pysyvyys, suhteellinen pysyvyys, aikuisuus

## ABSTRACT

Vuori, M. 2023. Optimism from childhood to the beginning of late adulthood. Faculty of sport and health sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis in gerontology and public health, 44 pp.

Optimism typically refers to an individual's general and relatively stable expectation that positive things will happen in their life. Optimism can also be defined as an individual's way of interpreting and explaining successes and adversities in their life. In this case, the individual's future expectations stem from how they interpret their past. High levels of optimism have been found to be positively associated with the achievement of developmental tasks typical of different age groups. Positive correlations have also been observed between high optimism and better physical and mental health, as well as better coping skills. However, there is limited and inconsistent research on the stability of optimism in a longitudinal setting, and the follow-up periods are relatively short.

The purpose of this study was to explore whether optimism is stable in absolute (mean-level changes of group over time) and rank-order terms from early adulthood to the beginning of late adulthood and whether there are differences in stability between men and women. Additionally, the purpose was to determine whether the participants' childhood teacher's ratings of which pupils will certainly find their way later on in life is associated with optimism in adulthood.

Data drawn from the University of Jyväskylä's JYLS and TRAILS study, which was an extension of the JYLS study, were used. At the start of the JYLS data collection in 1968, the study consisted of a total of 369 participants. The TRAILS study, which data was collected in 2020-2021, consisted of a total of 206 participants. To assess stability of optimism in adulthood, data were obtained for participants aged 27, 36, 42, 50 and about 61 years. For the assessment of stability of optimism data were obtained from Life Situation Questionnaire sent to the participants. A summary variable of optimism was computed to assess absolute and rank-order stability of optimism from early adulthood to the beginning of late adulthood. Teacher-ratings were conducted when the participants were 8 years old. The data were analyzed using repeated measures analysis of variance and Spearman's rank correlation coefficient.

The results show that optimism shows absolute and rank-order stability from early adulthood to the beginning of late adulthood. No differences in the absolute and rank-order stability of optimism were found between men and women. In addition, no association was also found between teacher-ratings of a child's ability to find their way in life and optimism in adulthood. Previous studies examining the stability of optimism have used measures based on a single perspective of optimism. In this study, optimism was assessed from a broader perspective of optimism and over a unique long-term follow-up. Future research examining the stability of optimism would benefit from combining different dimensions of measurement of optimism. This would contribute to the development of the concept of optimism and related theories and research. Longitudinal studies examining stability of optimism should include longer follow-up periods, including late adulthood stages, as there is currently limited research on this topic.

Key words: optimism, absolute stability, rank-order stability, adulthood

## **KÄYTETYT LYHENTEET**

LOT	The Life Orientation Test
LOT-R	The Life Orientation Test-Revised
ASQ	Attributional Style Questionnaire

# SISÄLLYS

## TIIVISTELMÄ

## ABSTRACT

1 JOHDANTO .....	1
2 OPTIMISMI .....	3
2.1 Optimismia kuvaavat teoriat ja niihin liittyvä tutkimus .....	4
2.2 Kehitystehtävien saavuttamisen ja optimismin välinen yhteys .....	11
3 OPTIMISMIN PYSYVYYS .....	15
3.1 Optimismin absoluuttinen pysyvyys .....	15
3.2 Miesten ja naisten väliset erot optimismin absoluuttisessa pysyvyydessä .....	16
3.3 Optimismin suhteellinen pysyvyys .....	17
4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET .....	18
5 AINEISTO JA TUTKIMUSMENETELMÄT .....	19
5.1 Tutkimusaineisto .....	19
5.2 Muuttujat ja mittarit .....	20
5.3 Tilastolliset analyysit .....	22
6 TULOKSET .....	24
6.1 Kuvailevia tietoja .....	24
6.2 Optimismin absoluuttinen pysyvyys ja sukupuolten väliset erot .....	26
6.3 Optimismin suhteellinen pysyvyys ja sukupuolten väliset erot .....	27
6.4 Opettaja-arvion ja aikuisuuden optimismin välinen yhteys .....	27
7 POHDINTA .....	29
LÄHTEET .....	35

# 1 JOHDANTO

Optimismi määritellään yksilön yleiseksi ja suhteellisen pysyväksi odotukseksi siitä, että hänen elämässään tulee tapahtumaan myönteisiä asioita (Scheier & Carver 2018). Optimismi voidaan määritellä myös yksilölle tyypilliseksi tavaksi tulkita ja selittää elämässään tapahtuneita onnistumisia ja vastoinkäymisiä (Peterson & Seligman 1984). Korkean optimismin ja paremman fyysisen sekä psyykkisen terveyden välillä on havaittu olevan positiivinen yhteys (Isaacowitz 2005; Rasmussen ym. 2009; Tindle ym. 2009; Scheier & Carver 2018; Uribe ym. 2021). Tämän on arveltu selittävän esimerkiksi sillä, että optimististen yksilöiden on havaittu suuntaavan aktiivisesti toimintaansa saavuttaakseen heille tärkeitä tavoitteet (Geers ym. 2009; Fox & Booth 2015; Scheier & Carver 2018). Optimistisilla henkilöillä on myös havaittu olevan paremmat aktiiviseen ongelmanratkaisuun pyrkivät itsesääätely- ja selviytymiskeinot (Ironson ym. 2005; Nes & Segerström 2006; Feldt & Mäkikangas 2010; Scheier & Carver 2018). Korkean optimismin on havaittu olevan yhteydessä myös eri ikävaiheille tyypillisten kehitystehtävien saavuttamisen kanssa (Hjelle ym. 1996; Ek ym. 2004; Korkeila ym. 2004; Feldt ym. 2006).

2000-luvun vaihteessa Yhdysvalloissa syntynyt positiivisen psykologian tutkimussuuntaus perustuu yksilöiden vahvuuksien ja positiivisten ominaisuuksien tutkimukseen (Diener ym. 2009; Ackerman 2018). Positiivisen psykologian optimismia käsittelevä tutkimus pohjautuu kahteen optimismin teoriaan, joita ovat yleistyneen optimismin teoria (Scheier & Carver 1985) sekä optimistisen selitystyylin teoria (Burns & Seligman 1989). Teoriat eroavat siinä, miten vakaana ne käsittävät optimismin olevan yksilön elämänkulussa. Yleistyneen optimismin teoria käsittää optimismin olevan suhteellisen pysyvä persoonallisuuden ominaisuus (Carver ym. 2010), kun taas optimistisen selitystyylin teoria näkee optimismin muokkautuvan vahvemmin yksilön elämänkulussa (Burns & Seligman 1989). Optimismin pysyvyyttä voidaan tarkastella joko absoluuttisena pysyvyytenä vertailemalla sen keskimääräistä tasoa tietyssä ryhmässä eri ajankohtina (Caspi & Roberts 1999, 305; Metsäpelto & Rantanen 2010, 84), tai suhteellisena pysyvyytenä, jolla tarkoitetaan tutkittavien keskinäisen järjestyksen säilymistä, eli niin sanottua ranking-aseman pysyvyyttä (Pulkkinen 1997; Caspi & Roberts 1999, 304-305; Metsäpelto & Rantanen 2010, 84).

Optimismin absoluuttista ja suhteellista pysyvyyttä selvittäneitä tutkimuksia on melko vähän, niiden seuranta-ajat ovat lyhyitä, eikä niiden tulokset ole yhteneviä (Atienza ym. 2004;

Isaacowitz 2005; Feldt ym. 2006; Segerström 2007; Renaud ym. 2019; Schwaba ym. 2019; Chopik ym. 2020). Tämän pro gradu -tutkielman tarkoituksena on lisätä tietoa optimismin absoluuttisesta ja suhteellisesta pysyvyydestä varhaisaikuisuudesta myöhäsaikuisuuden kynnykselle. Lisäksi tarkoituksena on selvittää, onko tutkittavien lapsuudessa tehdyllä opettaja-arvioinnilla lapsen selviämisestä elämässä positiivinen yhteys tutkittavien optimismiin aikuisuudessa. Tämän tutkimuksen aineistosta ei ole saatavilla itsearvioitua tietoa lasten optimismista, joten opettajan näkemys lapsen selviämisestä elämässä toimii tässä tutkimuksessa arviona lapsen tulevaisuuden näkymistä. Opettaja-arviointia voidaan perustella sopivana menetelmänä, sillä tässä tutkimuksessa käytetystä aineistosta on tehty aiemmin opettaja-arviointiin perustuvaa tutkimusta ja näiden tulosten mukaan esimerkiksi aggression on havaittu olevan suhteellisesti pysyvää lapsuudesta aikuisuuteen (Kokko & Pulkkinen 2005).

Tutkimusaineistona käytetään Lapsesta aikuiseksi -pitkittäistutkimuksen (LAKU) vuosien 1968 – 2009 välillä kerättyä aineistoa sekä tästä tutkimuksesta jatkettua vuosien 2020 – 2021 aikana kerättyä TRAILS-tutkimusaineistoa. Mainittakoon, että LAKU-tutkimuksen aineistoa on kertaalleen käytetty aiemmin optimismin absoluuttisen pysyvyyden selvittämiseen 27 – 42 -ikävuosien välillä. Optimismien absoluuttisen pysyvyyden tarkastelu edellä mainittujen ikävaiheiden välillä liittyi Feldtin ym. (2006) tutkimukseen, jossa selvitettiin, miten lapsuuden ajan perhesuhteet sekä koulutukseen ja uraan liittyvät tekijät vaikuttavat optimismiin ja koherenssin tunteen kokemukseen aikuisuudessa. Tämän pro gradu -tutkimuksen optimismia kuvaava summamuuttuja on koottu samoista väittämistä, joita Feldt ym. (2006) on käyttänyt optimismien absoluuttisen pysyvyyden arvioinnissa, mutta tämän pro gradu -tutkimuksen optimismien absoluuttista pysyvyyttä selvittävä tilastoanalyysimenetelmä eroaa Feldtin ym. (2006) käyttämästä tilastomenetelmästä. Tämän pro gradu -tutkielman myötä saadaan tietoa pidemmältä seuranta-ajalta optimismien absoluuttisesta pysyvyydestä varhaisaikuisuudesta myöhäsaikuisuuden kynnykselle sekä täysin uutta tietoa optimismien suhteellisesta pysyvyydestä varhaisaikuisuudesta myöhäsaikuisuuden kynnykselle.

## 2 OPTIMISMI

Optimismi määritellään tyypillisesti yksilön yleiseksi odotukseksi siitä, että hänen elämässään tulee tulevaisuudessa tapahtumaan myönteisiä asioita (Rasmussen ym. 2009; Sharpe ym. 2011, 946; Brandt 2010, 3; Carver ym. 2010; Scheier & Carver 2018). Optimismin käsitettä on myös kuvattu tietynlaiseksi tavaksi katsoa tulevaisuuteen (Bennett 2011, 317), tai se voidaan määritellä yksilön tyypilliseksi tavaksi tulkita ja selittää elämässään tapahtuneita onnistumisia ja vastoinkäymisiä (Peterson & Seligman 1984). Toisen näkökulman mukaan optimismin on käsitetty olevan suhteellisen pysyvä persoonallisuuden ominaisuus (Scheier ym. 2010; Scheier & Carver 2018). Optimismia persoonallisuuden ominaisuutena on kuvattu käsitteellä Suuri optimismi (Big optimism), jolla tarkoitetaan yleisesti yksilön odotusta siitä, että tulevaisuudessa tulee tapahtumaan myönteisiä asioita (Peterson 2000). Peterson (2000) mukaan Pienen optimismin (Little optimism) käsitteellä taas tarkoitetaan yksittäisiin, tiettyihin tilanteisiin sidonnaista optimismia.

Evoluutiopsykologian näkökulmasta yksilöllä on sisäänrakennettu ja luontainen taipumus odottaa tulevaisuudessaan tapahtuvan myönteisiä asioita (Bennett 2011, 307). Evoluutiopsykologian tutkimussuuntaus kuvaa optimismin olevan neurofysiologinen ilmiö, jossa aivojen välittäjäaineet, kuten serotoniini ja dopamiini saavat aikaan yksilön käsityksen myönteisistä tulevaisuuden odotuksista (Bennett 2011). Optimismin käsitettä voidaan tarkastella myös sosiaalipsykologian näkökulmasta, jossa erilaiset yhteiskunnalliset instituutiot, kuten perhe sekä uskonnolliset, hallinnolliset ja taloudelliset sekä lääketieteelliset instituutiot edistävät toiminnallaan optimismin kulttuuria (Bennett 2011). Bennettin (2011) mukaan optimismiin sisältyykin aina sosiaalinen ulottuvuus.

Yleismaailmallisesti tarkasteltuna valtaosan ihmisistä on havaittu olevan kohtalaisen optimistisia (Carver ym. 2009) sekä optimismin tasoa tarkasteltaessa kulttuurien välisten erojen olevan pieniä (Fischer & Chalmers 2008) riippumatta iästä, rodusta, koulutustasosta ja sosioekonomisesta asemasta (Gallagher ym. 2013). Optimismin on myös havaittu olevan jossain määrin periytyvää (Plomin ym. 1992; Mosing ym. 2009), mutta myös ympäristötekijöiden, kuten lapsuuden turvallisen kasvuympäristön on havaittu ennustavan korkeampaa optimismia aikuisuudessa (Heinonen ym. 2005). Optimismia selittävät teoriat kuvaavat optimismin olevan yhteydessä siihen, miten yksilö tulkitsee elämänsä tapahtumia, miten hän asettaa tavoitteita ja miten hän käyttäytyy saavuttaakseen tavoitteensa (Carver ym.



2009, 304; Feldt & Mäkikangas 2010, 105-106). Vaikka optimismin on havaittu olevan suhteellisen pysyvää aikuisuudessa, on yksilön mahdollista kehittyä optimistisemmaksi esimerkiksi muokkaamalla ajattelutapaansa myönteisemmäksi (Scheier & Carver 1985; Gillham 2000).

## **2.1 Optimismia kuvaavat teoriat ja niihin liittyvä tutkimus**

Tämän tutkielman optimismin teoreettinen viitekehys perustuu kahteen positiivisen psykologian tutkimussuuntauksen teoriaan optimismista. Positiivisen psykologian tieteellinen lähestymistapa perustuu yksilöiden vahvuuksien ja positiivisten ominaisuuksien tutkimiseen sen sijaan että keskityttäisiin tutkimaan yksilön heikkouksia ja siitä johtuvia haasteita (Diener 2009; Ackerman 2018).

Positiivisen psykologian tutkimussuuntauksen kaksi yleisintä optimismia kuvaavaa teoriaa ovat dispositionaalinen, eli yleistynyt optimismi (Dispositional optimism) (Scheier & Carver 1985) sekä optimistinen selitystyylit (Optimistic explanatory style) (Burns & Seligman 1989). Yleistyneen optimismin teoria käsittää optimismin olevan yksilön suhteellisen vakaa odotus siitä, että hänen elämässään tulee tapahtumaan ennemmin myönteisiä, kuin kielteisiä asioita (Scheier & Carver 2018; Rasmussen ym. 2009, 239). Optimistinen selitystyylit perustuu taas yksilön tapaan tulkita ja selittää elämässään tapahtuneita onnistumisia ja vastoinkäymisiä (Peterson & Seligman 1984). Petersonin ja Seligmanin (1984) mukaan jos yksilö tulkitsee menneisyydessä tapahtuneet vastoinkäymiset johtuvan hänen sisäisistä ja pysyvistä ominaisuuksistaan, kokee hän tulevaisuuden odotukset negatiivisina ja olettaa vastoinkäymisten myös jatkuvan tulevaisuudessa. Jos taas yksilö kokee menneisyyden epäonnistumiset johtuvan ulkoisista, satunnaisista ja itsestä riippumattomista syistä, näkee hän todennäköisesti tulevaisuutensa myönteisenä (Peterson & Seligman 1984).

Yhteistä edellä mainituille teorioille on se, että ne käsittävät optimismin vaikuttavan yksilöiden toimintaan sekä kokemuksiin elämästään (Carver ym. 2009, 304). Teoriat eroavat kuitenkin siinä, miten vakaana optimismi nähdään yksilön elämässä. Yleistynyt optimismi käsitetään suhteellisen pysyväksi persoonallisuuden ominaisuudeksi (Carver ym. 2010), kun taas optimistisen selitystyylin on havaittu vahvemmin muokkautuvan yksilön elämänkulussa (Burns & Seligman 1989). Kunkin teorian pohjalta on kehitetty tieteellistä tutkimusta varten

optimismia arvioiva mittari. Yleistynyttä optimismia arvioivan The Life Orientation Test-Revised (LOT-R) -kyselyn avulla arvioidaan yleisesti yksilön tulevaisuuden odotuksia ottamatta kantaa siihen, miten myönteiset asiat yksilön elämässä toteutuvat (Sheier & Carver 1985; Peterson 2000). Optimistista selitystyylää arvioivan Attributional Style Questionnaire (ASQ) -kyselyn (Schulman ym. 1989) väittämien pääpaino on tulevaisuuden odotusten toteutumiseen liittyvien syy-seuraussuhteiden arvioinnissa kuten yksilöiden uskomuksissa siitä, miten he tulevat saavuttamaan asettamansa tavoitteet.

### **Yleistynyt optimismi**

Scheierin ja Carverin (2018) kehittämä yleistyneen optimismin teoria käsittää optimismin olevan suhteellisen pysyvä yksilön persoonallisuuteen liittyvä ominaisuus. Yksi yleisimmistä persoonallisuuden piirteitä kuvaavista teorioista, eli Viiden suuren persoonallisuuden piirteen teorian (Big Five) mukaan neuroottisuus, ulospäinsuuntautuneisuus, avoimuus uusille kokemuksille, ystävällisyys sekä tunnollisuus tavoittavat yksilöiden väliset persoonallisuuserot (McRae & Costa 2003). Persoonallisuuden piirteillä tarkoitetaan suhteellisen pysyviä ominaisuuksia, jotka selittävät yksilölle tyypillisiä ajattelu-, tuntemis- ja käyttäytymistäipumuksia (McRae & Costa 2003; Roberts ym. 2008). Yleistyneellä optimismin onkin havaittu olevan vahva positiivinen yhteys neljään viidestä suuresta persoonallisuuden piirteestä, joita ovat ulospäinsuuntautuneisuus, avoimuus uusille kokemuksille, ystävällisyys ja tunnollisuus (Sharpe ym. 2011). Yleistynyttä optimismia onkin kuvattu myös käsitteellä ”Suuri optimismi” (Big optimism) sen suhteellisen muuttumattoman ja yleismaailmallisen piirteen vuoksi (Peterson 2000).

Scheierin ja Carverin (2018) mukaan se, kuinka korkea yksilön yleistynyt optimismi on, on sidoksissa hänen elämäntapahtumiinsa. Carver ym. (2010) mukaan ero korkean ja matalan optimismin omaavien yksilöiden välillä onkin se, miten he kohtaavat vastoinkäymiset, kuinka hyvin he selviytyvät niistä ja millaiset sosiaaliset ja sosioekonomiset voimavarat heillä on käytettävänä. Yleistyneen optimismin tieteellisen käsitteen syntymisen juuret ulottuvat motivaation tutkimukseen liittyvään odotusarvoteoriaan (Carver ym. 2010; Viljaranta 2017). Odotusarvoteorian mukaan esimerkiksi erilaisiin oppimistilanteisiin liittyvien yksilöllisten valintojen ja suoriutumisen taustalla vaikuttavat sekä yksilön omaan suoriutumiseen liittyvät uskomukset, eli *odotukset* sekä käsillä olevan tehtävän *arvo* yksilölle (Carver ym. 2010; Viljaranta 2017). Viljarannan (2017) mukaan yksilöt sitoutuvat tyypillisesti sellaisiin tehtäviin, joissa he odottavat pärjäävänsä ja joita he arvostavat.

Korkean yleistyneen optimismin on havaittu odotusarvoteorian mukaisesti ennustavan yksilön aktiivista sitoutumista ja ponnistelua hänen arvojensa mukaisten tavoitteiden saavuttamiseksi (Geers ym. 2009; Fox & Booth 2015; Carver & Scheier 2018). Myönteisesti tulevaisuuteen suhtautuva yksilö pitää kiinni tavoitteistaan silloinkin, kun tavoitteen saavuttaminen on hidasta, tai haastavaa (Carver ym. 2010). Tästä johtuen korkeamman yleistyneen optimismin omaavien yksilöiden on havaittu myös saavuttavan tavoitteensa todennäköisemmin verrattuna matalan yleistyneen optimismin omaaviin yksilöihin (Seegerstrom & Nes 2006). Korkean yleistyneen optimismin omaavien yksilöiden on esimerkiksi todettu todennäköisemmin saavan opintonsa valmiiksi verrattuna matalamman optimismin omaaviin yksilöihin (Nes ym. 2009). Korkea yleistynyt optimismi on yhteydessä myös yksilöiden parempiin itsesääätely- ja selviytymis-, eli coping-keinoihin, kuten aktiiviseen ja tietoiseen pyrkimykseen vähentää sekä hallita stressiä ja tunteita (Nes & Seegerstrom 2006). Matalan yleistyneen optimismin sekä yksilön haitallisten selviytymiskeinojen onkin havaittu muun muassa olevan yhteydessä ahdistuneisuuteen ja masennukseen (Fasano ym. 2020).

Korkean yleistyneen optimismin on havaittu olevan yhteydessä sekä parempaan psyykkiseen (Scheier & Carver 2018; Uribe ym. 2021) että fyysiseen terveyteen (Rasmussen ym. 2009; Scheier & Carver 2018; Scheier ym. 2021). Esimerkiksi Uriben ym. (2021) systemaattisen katsauksen tulokset osoittivat, että teini-ikäisten henkilöiden korkea optimismi ennusti parempaa psyykkistä hyvinvointia, suojasi sairastumiselta masennukseen sekä vähensi psyykkisten häiriöiden syntymiseen vaikuttavaa riskikäyttäytymistä. Myös aikuisilla korkean yleistyneen optimismin ja vähäisempien masennusoireiden välillä on havaittu positiivinen yhteys (Isaacowitz 2005; Tindle ym. 2009).

Korkean yleistyneen optimismin ja sydän- ja verisuoniterveyden välistä yhteyttä on tutkittu jo 1980-luvulta, jolloin Scheier ym. (1989) selvittivät yleistyneen optimismin yhteyttä ohitusleikkattujen keski-ikäisten miesten leikkauksesta toipumisen nopeuteen. Mitä myönteisemmät tutkittavien odotukset olivat tulevaisuutta kohtaan, sitä nopeammin he toipuivat fyysisesti. Scheier ym. (1999) jatkoivat tutkimusta optimismin ja sydän- ja verisuonitoimenpiteen jälkeisen toipumisen yhteydestä ja havaitsivat, että myönteisesti tulevaisuuteen suhtautuvien henkilöiden riski joutua kuuden kuukauden sisällä uudelleen sairaalahoitoon oli matalampi. Myös myöhemmissä samaa aihetta selvittäneissä tutkimuksissa on korkean yleistyneen optimismin havaittu olevan yhteydessä vähempään sydän- ja verisuonitautien sairastavuuteen (Tindle ym. 2009; Boehm & Kubzansky 2012; Kim ym. 2014;

Rozanski ym. 2019), matalampaan riskiin saada aivohalvaus (Kim ym. 2011), sydän- ja verisuonisairauden hitaampaan etenemiseen (Matthews ym. 2004). Korkean yleistyneen optimismin on myös havaittu olevan yhteydessä matalampaan yleiseen ennenaikaiseen kuolleisuuteen (Tindle ym. 2009; Engberg ym. 2013; Kim ym. 2017; Craig ym. 2021; Krittanawong ym. 2022) sekä matalampaan, tietystä sairaudesta, kuten sydän- ja verisuonisairauksista (Tindle ym. 2009; Rozansky ym. 2019; Krittanawong ym. 2022) sekä syövästä, aivohalvauksesta, keuhkosairaudesta ja infektiosairaudesta johtuvaan kuolleisuuteen (Kim ym. 2017). Marton ym. (2022) mukaan myös korkea yleistynyt optimismi syöpää sairastavilla henkilöillä ennusti parempaa elämänlaatua. Korkea yleistynyt optimismi saattaa olla yhteydessä myös vähäisempään akuutin ja kroonisen kivun kokemukseen (Basten-Günther ym. 2018).

Yhteyttä korkean yleistyneen optimismin ja paremman fyysisen ja psyykkisen terveyden välillä on selitetty erilaisista näkökulmista. Yhteyttä on selitetty esimerkiksi korkean yleistyneen optimismin ja aktiivisten toimintaan ja ongelmanratkaisuun suuntaavien selviytymiskeinojen välisellä positiivisella yhteydellä (Ironson ym. 2005; Feldt & Mäkikangas 2010, 107; Scheier & Carver 2018). Ironsonin ym. (2005) mukaan myönteisemmin tulevaisuuteen suhtautuvat henkilöt käyttävät vähemmän haitallisia selviytymiskeinoja, kuten vaikeiden asioiden välttelyä, jolloin he kykenevät paremmin käsittelemään elämässään myös terveydellisiä haasteita. Yleistyneen optimismin sekä fyysisen ja psyykkisen terveyden välisen yhteyden on arvioitu myös johtuvan samoista geeneistä, jotka altistavat sekä korkealle optimismille että paremmalle psyykkiselle ja itsearvioidulle terveydelle (Mosing ym. 2009). Korkean optimismin ja paremman fyysisen terveyden välinen yhteys voi selittyä myös sillä, että korkea optimismi saattaa edistää yksilön ohjautumista kohti terveyttä edistäviä valintoja, jolla on myönteisiä vaikutuksia fyysiseen terveyteen (Scheier & Carver 2018). Toisaalta Segerstromin (2007) näkökulman mukaan korkean yleistyneen optimismin yhteys parempaan fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen voi selittyä sillä, että optimistiset yksilöt saavuttavat todennäköisemmin tavoitteensa, joka johtaa ajan kuluessa yksilön voimavarojen kertymiseen ja kasvuun. Chipperfieldin ym. (2019) mukaan korkean optimismin tulee olla kuitenkin realistista, jotta sillä olisi vaikutusta parempaan fyysiseen terveyteen.

Yleistynyttä optimisia arvioiva LOT-R-kysely on alun perin kehitetty optimismin arviointimenetelmäksi tutkimusasetelmiin, joissa on selvitetty optimismin ja fyysisen terveyden välistä yhteyttä (Scheier & Carver 1985; Carver & Scheier 2014). LOT-R-kyselyä on

myöhemmin käytetty optimismin absoluuttista ja suhteellista pysyvyyttä selvittävässä tutkimuksissa (Atienza ym. 2004; Renaud ym. 2019; Schwaba ym. 2019; Chopik ym. 2020). LOT-R-kyselyssä pyydetään yksilöä arvioimaan, odottaako hän yleisesti tulevaisuudessaan tapahtuvan myönteisiä, vai kielteisiä asioita (Scheier & Carver 2018). LOT-kyselystä vuonna 1994 kehitetty LOT-R-kysely sisältää kuusi väittämää, joista kolme arvioi tulevaisuuden odotuksia myönteisestä näkökulmasta ja kolme taas kielteisestä näkökulmasta (Carr 2004, 83; Scheier ym. 2021). Tutkittavaa pyydetään arvioimaan, miten vahvasti hän on samaa, tai eri mieltä kyselyn väittämien, kuten ” Olen aina optimistinen tulevaisuuteni suhteen” ja ”Odotan harvoin hyviä asioita tapahtuvan elämässäni” (Carr 2004, 83). Väittämien vastausten perusteella arvioidaan, missä määrin vastaaja odottaa tulevaisuutensa olevan myönteinen, eli optimistinen (Carver ym. 2010). Optimismien arvioidaan olevan matala pisteillä 0–13, kohtalainen pisteillä 14–18 ja korkea pisteillä 19–24. Scheierin ym. (2021) mukaan LOT-R-kyselyn vahvuus on sen kaksisuuntainen ulottuvuus, joka mahdollistaa sen, että yksilöä ei tarvitse luokitella joko täysin optimistiseksi tai pessimistiseksi, eli vaikka yksilö ei olisi optimistinen, ei hän välttämättä ole silti pessimistinen. LOT-R-kyselyn validiteetin on todettu olevan hyvä, eli se on soveltuva arvioimaan yleistynyttä optimismia (Scheier ym. 1994). LOT-R-kyselyn on todettu soveltuvan mittaamaan yleistynyttä optimismia sekä väestötasolla (Glaesmer ym. 2011; Hinz ym. 2022) että yksilötasolla (Glaesmer ym. 2011). Scheierin ym. (1994) mukaan myös kyselyn luotettavuus tutkimuskertojen välillä on hyvä.

Tässä pro gradu -tutkimuksessa käytetyssä Lapsesta aikuiseksi- ja TRAILS-tutkimusaineistoissa ei ole käytetty optimismin arviointiin edellä mainittua LOT-R-kyselyä. Tässä tutkimuksessa optimismien arviointia varten koottuun summamuuttujaan sisältyy kuitenkin väittämä ”Onko suhtautumisesi tulevaisuuteen yleisesti ottaen: 1= erittäin pessimistinen, 2= melko pessimistinen, 3= melko optimistinen, 4= erittäin optimistinen?”, ja edellä mainittu on samansuuntainen LOT-R-kyselyyn sisältyvän väittämän ”Olen aina optimistinen tulevaisuuteni suhteen: 0= täysin eri mieltä, 1= eri mieltä, 2= ei samaa/eri mieltä, 3= samaa mieltä, 4= täysin samaa mieltä” kanssa.

### **Optimistinen selitystyyl**

Optimistisen selitystyylin teorian kehityskulku on lähtenyt liikkeelle Yhdysvaltalaisen Pennsylvanian yliopiston psykologian professori Martin Seligmanin 1960- ja 1970-luvulla elämille tehtyjen tutkimusten tulosten havainnoista, joissa altistuminen negatiivisille tapahtumille, joihin ei voi itse vaikuttaa, johtaa lopulta opittuun avuttomuuteen (Gillham 2000).

Myöhemmin toteutetut vastaavat tutkimukset todistivat samanlaisen opitun avuttomuuden koskevan myös ihmisiä (Gillham 2000). Opittuun avuttomuuteen liittyvissä tutkimuksissa on havaittu, että yksilöiden välillä on eroja siinä, miten he tulkitsevat ja selittävät tyypillisesti elämässään tapahtuneita onnistumisia ja epäonnistumisia (Peterson & Seligman 1984; Schulman ym. 1989; Isaacowitz 2005). Gillhamin (2000) mukaan osa yksilöistä on omaksunut avuttomuuden mallin kohdatessaan vastoinkäymisiä, kun taas jotkut yksilöt toimivat aktiivisemmin kohdatessaan niitä. Optimistisen selitystyylin omaava yksilö tulkitsee vastoinkäymisten johtuvan ulkoisista, tilapäisistä ja henkilökohtaisista ominaisuuksista riippumattomista syistä (Seligman 1999), kun taas pessimistisen selitystyylin omaava yksilö tulkitsee elämässään tapahtuvien vastoinkäymisten johtuvan hänen sisäisistä ja pysyvistä ominaisuuksistaan, jolloin vastoinkäyminen koetaan henkilökohtaisena epäonnistumisena (Gillham 2000). Kun vastoinkäymisten tulkitaan johtuvan henkilökohtaisista ominaisuuksista, olettaa yksilö vastoinkäymisten jatkuvan myös tulevaisuudessa (Peterson & Seligman 1984). Petersonin ja Seligmanin (1984) mukaan tämä voi johtaa yksilön itsetunnon laskuun ja masennukseen. Toisaalta, jos yksilöllä on tunne oman elämänsä hallinnasta, johtaa tämä parempaan psyykkiseen selviytymiskykyyn. Kaiken kaikkiaan yksilön uskomukset ja tulkinnat elämänsä tapahtumista voivat määritellä myös sen, mitä hänen tulevaisuudessaan tulee tapahtumaan (Gillham 2000).

On syytä huomioida, että osa selitystyyliin liittyvistä tieteellisistä tutkimuksista on toteutettu ennen positiivisen psykologian tutkimussuuntauksen syntymistä ja niissä on keskitytty tutkimaan pessimististä selitystyyliä ja sen yhteyttä psyykkiseen terveyteen (Peterson & Seligman 1984). Esimerkiksi 1980-luvulla tutkimukset ovat keskittyneet pääosin masennusoireiden kehittymisen ja pessimistisen selitystyylin väliseen yhteyteen. Pessimistisen selitystyylin on havaittu ennustavan masennusoireilua nuorilla aikuisilla (Peterson & Seligman 1984). Myös 8–11-vuotiailla koululaisilla toteutetun pitkittäistutkimuksen tulokset olivat samansuuntaisia (Nolen-Hoeksema ym. 1986). Samassa tutkimuksessa pessimistisen selitystyylin todettiin olevan yhteydessä myös lasten huonompaan koulumenestykseen. Myös yliopisto-opiskelijoiden koulumenestyksen ja pessimistisen selitystyylin välistä yhteyttä selvittävän tutkimuksen havainnot osoittivat pessimistisen selitystyylin olevan yhteydessä huonompiin arvosanoihin (Peterson & Barret 1987). Petersonin ja Barretin (1987) havaintojen mukaan opiskelijat, joilla oli pessimistinen selitystyyli, asettivat myös epätodennäköisemmin akateemisia tavoitteita ja ottivat epätodennäköisemmin vastaan akateemista ohjausta. Pessimistisen selitystyylin on havaittu olevan myös yhteydessä huonompaan terveyteen

nuoruudessa ja aikuisuudessa (Peterson 1988, Burns & Seligman 1989 mukaan). Optimistisen selitystyylin on havaittu olevan positiivisessa yhteydessä fyysiseen suorituskykyyn joukkueurheilussa, riippumatta siitä, miten joukkue suoriutuu kilpailutilanteissa (Gordon 2008).

2000-luvulla alkaneen positiivisen psykologian tutkimussuuntauksen myötä selitystyylien tutkimus on keskittynyt pessimistisen selitystyylin sijaan optimistisen selitystyylin ja sen vahvistamisen mahdollisuuksiin. Optimistisen selitystyylin vahvistamiseen liittyvään tutkimuksen myötä on havaittu, että pessimistinen selitystyyli voi olla elämän mittaan opittua, mutta siitä voidaan oppia pois vahvistamalla optimistista selitystyyliä kognitiivisen terapian malleihin perustuvien ohjelmien avulla (Carr 2004, 86). Näin ollen yksilöillä on mahdollista parantaa elämänlaatuaan muuttamalla ajattelutapaansa optimistisemmaksi (Gillham 2000). Tätä mallia kutsutaan opituksi optimismiksi (Learned optimism) (Peterson 2000). Opitun optimismin mallin mukaisesti kehitettyjen psykologisten interventioiden myötä on saatu myönteisiä tuloksia yksilöiden optimistisen selitystyylin vahvistumisesta (Malouff & Shutte 2017).

Optimistisen ja pessimistisen selitystyylin ja psyykkisen terveyden välisen yhteyden selvittämistä varten kehitetty Attributional Style Questionnaire (ASQ) -kyselyllä arvioidaan yksilön tulevaisuuden odotuksia ja odotusten taustalla olevia yksilölle tyypillisiä mekanismeja (Peterson & Seligman 1984). Optimistista ja pessimististä selitystyyliä arvioiva ASQ-kysely kuvailee vastaajalle erilaisia hypoteettisia tilanteita, joilla on joko myönteisiä, tai kielteisiä seurauksia. Vastaaajan pyydetään arvioimaan, mikä hänen mielestään on suurin syy joko myönteiselle, tai kielteiselle seuraukselle, jos kyselyn kuvaama tilanne tapahtuisi yksilön oikeassa elämässä (Carr 2009, 83–84). Tämän jälkeen vastaajaa pyydetään arvioimaan numeroasteikolla 1–7, missä määrin hypoteettisen tapahtuman myönteinen, tai kielteinen seuraus johtuu hänen a.) sisäisistä ja ulkoisista tekijöistä, b.) pysyvistä, tai tilapäisistä tekijöistä sekä c.) yleistasoisista, eli itsestä riippumattomista tekijöistä (Schulman ym. 1989; Carr 2004, 84). Pisteistä laskettujen indeksien pohjalta voidaan arvioida yksilön optimistisen selitystyylin tasoa (Carr 2004, 84).

ASQ-kyselystä on kehitetty erilaisia versioita, kuten laajennettu versio nimeltä Expanded Attributional Style Questionnaire (EASQ) (Rasmussen 2009), lapsille kehitetty YASQ-kysely (Carr 2004) sekä ikääntyville kehitetty Older Adults Attributional Style Questionnaire

(OAASQ) (Isaacowitz 2005). ASQ-kyselystä on kehitetty myös CAVE-niminen sisältöanalyysi-tekniikka, joka mahdollistaa optimistisen selitystyylin arvioinnin suurilta kohdejoukoilta, jos esimerkiksi tutkimuksessa ei ole mahdollista teettää ASQ-kyselyä jokaisen tutkittavan kohdalla. Tällöin arvioinnin lähteenä käytetään esimerkiksi päiväkirjamerkintöjä, haastatteluja, sanomalehtien kyselyjä ja poliittisia puheita (Schulman ym. 1989; Carr 2004, 84). ASQ-kyselyn on todettu soveltuvan hyvin arvioimaan optimistista selitystyylä (Schulman ym. 1989).

Tämän pro gradu -tutkimuksen optimistia arvioiva summamuuttujasta löytyy yhteyksiä ASQ-kyselyyn, sillä tämän tutkimuksen optimismin summamuuttujaan sisältyy väittämiä, joiden avulla tutkittava on arvioinut kykyään vaikuttaa omaan kehitykseensä sekä kykyään vaikuttaa omassa elämässään tapahtuviin muutoksiin. Verrattuna yleistynyttä optimismia arvioivaan LOT-R -kyselyyn, on ASQ-kyselyä käytetty vain vähän optimismin pysyvyyttä selvittävässä tutkimuksissa (Burns & Seligman 1989; Isaacowitz 2005).

## **2.2 Kehitystehtävien saavuttamisen ja optimismin välinen yhteys**

### **Lapsuus ja teini-ikä muodostavat perustan aikuisuuden optimismille**

Persoonallisuuden kehityksen uskotaan olevan yhteyksissä eri elämänvaiheita koskevien kehitystehtävien kanssa (Hutteman ym. 2014). Pulkkinen (1997, 17) mukaan kehitystehtävällä tarkoitetaan niitä taitoja ja kykyjä, jotka henkilö omaksuu lisätessään oman ympäristönsä hallintaa. Ne voidaan myös määritellä yhteiskunnan määrittelemiksi odotuksiksi tiettyjen asioiden saavuttamisesta tietyssä elämänvaiheessa (Fingerman ym. 2010; McCormick ym. 2011). Kehitystehtävän saavuttaminen tuottaa onnellisuutta ja edellytyksiä uusien kehitystehtävien saavuttamiseen, kun taas vaikeudet kehitystehtävien saavuttamisessa aiheuttavat tyytymättömyyttä ja vaikeuksia uusien kehitystehtävien saavuttamiseen (Pulkkinen 1997, 17). Kehitystehtävien onnistunut saavuttaminen eri ikävaiheissa on todettu olevan tärkeä perusta myös persoonallisuuden ominaisuudeksi käsitetyn optimismin kehittymiselle (Ek ym. 2004).

Lapsuuden ajan tyypillisten kehitystehtävien kuten fysiologisten toimintojen säätelemisen sekä puhumaan ja kävelemään opettelemisen lisäksi kiintymyssuhteen muodostaminen vuorovaikutuksen keinoin toimii perustana yksilön tulevalle kehitykselle (McCormick ym.



2011). Lapsuuden ajan turvallisen kiintymyssuhteen muodostumisen (Heinonen ym. 2005), turvallisen kasvuympäristön sekä lämpimien perhesuhteiden onkin havaittu olevan yhteydessä aikuisiän korkeaan optimismiin (Hjelle ym. 1996; Korkeila ym. 2004; Feldt ym. 2006). Myös kokemus siitä, että lapsi on toivottu, on havaittu olevan yhteydessä korkeaan optimismiin noin 30-vuotiaana (Ek ym. 2004). Äidin kokemus lapsesta temperamentiltaan vaativana sekä äidin vihamieliset kasvatusasenteet ovat havaittu olevan yhteydessä taas aikuisiän matalaan optimismiin (Heinonen ym. 2005).

Korkean optimismin kehittymiseen on havaittu olevan yhteydessä myös lapsen vanhempien hyvä psyykinen terveys sekä vanhemman tarjoama optimistinen roolimalli, jolla tarkoitetaan esimerkiksi epäonnistumisten hyväksymistä ja niiden selittämistä tilapäisistä ja lapsen henkilökohtaisista ominaisuuksista riippumattomista tekijöistä (Carr 2004). Heinosen ym. (2005) mukaan lapsuuden sosiaalisten voimavarojen, kuten turvallisen kiintymyssuhteen muodostumisen lisäksi korkeaa optimismia aikuisuudessa ennustavat perheen taloudelliset resurssit. Thomson ym. (2015) mukaan lapsuuden perhemuodolla, kuten yksinhuoltajuudella ei ole merkitystä korkean optimismin kehittymiseen. Ekin ym. (2004) mukaan kuitenkin perheen paremman sosioekonomisen aseman on havaittu ennustavan korkeaa optimismia varhaisaikuisuudessa. Toisaalta Feldt ym. (2006) Lapsesta aikuiseksi -pitkittäisaineistosta saatujen tutkimustulosten mukaan perheen paremmalla sosioekonomisella asemalla ei havaittu yhteyttä korkeaan optimismiin aikuisuudessa.

Lapsuudessa muodostuneen kiintymyssuhteen on havaittu vaikuttavan siihen, miten yksilön käsitys omista kyvyistään hallita oman elämänsä tapahtumia muodostuu teini-iässä (Renaud ym. 2019). Renaud ym. (2019) mukaan yksilön korkea sisäinen hallintakäsitys teini-iässä, eli käsitys siitä, että yksilö voi vaikuttaa omaan elämäänsä, on yhteydessä korkeaan optimismiin nuoruuteen siirtyessä. Teini-iän on todettu olevan tärkeä siirtymäkausi kohti aikuisuutta ja tälle ikävaiheelle tyypillisiä kehitystehtäviä identiteetin rakentumisen lisäksi ovat sopeutuminen murrosiän tuomiin muutoksiin, ystävyysuhteiden syventäminen, romanttisten suhteiden harjoittelu sekä lakien ja moraalisten käyttäytymissääntöjen opettelu (McCormick ym. 2011). Identiteetin rakentamiseen liittyvä itsetunnon kehittyminen, kokemukset onnistumisista ja epäonnistumisista sekä koulumenestys saattavat toimia tärkeinä tekijöinä optimismin kehittämisessä (Heinonen ym. 2005; Feldt ym. 2006). Thomsonin ym. (2015) mukaan korkeaa optimismia teini-iässä ennustivat yksilön vahvan minäkäsityksen lisäksi kokemus vanhempien ja opettajan antamasta tuesta, yhteenkuuluvuuden tunne koulussa, koettu opiskelutovereiden

tuki sekä vähäiset masennus- ja ahdistuneisuusoireet. Korkeaa optimismia esiintyi myös yksilöillä, jotka kärsivät masennus- ja ahdistuneisuusoireista, jos he kokivat vanhempien, tai opettajan antaman tuen vahvaksi (Thomson ym. 2015).

### **Aikuisuus**

Varhaisaikuisuudelle (noin 18–30-vuotiaana) tyypillisiä kehitystehtäviä ovat muun muassa parisuhteen ja perheen perustaminen sekä ammattiin johtava kouluttautuminen ja työelämään siirtyminen (Hutteman ym. 2014). Tosin nykyajan teollistuneissa ja länsimaisissa yhteiskunnissa edellä mainitut kehitystehtävät eivät kuitenkaan välttämättä enää toteudu varhaisaikuisuuden ikäkautena ja esimerkiksi perheen perustaminen on siirtynyt myöhemmäksi (Arnett 2007; Hutteman ym. 2014). Keski-ikäisyydelle (30–60-vuotiaana) tyypillisiä kehitystehtäviä ovat parisuhteen ylläpitäminen, lasten kasvattaminen itsenäisiksi aikuisiksi, sopeutuminen omien vanhempien vanhenemiseen, työuraan liittyvän tyytyväisyyden ja tasapainon saavuttaminen sekä työn ja vapaa-ajan välisen tasapainon rakentaminen (Hutteman ym. 2014). Huttemanin ym. (2014) mukaan noin 60 ikävuodesta alkavalle myöhäsaikuisuudelle tyypillisiä kehitystehtäviä ovat sopeutuminen eläköitymiseen, sopeutuminen mahdollisiin parisuhteen muutoksiin, kuten puolison sairastumiseen, mukautuminen uusiin sosiaalisiin rooleihin, kuten isovanhemmukseen sekä mukautuminen mahdolliseen fyysisen toimintakyvyn laskuun. Vaikka Huttemanin ym. (2014) mukaan eri ikäkausiiin liittyvät kehitystehtävät ovat suhteellisen pysyviä riippumatta kulttuurista ja aikakaudesta, on syytä huomioida nykyajalle tyypillinen kehitystehtävien saavuttaminen ei-tyypillisenä ikäkautena, perhesuhteen muutokset ja niihin sopeutuminen, sopeutuminen muuttuvan työelämän muutoksiin, kuten työttömyysjaksot, tai työskentely muualla, kuin kotipaikkakunnalla.

Aikuisuuden kehitystehtävien saavuttamisen on havaittu olevan positiivisesti yhteydessä korkeaan optimismiin aikuisuudessa (Ek ym. 2004; Chopik ym. 2020). Esimerkiksi kouluttautumisen ja onnistuneen siirtymisen työelämään (Ek ym. 2004) sekä korkean sosioekonomisen aseman on havaittu olevan yhteydessä korkeaan optimismiin varhaisaikuisuudessa (Ek ym. 2004; Heinonen ym. 2006). Ekin ym. (2004) mukaan perhemuotona avioliiton on havaittu olevan yhteydessä korkeaan optimismiin 31-vuotiaana. Myös Shwaban ym. (2019) mukaan positiivisten elämäntapahtumien, kuten ammattiin valmistumisen, parisuhteen muodostamisen ja palkankorotuksen saamisen on havaittu olevan yleisesti yhteydessä aikuisuuden korkeaan optimismiin. On kuitenkin syytä huomioida, että

aikuisuuden negatiivisten elämäntapahtumien ei ole havaittu vaikuttavan optimismin tasoon laskevasti (Schwaba ym. 2019). Feldtin ym. (2006) mukaan myös lapsikeskeisen vanhemmuuden on todettu edistävän korkeaa optimismia aikuisuudessa. Yleisesti tarkasteltuna, mitä tyytyväisempi yksilö on elämänsä tärkeisiin osa-alueisiin, kuten ammatinvalintaan, vapaa-aikaan ja asumiseen, sitä korkeampi on myös optimismin taso (Feldt ym. 2006). Myöhemmällä aikuisiällä korkeaan optimismiin positiivisesti yhteydessä olevia tekijöitä on havaittu olevan tyytyväisyys omasta ammatista sekä työstä, vapaa-ajasta, taloudellisesta tilanteesta ja asumiseen liittyvistä tekijöistä sekä koherenssin, eli elämänhallinnan kokemuksesta (Feldt ym. 2006).

### 3 OPTIMISMIN PYSYVYYS

Optimismien pysyvyyttä voidaan tarkastella vertailemalla tilastollisten menetelmien avulla sen keskimääräistä tasoa tietyssä ryhmässä kahtena, tai useampana mittausajankohtana. Tätä ilmiötä kutsutaan *absoluuttiseksi pysyvyydeksi* (engl. mean-level/absolute stability) (Caspi & Roberts 1999, 305; Metsäpelto & Rantanen 2010, 84). Absoluuttinen pysyvyys kertoo tutkimuksen kohteena olevan ryhmän keskiarvoista ja niiden muutoksista, riippumatta yksilöllisistä eroista tietyssä muuttujassa (Hutteman ym. 2014). Toinen näkökulma optimismien pysyvyyden tarkasteluun on mitata sen *suhteellista pysyvyyttä* (engl. rank-order stability), jolla tarkoitetaan tutkittavien henkilöiden keskinäisen järjestyksen säilymisen tarkastelua (Pulkkinen 1997, 34; Caspi & Roberts 1999, 304-305; Metsäpelto & Rantanen 2010, 84). Metsäpellon ja Rantasen (2010, 84) mukaan suhteellista pysyvyyttä voidaan tutkia tilastollisesti mittausajankohtien välisen korrelaatiokertoimen avulla.

#### 3.1 Optimismien absoluuttinen pysyvyys

Optimismien on havaittu olevan absoluuttisesti pysyvää viiden vuoden seuranta-ajalla amerikkalaisilla nuorilla 18-vuotiaasta 23-vuotiaaksi asti (Renaud ym. 2019). Myös Mäkikankaan ym. (2004) yhden vuoden seurantatutkimuksessa optimismien havaittiin olevan absoluuttisesti pysyvää työelämässä olevilla suomalaisilla varhaisaikuisilla ja aikuisilla. Schoun ym. (2005) tutkimustulokset osoittivat myös optimismien olevan absoluuttisesti pysyvää yhden vuoden seuranta-ajalla syöpää sairastavilla naisilla. Feldtin ym. (2006) tutkimustulokset olivat samansuuntaisia suomalaisten varhaisaikuisien ja aikuisten optimismien absoluuttista pysyvyyttä selvittävässä tutkimuksessa. Feldt ym. (2006) havaitsivat optimismien olevan absoluuttisesti pysyvää 15 vuoden seuranta-aikana. Myös myöhäisaikuisuuden optimismien absoluuttista pysyvyyttä selvittävässä tutkimuksessa optimismien havaittiin olevan pysyvää neljän vuoden seuranta-aikana (Chopik ym. 2015). Kuitenkin Segerstromin (2007) amerikkalaisia varhaisaikuisia ja aikuisia koskevassa 10 vuoden seurantatutkimuksessa optimismit ei ollut absoluuttisesti pysyvää 25-vuotiaasta 35-vuotiaaksi, sillä tutkimuksessa havaittiin optimismien tason olevan hieman korkeammalla 35-vuotiaana.

Kolmesta suuresta amerikkalaisesta, saksalaisesta ja hollantilaisesta paneelitutkimuksesta koostuvasta optimismien absoluuttista pysyvyyttä selvittävässä tutkimuksessa optimismien ei

myöskään havaittu olevan pysyvää 8 vuoden seuranta-aikana (Chopik ym. 2020). Näissä paneelitutkimuksissa tutkittava joukko on koostunut 18-104 -vuotiaista henkilöistä. Chopikin ym. (2020) tutkimuksessa optimismin absoluuttisessa pysyvyydessä havaittiin muutosta ensimmäisen kolmen vuoden seuranta-aikana, sillä optimismin taso nousi hieman, mutta kolmen vuoden jälkeen taso pysyi samana. Muutos koski varhaisaikuisuudesta aikuisuuden kynnykselle siirtyviä tutkittavia (Chopik ym. 2020). Optimismin tason on havaittu olevan matalampi myöhäsaikuisuudessa verrattuna aikuisuuteen (Chopik ym. 2015; Schwaba ym. 2019; Chopik ym. 2020). Chopik ym. (2015) kuvaakin optimismin keskimääräisen tason muutoksia aikuisuudesta myöhäsaikuisuuteen käänteisen U-kirjaimen muotoisena. Toisaalta optimismin tason ei kuitenkaan ajatella välttämättä nousevan tasaisesti aikuisuuteen (Chopik ym. 2020). Optimismin korkeampi taso aikuisuudessa verrattuna myöhäsaikuisuuden tasoon saattaa selittyä esimerkiksi ikääntymiseen liittyvien mahdollisten terveydellisten toiminnanrajoitusten lisääntymisellä (Chopik ym. 2015). Toisaalta Mishran (2013) tutkimuksen havainnot eroavat edellä mainittujen tutkimustulosten kanssa, sillä hän on havainnut optimismin tason olevan korkeampi 25–30-vuotiaana verrattuna 45–50-vuotiaisiin.

### **3.2 Miesten ja naisten väliset erot optimismin absoluuttisessa pysyvyydessä**

Miesten ja naisten välisiä eroja optimismin absoluuttisessa pysyvyydessä tarkastelevien tutkimusten tulokset eivät ole yhteneviä. Esimerkiksi joidenkin tutkimusten mukaan naisten optimismin tason on korkeampaa nuoruudessa, varhaisaikuisuudessa (Yue ym. (2017) ja aikuisuudessa (Mishra 2013) verrattuna miesten optimismin tasoon. Naisten korkeampaa optimismia on selitetty esimerkiksi heidän suuremmalla herkkyydellään tunnistaa ja ilmaista sekä positiivisia että negatiivisia tunteita (Yue ym. 2017). Puskarin ym. (2010) tutkimustulosten havainnot olivat kuitenkin päinvastaisia, sillä nuorilla naisilla havaittiin matalampaa optimismia verrattuna nuoriin miehiin. Puskarin ym. (1999) aiemmin toteuttamassa maalla asuvien nuorten optimismin pysyvyyttä tarkastelevassa tutkimuksessa nuorten miesten ja naisten välillä ei kuitenkaan havaittu eroja optimismin pysyvyydessä. Myöskään Heinosen ym. (2005) 24- ja 27-vuotiaita nuorten aikuisten optimismia tarkastelevassa tutkimuksessa, eikä Schwaban ym. (2019) aikuisten optimismia tarkastelevassa tutkimuksessa havaittu optimismin absoluuttisessa pysyvyydessä miesten ja naisten välisiä eroja.

### 3.3 Optimismin suhteellinen pysyvyys

Optimismin on todettu olevan suhteellisesti pysyvää keski-ikäisillä naisilla yhden vuoden (Atienza ym. 2004) ja 10 vuoden seuranta-aikana (Matthews ym. 2004). Optimismin on havaittu olevan myös suhteellisesti pysyvää maksimissaan 5 vuoden seuranta-aikana kolmen paneelitutkimuksen yhdistelmässä, joissa tutkittavien keski-ikäet olivat 46, 44 ja 63 vuotta (Chopik ym. 2020). Optimismin ei todettu kuitenkaan olevan suhteellisesti pysyvää 10 vuoden seurantatutkimuksessa, jossa tutkittiin asianajajaksi opiskelevia 25-vuotiaita miehiä ja naisia 35-vuotiaaksi asti (Segerstrom 2007). Syy optimismin suhteelliseen pysyvyyden muutoksiin ajan kuluessa voi selittyä Segerstromin (2007) mukaan sillä, että opiskelun aloittaessaan tutkittavat olivat nuoria, jotka kävivät läpi paljon muutoksia elämässään. Myös Carverin ym. (2010) sekä Scheierin ja Carverin (2018) mukaan optimismin suhteellisen pysyvyyden muutokset nuoruudesta aikuisuuteen siirtyessä voivat selittyä sillä, että tässä siirtymävaiheessa tulevaisuuden tavoitteiden saavuttaminen voi olla vielä epävarmaa. Atienzan ym. (2004) yhden vuoden seurantatutkimuksessa optimismin suhteellisessa pysyvyydessä oli myös vuoden sisällä lyhytaikaisia vaihteluita ja tämän on arveltu johtuvan tutkittavien kokemista työelämään, tai parisuhteeseen liittyvistä ongelmista. Hyvän työllisyystilanteen, paremman taloudellisen tilanteen sekä parisuhteen vakiintumisen arvioitiin olevan yhteydessä myöhäisaikuisuuden korkeampaan optimismiin. Toisaalta Chopikin ym. (2020) tutkimuksessa haastavilla elämäntapahtumilla, kuten avioerolla, tai läheisen kuolemalla ei ole havaittu yhteyttä optimismin suhteelliseen pysyvyyteen. Tämän pro gradu -tutkimuksen taustakirjallisuudessa ei ollut saatavilla tietoja mahdollisista miesten ja naisten välisistä eroista optimismin suhteellisessa pysyvyydessä.

#### 4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tämän pro gradu -tutkielman tarkoituksena on selvittää optimismin absoluuttista ja suhteellista pysyvyyttä varhaisaikuisuudesta myöhäsaikuisuuden kynnykselle. Tutkimuksen tarkoituksena on myös selvittää, onko opettajan arvio 8-vuotiaan oppilaansa selviämisestä elämässä yhteydessä oppilaan optimismiin varhaisaikuisuudessa, aikuisuudessa ja myöhäsaikuisuuden kynnyksellä.

Tutkimuskysymykset ja hypoteesit:

1. Onko optimismi absoluuttisesti pysyvää varhaisaikuisuudesta myöhäsaikuisuuden kynnykselle?

*Hypoteesi: Optimismi lisääntyy varhaisaikuisuudesta myöhäsaikuisuuden kynnykselle.*

2. Onko optimismi suhteellisesti pysyvää varhaisaikuisuudesta myöhäsaikuisuuden kynnykselle?

*Hypoteesi: Optimismin suhteellinen pysyvyys on korkea varhaisaikuisuudesta myöhäsaikuisuuden kynnykselle.*

3. Onko optimismin absoluuttisessa ja suhteellisessa pysyvyydessä eroja sukupuolten välillä?

*Optimismin absoluuttisen ja suhteellisen pysyvyyden sukupuolierojen osalta ei asetettu tutkimushypoteesia, mutta yhteyksiä tarkasteltiin mahdollisten sukupuolierojen havaitsemista varten.*

4. Onko opettaja-arviolla 8-vuotiaan oppilaansa selviämisestä elämässä yhteydessä oppilaan optimismiin varhaisaikuisuudessa, aikuisuudessa ja myöhäsaikuisuuden kynnyksellä?

*Hypoteesi: Opettajan arvio oppilaansa selviämisestä elämässä on positiivisesti yhteydessä oppilaan optimismiin varhaisaikuisuudessa, aikuisuudessa ja myöhäsaikuisuuden kynnyksellä*

## 5 AINEISTO JA TUTKIMUSMENETELMÄT

### 5.1 Tutkimusaineisto

Tässä pro gradu -tutkielmassa käytettiin aineistoa Lapsesta aikuiseksi -pitkittäistutkimuksesta (LAKU; engl. Jyväskylä Longitudinal Study of Personality and Social Development, JYLS) (Pulkkinen 2017) sekä LAKU-tutkimuksesta jatkettua TRAILS-aineistoa (engl. Developmental Psychological Perspectives on Transitions at Age 60: Individuals Navigating Across the Lifespan) (Kokko ym. 2023). LAKU-tutkimus alkoi Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksella professori Lea Pulkkinen väitöskirjatutkimuksena vuonna 1968. Katja Kokon johtamana tutkimus siirtyi vuonna 2014 Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan Gerontologian tutkimuskeskuksen alaisuuteen (Pulkkinen 2017).

Alun perin tutkimukseen valittiin satunnaisesti keskisuomalaisen kaupungin 12 kansakoulun toista luokkaa, joissa poikia oli 196 ja tyttöjä 173. Tutkittavat olivat syntyneet pääosin vuonna 1959 ja olivat aineistonkeruun alussa noin 8-vuotiaita. Vuosien 1968–2009 välillä tutkimuksen päävaiheet toteutettiin tutkittavien ollessa 14-, 20-, 27-, 36-, 42- ja 50- vuotiaita. Tutkittavien ollessa alaikäisiä kerättiin tutkimusaineisto pääosin opettaja- ja toveriarvioina (Pulkkinen 2017). Alaikäisten suostumuksen tutkimukseen antoivat tutkittavien vanhemmat ja opettajat. Tutkittavien ollessa aikuisia, käytettiin tutkimusaineiston keruussa henkilökohtaisia haastatteluita sekä kyselyjä. Osallistujien ollessa 42- ja 50-vuotiaita, osallistuivat he myös terveystarkastuksiin ja laboratoriotutkimuksiin.

Vuoden 2020 helmikuussa aineiston keruuta jatkettiin TRAILS-tutkimuksella tutkittavien ollessa noin 61-vuotiaita. Aineiston keruu päättyi kesällä 2021 (Saajanaho ym. 2021, 3). Alun perin LAKU-tutkimukseen osallistuvia henkilöitä oli 369, joista vuoteen 2020 mennessä 28 henkilöä oli menehtynyt ja 37 kieltäytynyt osallistumasta. Kutsu tutkimukseen lähetettiin 301 (3 osoitetta puuttui) henkilölle, joista 206 henkilöä vastasi tutkimuskutsuun ja palauttivat elämäntilannekyselyn (Saajanaho ym. 2021, 3). Tutkittavat antoivat kirjallisen luvan tutkimukseen osallistumisesta ja heitä koskevan tutkimusaineiston tallentamisesta sekä saivat vapaasti valita, mihin tutkimuksen osiin halusivat osallistua (Kokko ym. 2023). Tutkimukselle tehtiin eettinen ennakoarviointi vuonna 2019 Jyväskylän yliopiston ihmistieteiden eettisen



toimikunnan toimesta. Aineiston keruu suoritettiin Helsingin julistuksen eettisten periaatteiden mukaisesti.

Kokon ym. (2023) mukaan tutkimuksen tarkoituksena oli tarkastella tähän ikävaiheeseen liittyvien siirtymien, tai niiden ennakoinnin sekä niiden taustalla olevien tekijöiden yhteyttä mielen hyvinvointiin. Tutkimuksen aineiston keruu sisälsi elämäntilannekyselyn, psykologisen haastattelun, itse-raportointilomakkeita, terveystarkastuksen sekä fyysisen aktiivisuuden seurantaa (Kokko ym. 2023). Tutkimukseen osallistuneet edustivat suhteellisen hyvin omaa ikäluokkaansa, vaikka TRAILS-tutkimukseen osallistuvat naiset olivat hieman korkeammin koulutettuja ja miehet olivat hieman useammin naimisissa ja heillä oli lapsia verrattuna yleisesti ikäluokkaansa (Kokko ym. 2023).

Tässä pro gradu -tutkielmassa on käytetty LAKU- aineistoa, joka on kerätty tutkittavien ollessa noin 8-, 27-, 36-, 42-, 50- vuotiaita sekä TRAILS-aineistoa, jolloin tutkittavat ovat olleet noin 61-vuotiaita. Päämuuttujana olevan optimismin summamuuttujapisteistä oli tietoja saatavilla 27-vuotiaana yhteensä 321 tutkittavalta ja 61-vuotiailta yhteensä 206 tutkittavalta. Optimismin absoluuttisen pysyvyyden tarkastelun analyysiin sisällytettiin vain ne tutkittavat, joilta löytyi kaikki optimismin summamuuttujaan sisältyvät havainnot kaikista mittausajankohdista. Näitä tietoja oli saatavilla yhteensä 178 henkilöltä, joista miehiä oli 81 ja naisia 97. Optimismin suhteellisen pysyvyyden tarkasteluun sisällytettiin havainnot, joissa oli saatavilla kaikki optimismin summamuuttujaan sisältyvät havainnot kussakin muuttujaparivertailussa (n= 206-311). Myös opettaja-arvion ja aikuisuuden optimismin välisen yhteyden tarkasteluun sisällytettiin vain ne havainnot, joissa oli saatavilla kaikki summamuuttujaan sisältyvät havainnot kussakin muuttujaparissa (n= 206-321).

## **5.2 Muuttajat ja mittarit**

Tämän pro gradu -tutkielman päämuuttajat ovat optimismin ja opettaja-arvio lapsen selviämisestä elämässä. Taustamuuttujana oli sukupuoli.

### **Optimismi**

Tutkittaville lähetettiin postitse elämäntilannekysely heidän ollessaan 27-, 36-, 42-, 50- ja 61-vuotiaita. Elämäntilannekyselyn henkilökohtaiset näkemykset -osiossa tutkittavat arvioivat

käsityksiä itsestään ja asettamistaan tavoitteistaan. Tämän osion kysymyksistä ja väittämistä koottiin tätä pro gradu -tutkielmaa varten viisisosainen optimismia arvioiva summamuuttuja. Summamuuttuja sisältää viisi väittämää: ”Uskon siihen, että voin vaikuttaa kehitykseeni, ”Suhtaudun asioihin luottavaisesti”, ”Pystyn toteuttamaan sen, minkä asetan tavoitteeksi”, joihin vastausvaihtoehdot olivat 1= täysin eri mieltä, 2= eri mieltä, 3= samaa mieltä, 4= täysin samaa mieltä sekä kaksi kysymystä: ”Tunnetko voivasi vaikuttaa elämässäsi tapahtuviin muutoksiin?”, johon vastausvaihtoehdot olivat 1= en juuri lainkaan, 2= jossain määrin, 3= paljon, 4= erittäin paljon ja ”Onko suhtautumisesi tulevaisuuteen yleisesti ottaen?”, johon vastausvaihtoehdot, olivat 1= erittäin pessimistinen, 2= melko pessimistinen, 3= melko optimistinen, 4= erittäin optimistinen. Tähän pro gradu-tutkielman optimismia kuvaava mittari valittiin aiemmin mainitun Feldtin ym. (2006) tutkimuksessa käytetyn optimismia kuvaavan summamuuttujan mukaisesti.

Tässä pro gradu -tutkimuksessa varmistettiin faktorianalyysillä optimismia kuvaavien väittämien sopivuus summamuuttujaan. Faktorianalyysi muodosti yhden faktorin, jonka sisäinen yhteneväisyys havaittiin Cronbachin alfa-kertoimen mukaan kaikissa ikävaiheissa hyväksi ( 27 v/0,66, 36 v/0,67, 42 v/0,76, 50 v/0,72, 60 v/0,77). Optimismi -summamuuttujan pisteiden asteikoksi muodostui 0-20 pistettä, joista 0 kuvaa alinta optimismin tasoa ja 20 pistettä korkeinta optimismin tasoa.

### **Opettaja-arvio oppilaan selviämisestä elämässä**

Opettaja-arvio lapsen selviämisestä elämässä on osa oppilaan, eli tutkittavan opettajalle tehdyistä kysymyksistä liittyen lasten sosiaalisen käyttäytymisen arviointiin, kuten heidän selviytymisestään konfliktitilanteissa (Pulkkinen 1989, 204-205). Tutkittavat olivat opettaja-arvioinnin aikaan 8-vuotiaita. Opettajaa pyydettiin arvioimaan kunkin oppilaansa kohdalla, miten kukin väittämä, tai kysymys kuvaa oppilasta asteikolla 0-3 (0= ei kuvaa lainkaan, 3= kuvaa oppilasta hyvin). Tutkittavien sosiaaliseen käyttäytymiseen liittyvään arviointiin perustuen pyydettiin opettajaa arvioimaan vielä yleisesti oppilaan kehityksellisiä näköaloja, kuten arviota lapsen selviytymisestä elämässä. Opettajan arviota lapsen selviämisestä elämässä arvioitiin kysymällä opettajalta: ”Keistä oppilaista on tunne, että he kyllä selviävät elämässä?” Opettaja arvioi kunkin oppilaan kohdalla, kuinka vahvasti koki oppilaan selviävän elämässä vastaamalla 0= ei osaa sanoa/ei ole varma, 1= hieman, 2= jonkin verran 3= paljon. Tämän kysymyksen avulla viitataan tässä pro gradu-tutkielmassa lapsen optimismiin.

## **Muuttujat aineiston kuvailua varten**

Tässä pro gradu -tutkielmassa käytettiin aineiston kuvailua varten aiemmin valmiiksi koodattuja muuttujia sekä uudelleen koodattuja muuttujia aineiston kuvailun tiivistämiseksi. Muuttujina 61-vuotiailla olivat sukupuoli (1 = nainen, 2 = mies). Siviilisäädyn kuvailuun valittiin aiemmin valmiiksi koodattu kaksiluokkainen muuttuja: 1= avioliitto, rekisteröity parisuhde, avioliitto ja 2=muu. Terveystilaa arvoitiin aiemmin valmiiksi koodatun muuttujan avulla: ”Millainen terveydentilasi on ollut viime vuoden aikana: 1= erittäin hyvä, 2=melko hyvä 3= kohtalainen, 4= melko huono, tai erittäin huono. Biologisten lasten lukumäärän selvittämiseksi tutkittavien pyydettiin vastaamaan kysymykseen: ”Kuinka monta lasta sinulla on”. Koulutusasteen kuvailuun valittiin valmiiksi koodattu neliluokkainen muuttuja: 1= korkeintaan kurssi, 2= ammatillinen koulu, 3= ammatillinen opisto ja 4= yliopisto. Tutkittavien työllisyystilannetta noin 61-vuotiaana oli kysytty elämäntilannekyselyssä seuraavasti: ”Mikä seuraavista vaihtoehtoista kuvaa parhaiten tämänhetkistä pääasiallista toimintaasi? 1= kokoaikatyö toisen palveluksessa, 2= osa-aika työ (enintään 30 tuntia viikossa tai lyhennetty työviikko), 3= yrittäjä, 4= työtön, 5= lomautettu, 6= eläke tai osa-aikaeläke, 7= vuorotteluvapaa, 8= omaishoitaja, 9= muu, mikä. Kahdessa luokassa oli vain yksi tutkittava, joten aineiston kuvailun tiivistämisen ja tutkittavien anonymiteetin turvaamiseksi työllisyystilanteesta uudelleen koodattiin neliluokkainen muuttuja: 1= työssä (kokoaikatyö toisen palveluksessa, osa-aika työ, vuorotteluvapaa), 2= työtön (työtön, lomautettu), 3=yrittäjä ja 4= eläke/osa-aikaeläke (eläke/osa-aikaeläke, omaishoitaja, muu).

### **5.3 Tilastolliset analyysit**

Tutkimusaineisto analysoitiin IBM Statistics SPSS 28 -ohjelmalla. Aineistoa kuvailtiin muuttujien tunnuslukujen frekvenssi- ja prosenttijakaumien avulla sekä miesten ja naisten välisiä eroja Khiin neliötestin avulla. Koulutustasossa havaittiin tilastollisesti merkitsevä ero naisten ja miesten välillä. Naisten koulutustaso oli miehiä korkeampi, eli naisilla oli miehiä useammin joko ammatillinen opistotutkinto (sovitetut standardoidut jäännökset [2,5]), tai yliopistotutkinto (sovitetut standardoidut jäännökset [0,4]). Optimismi-summamuuttujan pisteitä tarkasteltiin kussakin ikävaiheessa laskemalla sukupuolittain frekvenssit, keskiarvot ja keskihajonnat. Tilastollisen merkitsevyyden raja-arvona pidettiin p-arvoa <0,05.

Optimismien absoluuttista pysyvyyttä tarkasteltiin toistomittausten varianssianalyysillä. Analyysiin sisällytettiin miesten ja naisten välisten erojen tarkastelu. Varianssien yhtäsuuruutta tarkastellessa ne eivät poikenneet toisistaan merkitsevästi (Levenen testi p-arvot >0,468-0,976). Jännökset eivät olleet normaalijakautuneita 42- ja 50-vuotiailla, mutta Cookin arvot olivat kaikissa ikävaiheissa alle 1 ja Leverage-arvot olivat myös matalia. Optimismien suhteellista pysyvyyttä tarkasteltiin Spearmanin järjestyskorrelaatiokertoimen avulla. Tarkastelu toteutettiin vertailemalla optimismipisteitä muuttujapareilla: 27- ja 36-vuotiaat, 36- ja 42-vuotiaat, 42- ja 50-vuotiaat sekä 50- ja 60-vuotiaat. Sukupuolen vaikutus vakioitiin osittaiskorrelaation avulla.

Opettaja-arviota lapsen selviämistä elämässä ja aikuisuuden optimismien välistä yhteyttä tarkasteltiin Spearmanin järjestyskorrelaatiokertoimen avulla. Opettaja-arvion yhteyttä optimismien summamuuttujan pisteisiin tarkasteltiin kaikkiin tutkimukseen valittujen ikävaiheiden kohdalla (27-, 36-, 42-, 50- ja 61-vuotiaat).

## 6 TULOKSET

### 6.1 Kuvailevia tietoja

Kuten taulukosta 1 näkyy, 61-vuotiaana suurin osa tutkittavista oli avioliitossa, rekisteröidyssä parisuhteessa, tai avoliitossa. Tutkittavista työssä olevia oli hieman yli puolet, sekä hieman alle puolet arvioivat terveytensä melko hyväksi. 61-vuotiaana tutkittavilla oli keskimäärin kaksi biologista lasta.

Optimismien summamuuttujan (0-20 p.) keskiarvopisteet olivat alimmillaan kolme pistettä ja ylimmillään 20 pistettä. Optimismipisteiden keskiarvot vaihtelivat kaikki ikävaiheet huomioiden 14,57-15,20 pisteiden välillä (kh 1,87-2,56), joten optimismipisteet olivat melko korkeita jokaisessa tutkimuksen ikävaiheessa.

Opettaja-arvio lapsen selviämisestä elämässä (asteikolla 0= *ei osaa sanoa/ei ole varma*, 1= *hieman*, 2= *jonkin verran* 3= *paljon*) keskiarvo oli 1,83 (kh 0,95) ja mediaani 2, eli opettajat arvioivat oppilaidensa selviävän keskimäärin kohtalaisesti elämässä. Testattaessa riippumattomien otosten t-testillä, ei miesten ja naisten keskiarvoissa havaittu tilastollisesti merkitsevää eroa ( $p= 0,646$ ).

TAULUKKO 1. Tutkittavien taustatietoja sukupuolittain 61-vuotiaana

	Yhteensä n=206 (%)	Miehet 99 (48)	Naiset 107 (52)	p-arvo <sup>a</sup>
<b>Siviilisäät</b>				0,081
Avoliitto, rekisteröity parisuhde tai avoliitto	153 (74,3)	79 (79,8)	74 (69,2)	
Muu	53 (25,7)	20 (20,2)	33 (30,8)	
<b>Työtilanne</b>				0,906
Työssä	126 (61,2)	58 (58,6)	68 (63,6)	
Työtön	20 (9,7)	10 (10,1)	10 (9,3)	
Yrittäjä	21 (10,2)	11 (11,1)	10 (9,3)	
Eläke tai osa-aikaeläke	39 (18,9)	20 (20,2)	19 (17,8)	
<b>Koulutustaso</b>				<0,001*
Korkeintaan kurssi	35 (17,0)	24 (24,2)	11 (10,3)	
Ammatillinen koulu	69 (33,5)	43 (43,4)	26 (24,3)	
Ammatillinen opisto	69 (33,5)	18 (18,2)	51 (47,6)	
Yliopisto	33 (16,0)	14 (14,2)	19 (17,8)	
<b>Biologisten lasten lkm</b>				0,600
0	27 (13,1)	13 (13,1)	14 (13,1)	
1-3	166 (80,6)	78 (78,8)	88 (82,2)	
4-5	13 (6,3)	8 (8,1)	5 (4,7)	
<b>Itsearvioitu terveys</b>				0,122
Erittäin hyvä	44 (21,4)	26 (26,3)	18 (16,8)	
Melko hyvä	98 (47,6)	39 (39,4)	59 (55,0)	
Kohtalainen	53 (25,7)	29 (29,3)	24 (22,4)	
Melko huono tai erittäin huono	11 (5,3)	5 (5,0)	6 (5,6)	

<sup>a</sup>Ryhmien väliset erot testattu  $\chi^2$  -testillä

\*tilastollinen merkitsevyys 95 % luottamusvälillä lihavoituna

## 6.2 Optimismin absoluuttinen pysyvyys ja sukupuolten väliset erot

Toistomittausten varianssianalyysin mallin mukaan sukupuolen ja ajan (=ikävaiheiden) yhdysvaikutus optimismin kanssa ei ollut tilastollisesti merkitsevä (taulukko 2). Optimismin keskiarvoissa ei myöskään havaittu tilastollisesti merkitsevää eroa mittausajan, eli ikävaiheiden välillä, eikä optimismin keskiarvoissa havaittu tilastollisesti merkitsevää eroa myöskään sukupuolten välillä. Optimismin absoluuttista pysyvyyttä kuvailevia tunnuslukuja on esitelty taulukossa 3.

TAULUKKO 2. Optimismin absoluuttinen pysyvyys, ajan ja sukupuolen vaikutus (toistomittausten varianssianalyysi)

	F-arvo	p-arvo	$\eta^2$
Aika <sup>a</sup>	0,551	0,632 <sup>b</sup>	0,003
Sukupuoli	0,012	0,911	0,000

Aika<sup>a</sup> = optimismin summapistemäärä eri ajankohtina (= ikävaiheissa)

<sup>b</sup> = Wilksin Lambda

$\eta^2$  = osittainen selitysaste

TAULUKKO 3. Miesten ja naisten optimismipisteiden keskiarvot, keskihajonnat ja luottamusvälit eri ikävaiheissa (toistomittausten varianssianalyysimalli)

Sukupuoli	Ikä	keskiarvo	kh	95 % LV
Miehet (n=81)	27	14,84	2,13	14,38-15-29
	36	14,93	2,11	14,50-15,37
	42	15,09	2,07	14,64-15,55
	50	14,97	1,94	14,51-15,44
	60	15,06	2,33	14,57-15,55
Naiset (n=97)	27	15,00	2,02	14,58-15,41
	36	14,88	1,85	14,49-15,28
	42	14,97	2,04	14,56-15,39
	50	14,80	2,25	14,37-15,22
	60	15,11	2,14	14,66-15,56

LV = Luottamusväli

kh = keskihajonta

### 6.3 Optimismin suhteellinen pysyvyys ja sukupuolten väliset erot

Optimismipisteiden välinen korrelaatio oli melko korkea ja tilastollisesti merkitsevä kaikissa ikäparivertailuissa. Kun sukupuolen vaikutus poistettiin osittaiskorrelaatiolla, pysyi optimismin suhteellinen pysyvyys edelleen tilastollisesti merkitseväenä kaikissa muuttujaparivertailuissa. Ikävaiheiden väliset yhteydet on kuvattu taulukossa 4.

TAULUKKO 4. Optimismipisteiden suhteellinen pysyvyys muuttujaparivertailuna (n= 203-311) (Spearmanin järjestyskorrelaatiokerroin)

Muuttujaparit (n)	Spearman <sup>o</sup>	LV 95 %	p-arvo	sp-vakioitu p-arvo <sup>a</sup>
27-v/ 36-v (311)	0,43	0,33-0,52	<0,001*	<0,001*
36-v/ 42-v (279)	0,59	0,50-0,66	<0,001*	<0,001*
42-v/ 50-v (269)	0,60	0,51-0,67	<0,001*	<0,001*
50-v/ 60-v (206)	0,50	0,39-0,60	<0,001*	<0,001*

Spearman<sup>o</sup> = Spearmanin järjestyskorrelaatiokerroin

LV = luottamusväli

\*95 % luottamusvälillä tilastollisesti merkitsevät p-arvot

<sup>a</sup> = sukupuolella vakioitu osittaiskorrelaatio ja tilastollinen merkitsevyys 95 % luottamusvälillä

### 6.4 Opettaja-arvion ja aikuisuuden optimismin välinen yhteys

Opettaja-arvion oppilaansa selviämisestä elämässä ja aikuisuuden optimismin välinen yhteys oli heikko suhteessa kaikkiin tarkasteltuihin ikävaiheisiin, eli 27-, 36-, 42- 50- ja 60-vuotiaisiin, eikä niiden välinen yhteys ollut 95 % luottamusvälillä tilastollisesti merkitsevä. Opettaja-arvion ja aikuisuuden optimismin väliset yhteydet on kuvattu taulukossa 5.



TAULUKKO 5. Opettaja-arvion ja optimismipisteiden väliset yhteydet (n=206-321)  
(Spearmanin korrelaatiot)

Ikävaiheet (n)	Spearman <sup>o</sup>	95 % LV	p-arvo
27-v (321)	0,10	-0,12-0,21	0,072
36-v (311)	0,06	-0,05-0,17	0,273
42-v (279)	0,05	-0,06-0,17	0,336
50-v (269)	0,10	-0,02-0,22	0,092
60-v (206)	0,04	-0,10-0,18	0,571

Spearman<sup>o</sup> = Spearmanin järjestyskorrelaatiokerroin  
LV= luottamusväli

## 7 POHDINTA

Tällä pro gradu -tutkielmalla selvitettiin, onko optimismi absoluuttisesti ja suhteellisesti pysyvää varhaisaikuisuudesta myöhäsaikuisuuden kynnykselle sekä onko pysyvyydessä eroja miesten ja naisten välillä. Lisäksi tarkasteltiin, onko opettaja-arviolla lapsen selviämisestä elämässä yhteyttä optimismiin aikuisuudessa. Päinvastoin, kuin tutkimuksen hypoteesi ehdotti, havaittiin tässä tutkimuksessa optimismin olevan absoluuttisesti pysyvää varhaisaikuisuudesta myöhäsaikuisuuden kynnykselle. Tutkimuksen toisen hypoteesin ehdotuksen mukaisesti havaittiin optimismin olevan myös suhteellisesti pysyvää varhaisaikuisuudesta myöhäsaikuisuuden kynnykselle. Tässä tutkimuksessa ei havaittu sukupuolieroja optimismin absoluuttisessa ja suhteellisessa pysyvyydessä. Vaikka kolmannen hypoteesin oletuksen mukaan opettaja-arvio oppilaansa selviämisestä elämässä on yhteydessä oppilaan optimismiin varhaisaikuisuudessa, aikuisuudessa ja myöhäsaikuisuuden kynnyksellä, ei tässä tutkimuksessa edellä mainittua yhteyttä kuitenkaan havaittu.

Tässä tutkimuksessa havaittu optimismin absoluuttinen pysyvyys varhaisaikuisuudesta myöhäsaikuisuuden kynnykselle ei ollut täysin yhdenmukainen aiemman tutkimuskirjallisuuden kanssa, eikä tulokset ole täysin vertailtavissa aiempien tutkimustulosten kanssa esimerkiksi seuranta-aikoihin liittyvien erojen takia. Aiemmat tutkimukset, joissa havaittiin optimismin olevan absoluuttisesti pysyvää, olivat pääosin seuranta-ajoiltaan yhdestä vuodesta viiteen vuoteen (Mäkikangas ym. 2004; Schou ym. 2005; Chopik ym. 2015; Renaud ym. 2019). Tässä poikkeuksena Feldtin ym. (2006) tutkimus, jossa käytettiin samaa LAKU-tutkimusaineistoa kuin tässä pro gradu -tutkielmassa. Feldt ym. (2006) havaitsi 15 vuoden seuranta-aikana optimismin olevan absoluuttisesti pysyvää 27- vuotiaasta 42-vuotiaaksi ja tämä tutkielma täydensi Feldt ym. (2006) tutkimustuloksia lisäten analyysiin 50- ja 61-vuotiaat. Aiempiin optimismin absoluuttista pysyvyyttä selvittäviin tutkimuksiin verrattuna tämän pro gradu -tutkielman optimismin absoluuttisen pysyvyyden arviointi sisälsi kaikki lähes kaikki aikuisuuden vaiheet, aina varhaisaikuisuudesta myöhäsaikuisuuden kynnykselle.

Myös aiemmat tutkimukset, joissa optimismin ei havaittu olevan absoluuttisesti pysyvää erosivat tästä pro gradu -tutkimuksesta seuranta-ajaltaan. Esimerkiksi Schwaban ym. (2019) tutkimuksessa seuranta-aika oli seitsemän vuotta ja myös Chopikin ym. (2020) tutkimuksessa seuranta-ajaksi raportoitiin maksimissaan kahdeksan vuotta. Chopikin ym. (2020) tutkimus koostui kolmesta suuresta paneelitutkimuksesta, joiden tulokset optimismin absoluuttisesta

pysyvyydestä eivät olleet tutkimusartikkelin mukaan yhteneviä. Chopikin ym. (2020) tutkimuksen näkökulma keskittyi pääosin selvittämään eri elämäntapahtumien yhteyttä optimismiin pysyvyyteen ja tässäkin tutkimustulokset eivät olleet yhteneviä. Tässä tutkimuksessa havaittu miesten ja naisten samankaltaisuus optimismiin absoluuttisessa pysyvyydessä oli yhdenmukainen kolmen aiemman aihetta käsittelevän tutkimuksen kanssa (Puskar ym. 1999; Heinonen ym. 2005; Schwaba ym. 2019).

Tässä tutkimuksessa havaittu optimismiin suhteellinen pysyvyys varhaisaikuisuudesta myöhäsaikuisuuden kynnykselle oli yhdenmukainen kahden aiemman samaa aihetta selvittäneen tutkimuksen kanssa (Atienza ym. 2004; Matthews ym. 2004). Atienzan ym. (2004) yhden vuoden seuranta-tutkimuksen ja Matthews ym. (2004) 10 vuoden seuranta-tutkimuksen osallistujat olivat keski-ikäisiä naisia. Kolmessa aiemmassa aihetta käsittelevässä tutkimuksessa optimismiin ei havaittu olevan suhteellisesti pysyvää varhaisaikuisuudesta aikuisuuteen siirryttäessä (Segerstrom 2007; Carver ym. 2010; Scheier & Carver 2018). Segerstromin (2007) ja Scheierin ja Carverin (2018) mukaan optimismiin suhteellisen pysyvyyden muutoksiin voi vaikuttaa esimerkiksi opintojen keskeneräisyys sekä epävarmuus työllistymisestä ja taloudellisesta vakaudesta. Kaikissa aiemmissa optimismiin suhteellista pysyvyyttä selvittäneissä tutkimuksissa seuranta-aika oli maksimissaan 10 vuotta, joten tämän pro gradu -tutkimuksen tulokset optimismiin suhteellisesta pysyvyydestä eivät ole täysin vertailtavissa aiempien tulosten kanssa. On myös syytä huomioida, että tutkimukset, joissa havaittiin optimismiin olevan suhteellisesti pysyvää, koskivat vain keski-ikäisiä naisia, joten tästäkin syystä tutkimustulokset eivät ole täysin vertailukelpoisia tämän pro gradu -tutkimuksen tulosten kanssa.

Aiemmissa optimismiin absoluuttista ja suhteellista pysyvyyttä käsittelevissä tutkimuksissa oli käytetty pääosin yleistynyttä optimismia arvioivaa LOT-R-mittaria (Scheier & Carver 1985; Puskar ym. 1999; Deci & Ryan 2000; Matthews ym. 2004; Mäkikangas ym. 2004; Heinonen ym. 2005; Segerström 2007; Chopik ym. 2015; Yue ym. 2017; Scheier & Carver 2018; Schwaba ym. 2019; Chopik ym. 2020). Vertailtaessa tämän tutkimuksen tuloksia edellä mainittuihin optimismiin absoluuttista ja suhteellista pysyvyyttä selvittäviin tutkimuksiin, on syytä huomioida, että tämä pro gradu -tutkielma eroaa aiemmista tutkimuksista seuranta-ajan eroavuuksien lisäksi myös käytetyn mittarin osalta. Tuloksia ei voida tästäkin syystä pitää täysin vertailukelpoisina.

Tämän pro gradu -tutkielman heikkoudet liittyvät tutkimustulosten vertailun haasteisiin aiempien samaa aihetta käsittelevien tutkimusten kanssa. Aiemmissä tutkimuksissa on käytetty pääosin yleistynyttä optimismia arvioivaa LOT-kyselyä ja tässä pro gradu -tutkimuksessa on käytetty optimismia arvioivaa summamuuttujaa. Edellä mainittua summamuuttujaa on tosin käytetty Feldtin ym. (2006) optimismin absoluuttista pysyvyyttä selvittävässä tutkimuksessa, jossa myös tutkimusaineisto oli sama LAKU-tutkimusaineiston, eli 27-, 36- ja 42-vuotiaiden osalta. On kuitenkin hyvä huomioida, että optimismin tutkimuksessa yleisimmin käytetty LOT-R-kysely on kehitetty vasta 1980-luvulla (Scheier & Carver 1985) ja tämän tutkimuksen aineiston keruu on aloitettu jo vuonna 1968, jolloin ei ole ollut olemassa nykyisiä optimismin arviointiin kehitettyjä mittareita. Lisäksi on tärkeää huomioida, että optimismiin liittyvä tutkimus on vahvistunut vasta positiivisen psykologian tutkimussuuntauksen syntymisen myötä 2000-luvun vaihteessa (Peterson 2000; Isaacowitz 2005), jolloin LAKU-aineiston tutkittavat olivat noin 40-vuotiaita. Optimismia arvioivan mittarin eroavuuden vuoksi tämän tutkimuksen tulokset eivät ole täysin vertailukelpoisia aiemman tutkimuskirjallisuuden kanssa.

Tässä tutkimuksessa käytetystä tutkimusaineistossa ei ole ollut saatavilla tietoa tutkittavan itsearvioidusta optimismista tutkittavien ollessa lapsia, joten arviointiin on käytetty opettajan arviota lapsen selviämisestä elämässä. Tätä opettaja-arviota ei voida näin ollen täysin luotettavasti verrata aikuisuudessa subjektiivisesti arvioituun optimismiin. Ylipäättään lasten optimismia on tutkittu vähän verraten aikuisväestöön (Ey ym. 2005), ja esimerkiksi lapsuuden yleistynyttä optimismia arvioivista mittareista lapsen omaan arvioon perustuva YLOT-kysely ja vanhemman arvioon lapsen optimismista perustuva PLOT-kysely ovat kehitetty vasta 2000-luvulla (Lemola ym. 2010).

Tämän pro gradu -tutkimuksen heikkoudeksi voidaan katsoa myös se, että tässä tutkimuksessa selvitettiin optimismin absoluuttista ja suhteellista pysyvyyttä varhaisaikuisuudesta myöhäsaikuisuuden kynnykselle puuttumatta taustatekijöihin, joilla on havaittu aiempien tutkimusten mukaan yhteyksiä optimismin pysyvyyteen. Aiemmissä samaa aihetta selvittäneissä tutkimuksissa on huomioitu optimismin pysyvyyteen mahdollisesti vaikuttavia taustatekijöitä, kuten lapsuuden turvallisen kiintymyssuhteen muodostuminen (Heinonen ym. 2005), turvallinen kasvuympäristö ja lämpimät perhesuhteet (Hjelle ym. 1996; Korkeila ym. 2004; Feldt ym. 2006), koulutus ja työllistyminen (Ek ym. 2004), korkea sosioekonominen asema (Ek ym. 2004; Heinonen ym. 2006), parempi fyysinen ja psyykinen terveys (Rasmussen ym. 2009; Scheier & Carver 2018; Scheier ym. 2021), positiiviset elämäntapahtumat (Schwaba

ym. 2019) sekä yhteiskunnalliset tekijät, kuten talouden laskusuhdanteet (Feldt ym. 2006). Toisaalta, koska tässä pro gradu -tutkimuksessa tarkasteltiin samoja henkilöitä varhaisaikuisuudesta myöhäisaikuisuuden kynnykselle ja optimismin havaittiin olevan pitkällä seuranta-ajalla absoluuttisesti ja suhteellisesti pysyvää, on mahdollista, että tutkittavien optimismin pysyvyyteen eivät ole vaikuttaneet esimerkiksi elämäntapahtumat ja sosioekonominen asema. Esimerkiksi Schwaban ym. (2019) mukaan aikuisuuden negatiivisten elämäntapahtumien ei ole havaittu vaikuttavan optimismin tasoon laskevasti. Tässä tutkimuksessa havaittiin tutkittavien olevan pääosin kohtalaisen optimistisia. Koska kehitystehtävien onnistunut saavuttaminen eri ikävaiheissa on todettu olevan tärkeä perusta myös persoonallisuuden ominaisuudeksi käsitetyn optimismin kehittymiselle (Ek ym. 2004) on mahdollista, että optimismin absoluuttiseen ja suhteelliseen pysyvyyteen ovat vaikuttaneet tässä tutkimuksessa tutkittavien onnistuminen eri ikäkausille tyypillisten kehitystehtävien saavuttamisessa.

Tämän pro gradu -tutkielman vahvuudet liittyvät tutkimusaineiston edustavuuteen, kokoon, pitkään seuranta-aikaan sekä käytettyyn mittariin. Saajanahon ym. (2021, 3) ja Kokon ym. (2023) mukaan tutkimukseen osallistuvat edustavat hyvin vuonna 1959 syntyneiden suomalaisten ikäkohorttia. Vaikka aineisto sisälsi jonkin verran puuttuvaa tietoa, on tutkimuksen osallistujajoukko 52 vuoden seuranta-aika huomioon ottaen pysynyt hyvänä. Pitkän seuranta-ajan myötä on tässä tutkimuksessa saatu uudenlaista tietoa optimismin absoluuttisesta ja suhteellisesta pysyvyydestä varhaisaikuisuudesta myöhäisaikuisuuden kynnykselle. On syytä huomioida, että tämän tutkimuksen tulokset ovat ainutlaatuisia erityisesti optimismin suhteellisen pysyvyyden osalta, sillä tätä on yleisesti tutkittu melko vähän ja aiemmissa tutkimusasetelmissä havainnoitu huomattavasti lyhyemmällä seuranta-ajalla. Esimerkiksi Chopikin ym. (2020) kolmesta suuresta paneelitutkimusaineistosta koostuvassa optimismin absoluuttista ja suhteellista pysyvyyttä selvittävässä tutkimuksessa optimismin suhteellista pysyvyyttä pystyttiin arvioimaan maksimissaan viiden vuoden seuranta-ajalla. Myös Matthews ym. (2004) tutkimuksessa optimismin suhteellista pysyvyyttä arvioitiin vain 10 vuoden seuranta-ajalla sekä Atienzan ym. (2004) tutkimuksessa seuranta-aika oli vain kolme vuotta. Tässä pro gradu -tutkimuksessa taas optimismin absoluuttisen ja suhteellisen pysyvyyden arviointiin saatiin tietoa viidestä eri mittauskerrasta ja 33 vuoden seuranta-ajalta.

Vaikka tämän pro gradu -tutkielman tulokset eivät ole käytetyn mittarin vuoksi täysin vertailukelpoisia aiempien aihetta käsittelevien tutkimusten kanssa, on kuitenkin syytä

huomioida tässä tutkimuksessa käytetyn optimismin summamuuttuja-mittarin optimismia moninaisesti tarkasteleva näkökulma. Optimismin tutkimuksen teoreettisena viitekehyksenä käytetään yleisimmin yleistyneen optimismin, tai optimistisen selitystyylin teorioita (Scheier & Varver 1985; Burns & Seligman 1989; Peterson 2000; Isaacowitz 2005). Optimistisen selitystyylin ajatellaan muokkautuvan vahvemmin yksilön elämänsä aikana (Burns & Seligman 1989), kun taas yleistyneen optimismin näkökulma kuvaa optimismin olevan suhteellisen pysyvä persoonallisuuden ominaisuus (Carver ym. 2010). Tämän tutkimuksen optimismia arvioivassa summamuuttujassa on yhteyksiä kumpaankin edellä mainittuun teoriaan sekä niiden pohjalta kehitettyihin optimismia arvioiviin mittareihin. Näin ollen tämä tutkimus antaa lisäarvoa ja moninaisempaa näkökulmaa optimismin absoluuttista ja suhteellista pysyvyyttä selvittävälle tutkimukselle. On myös syytä huomioida, että tämän tutkimuksen taustakirjallisuuden myötä havaittujen ristiriitaisten tutkimustulosten perusteella optimismia on syytä tutkia tulevaisuudessa moninaisemmasta näkökulmasta.

Tässä pro gradu -tutkielmassa tutkija on noudattanut Tutkimuseettisen neuvottelukunnan hyvän tieteellisen käytännön ohjeistusta noudattamalla tiedeyhteisön tunnustamia toimintatapoja, eli rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa ja esittämisessä sekä tulosten arvioinnissa (Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK) 2023). Tutkija on hankkinut tutkimuksen aineiston käytölle aineistonkäyttölupaa ja aineistoa on säilytetty tietoturvallisuus huomioiden ainoastaan yliopiston verkkoasemalla ja käytetty suojatussa VPN-yhteydessä. Tutkimuksen analyysit on suoritettu huolellisesti ja tulokset raportoitu tieteellisen tiedon luonteeseen kuuluvan avoimuuden mukaisesti. Tutkija on myös hyvän tieteellisen käytännön ohjeiden mukaisesti ottanut huomioon muiden tutkijoiden työn ja saavutukset viittaamalla heidän julkaisuihinsa asianmukaisella tavalla.

Koska tämän pro gradu -tutkimuksen tulosten perusteella optimismin havaittiin olevan absoluuttisesti ja suhteellisesti pysyvää varhaisaikuisuudesta myöhäsaikuisuuden kynnykselle, tukee se yleistyneen optimismin teorian käsitystä optimismista suhteellisen pysyvänä persoonallisuuteen liittyvänä ominaisuutena. Toisaalta optimistisen selitystyylin teoriaan ja siihen liittyvien tutkimushavaintojen mukaan optimismia voi myös oppia muuttamalla ajattelutapaansa myönteisemmäksi. Edellä mainitut optimismin teorit jakavat yhteisen näkemyksen optimismin yhteydestä siihen, miten myönteisenä yksilö kokee elämänsä ja miten aktiivisesti yksilö suuntaa toimintaansa henkilökohtaisten tavoitteiden saavuttamiseksi (Carver ym. 2009, 304). Tässä pro gradu-tutkimuksessa käytetyssä optimismia arvioivassa

summamuuttujassa oli yhtäläisyyksiä kumpaankin optimismin teoriaan ja niiden pohjalta kehitettyjen mittareihin: optimismin summamuuttujassa huomioitiin sekä tutkittavan suhtautuminen yleisesti hänen tulevaisuuteensa, mutta myös hänen näkemyksensä niistä syistä, mitkä ovat johtaneet hänen elämänsä positiivisiin ja negatiivisiin tapahtumiin sekä miten hän arvioi kykyihinsä vaikuttaa omaan kehitykseensä sekä elämässään tapahtuviin muutoksiin.

Optimismien pysyvyyttä tarkastelevien tutkimusten tulokset eivät ole yhteneviä, joten tulevaisuudessa optimismin absoluuttista ja suhteellista pysyvyyttä selvittävässä pitkittäistutkimuksissa olisi hyödyllistä yhdistää optimismin arviointia varten kehitettyjen mittareiden erilaisia ulottuvuuksia. Tämä edistäisi samalla optimismin käsitteen sekä siihen liittyvien teorioiden ja tutkimuksen kehittymistä. Optimismien käsitteen laajeneminen antaisi tutkijoille mahdollisuuden tarkastella optimismien käsitettä monipuolisemmin esimerkiksi osana yksilön psyykkistä kehitystä ja elämäntulkua. Optimismien absoluuttisen ja suhteellisen pysyvyyden selvittämiseen tarvitaan tulevaisuudessa myös lisää pitkittäistutkimusta, joissa seuranta-ajat ovat riittävän pitkiä sisältäen erityisesti myöhäisaikuisuuden vaiheet, joista on toistaiseksi vähän tietoa optimismien absoluuttisen ja suhteellisen pysyvyyden näkökulmasta.

## LÄHTEET

- Ackerman, C. E. (2018). What Is Positive Psychology & Why Is It Important? Viitattu 15.12.2022. <http://positivepsychology.com/what-is-positive-psychology-definition/>
- Andersen, B. L., Kiecolt-Glaser, J. K. & Glaser, R. (1994). A biobehavioral model of cancer stress and disease course. *American Psychologist* 49 (5), 389-404. doi:10.1037/0003-066X.49.5.389
- Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for? *Child Development Perspectives* 1 (2), 68-73. doi: 10.1111/j.1750-8606.2007.00016.x
- Atienza, A. A., Stephens, P. M. A. & Townsend, A. L. (2004). Role stressors as predictors of change in womens' optimistic expectations. *Personality and Individual Differences* 37 (3), 471-484. doi:10.1016/j.paid.2003.09.016
- Basten-Günther, J., Peters, M. & Lautenbacher, S. (2019). Optimism and experience of pain: A systematic review. *Behavioral Medicine* 45 (4), 323–339. doi: 10.1080/08964289.2018.1517242
- Bennett, O. (2011). Cultures of Optimism. *Cultural Sociology* 5 (2), 301-320. doi:10.1177/1749975511401270
- Boehm, J. K. & Kubzansky, L. D. (2012). The heart's content: the association between positive psychological well-being and cardiovascular health. *Psychological Bulletin* 138 (4), 655-691. doi:10.1037/a0027448
- Brandt, P. R. (2010). Psychology of Optimism. Psychology of Emotions, Motivations, and Action. ProQuest Ebook Central. Viitattu 26.10.2022. <https://ebookcentral.proquest.com/lib/jyvaskyla-ebooks/detail.action?docID=3020864>
- Burns, M. O. & Seligman, M. E. (1989). Explanatory style across the life span: Evidence for stability over 52 years. *Journal of Personality and Social Psychology* 56 (3), 471-477. doi: 10.1037/0022-3514.56.3.471
- Carr, A. (2004 vai 2011?). Positive psychology. The Science of Happiness and Human Strengths. 2.painos. New York: Routledge/Taylor & Francis Group
- Carver, C. S., Scheier, M. F., Miller, J. & Fulford, D. (2009). Optimism. Teoksessa Lopez, S. J. & Snyder, C. R. (toim.). *Oxford Handbook of Positive Psychology*. 2. painos. New York: Oxford University Press
- Carver, C. S., Scheier, M. F. & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review* 30 (7), 879 – 889. doi: 10.1016/j.cpr.2010.01.006



- Carver, C. S. & Scheier, M. F. (2014). Dispositional optimism. *Trends in Cognitive Sciences* 18 (6), 293–299. doi: 10.1016/j.tics.2014.02.003
- Caspi, A. & Roberts, B. W. (1999). Personality continuity and change across the life course. Teoksessa Pervin, L. A. & John, O. L. *Handbook of Personality: Theory and Research*. 2. painos. New York: The Guildford Press
- Chipperfield, J. G., Hamm, J. M., Perry, R. P., Ruthig, J. C. & Lang, F. R. (2019). A healthy dose of realism: The role of optimistic and pessimistic expectations when facing a downward spiral in health. *Social Science & Medicine* 232, 444–452. doi:10.1016/j.socscimed.2018.08.030
- Chopik, W. J., Kim, E. S. & Smith, J. (2015). Changes in Optimism Are Associated With Changes in Health Over Time Among Older Adults. *Social Psychological and Personality Science* 6 (7), 814–822. doi: 10.1177/1948550615590199
- Chopik, W. J., Oh, J., Kim, E. S., Schwaba, T., Krämer, M. D., Richter, D. & Smith, J. (2020). Changes in optimism and pessimism in response to life events: Evidence from three large panel studies. *Journal of Research in Personality* 88. doi: 10.1016/j.jrp.2020.103985
- Craig, H., Freak-Poli, R., Phyo, A. Z. Z., Ryan, J. & Gasevic, D. (2021). The association of optimism and pessimism and all-cause mortality: A systematic review. *Personality and Individual Differences* 177. doi: 10.1016/j.paid.2021.110788
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and self-determination of behavior. *Psychological Inquiry* 11 (4), 227-268. doi: 10.1207/S15327965PLI1104\_01
- Diener, E. (2009). Positive Psychology: Past, Present, and Future. Teoksessa Lopez, S. J. & Snyder, C. R. (toim.) *Oxford Handbook of Positive Psychology*. 2. painos. New York: Oxford University Press
- Ek, E., Remes, J. & Sovio, U. (2004). Social and Developmental Predictors of Optimism from Infancy to Early Adulthood. *Social Indicators Research* 69, 219-242. doi: 10.1023/B:SOCI.0000033591.80716.07
- Engberg, H., Jeune, B., Andersen-Ranberg, K., Martinussen, T., Vaupel, J. W. & Christensen, K. (2013). Optimism and survival: does an optimistic outlook predict better survival at advanced ages? A twelve-year follow-up of Danish nonagenarians. *Aging clinical and experimental research* 25 (5), 517–525. doi:10.1007/s40520-013-0122-x
- Ey, S., Hadley, W., Nuttbrock Allen, D., Palmer, S., Klosky, J., Deptula, D., Thomas, J. & Cohen, R. (2005). A new measure of children's optimism and pessimism: the youth life

- orientation test. *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 46 (5), 548-558. doi: 10.1111/j.1469-7610.2004.00372.x
- Fasano, J., Shao, T., Huang, H-H., Kessler, A. J., Kolodka, O. P. & Shapiro, C. L. (2020). Optimism and coping: do they influence health outcomes in women with breast cancer? A systematic review and meta-analysis. *Breast Cancer Research and Treatment* 183 (3), 495–501. doi: 10.1007/s10549-020-05800-5
- Feldt, T., Mäkikangas, A. & Aunola, K. (2006). Sense of coherence and optimism. Teoksessa Pulkkinen, L., Kaprio, J. & Rose, R. J. (toim.) *Socioemotional development and health from adolescence to adulthood*. New York: Cambridge University Press, 286–305
- Fischer, R. & Chalmers, A. (2008). Is optimism universal? A meta-analytical investigation in optimism levels across 22 nations. *Personality and Individual Differences* 45 (5), 378–382. doi: 10.1016/j.paid.2008.05.008
- Fox, E. & Booth, C. (2015). The heritability and development of positive affect and emotionality. Teoksessa Pluess, M. (toim.). *Genetics of Psychological Well-being. The Role of Heritability and Genetics in Positive Psychology*. OUP Oxford
- Gallagher, M. W., Lopez, S. J. & Pressman, S. D. (2013). Optimism is universal: Exploring the presence and benefits of optimism in a representative sample of the world. *Journal of Personality* 81 (5), 429-440. doi: 10.1111/jopy.12026
- Geers, A. L., Wellman, J. A. & Lassiter, G. D. (2009). Dispositional optimism and engagement: the moderating influence of goal prioritization. *Journal of Personality and Social Psychology* 96 (4), 913-932. doi: 10.1007/s10549-020-05800-5
- Gillham, J. (2000). *The Science of Optimism and Hope: Research Essays in Honor of Martin E. P. Seligman*. Viitattu 3.11.2022. <https://works.swarthmore.edu/fac-psychology/542>
- Gordon, R. A. (2008). Attributional style and athletic performance: Strategic optimism and defensive pessimism. *Psychology of Sport & Exercise* 9 (3), 336-350. doi: 10.1016/j.psychsport.2007.04.007
- Heinonen, K., Räikkönen, K. & Keltikangas-Järvinen, L. (2005). Dispositional optimism: Development over 21 years from the perspectives of perceived temperament and mothering. *Personality and Individual Differences* 38 (2), 425-435. doi: 10.1016/j.paid.2004.04.020
- Heinonen, K., Räikkönen, K., Matthews, K. A., Scheier, M. F., Raitakari, O. T., Pulkki, L. & Keltikangas-Järvinen, L. (2006). Socioeconomic Status in Childhood and Adulthood: Associations With Dispositional Optimism and Pessimism Over a 21-Year Follow-Up. *Journal of Personality* 74 (4), 1111-1126. doi: 10.1111/j.1467-6494.2006.00404.x

- Hinz, A., Schulte, T., Finck, C., Gómez, Y., Brähler, E., Zenger, M., Körner, A. & Tibubos, A-N. (2022). Psychometric evaluations of the Life Orientation Test-Revised (LOT-R), based on nine samples. *Psychology & Health* 37 (6), 767-779. doi: 10.1080/08870446.2021.1892111
- Hjelle, L. A., Busch, E. A. & Warren, J. E. (1996). Explanatory style, dispositional optimism, and reported parental behavior. *The Journal of Genetic Psychology* 157 (4), 489-499. doi: 10.1080/00221325.1996.9914881
- Hutteman, R., Hennecke, M., Orth, M., Reitz, U. & Specht, J. (2014). Developmental tasks as a Framework to Study Development in Adulthood and Old Age. *European Journal of Personality* 28 (3). doi:10.1002/per.1959
- Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK). (2023). Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). <http://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanto-htk>
- Ironson, G., Balbin, E., Stuetzle, R., Fletcher, M. A., O’Cleirigh, C., Laurenceau, J. P., Schneiderman, N. & Solomon, G. (2005). Dispositional Optimism and the Mechanics by Which It Predicts Slower Disease Progression in HIV: Proactive Behavior, Avoidant Coping, and Depression. *International Journal of Behavioral Medicine* 12 (2), 86-97. doi:10.1207/s15327558ijbm1202\_6
- Isaacowitz, D. M. (2005). Correlates of well-being in adulthood and old age: A tale of two optimisms. *Journal of Research in Personality* 39 (2), 224-244. doi:10.1016/j.jrp.2004.02.003
- Kim, E. S., Hagan, K. A., Grodstein, F., DeMeo, D. L., De Vivo, I. & Kubzansky, L. D. (2017). Optimism and Cause-Specific Mortality: A Prospective Cohort Study. *American Journal of Epidemiology* 185 (1), 21-29. doi:10.1093/aje/kww182
- Kim, E. S., Park, N. & Peterson, C. Dispositional optimism protects older adults from stroke: the Health and Retirement Study. *Stroke* 42 (10), 2855-2859. doi:10.1161/STROKEAHA.111.613448
- Kim, E. S., Smith, J. & Kubzansky, L. D. (2014). Prospective study of the association between dispositional optimism and incident heart failure. *Circulation. Heart failure* 7 (3), 394-400. doi:10.1161/CIRCHEARTFAILURE.113.000644
- Kokko, K. & Pulkkinen, L. (2005). Stability of Aggressive behavior from Childhood to Middle age in Women and Man. *Aggressive Behavior*. 31, 485-497. doi: 10.1002/ab.20063
- Kokko, K., Fadjukoff, P., Reinilä, E., Ahola, J., Kinnunen, M-L., Kroger, J., Laakkonen, E. K., Pitkänen, T., Pulkkinen, L., Rantanen, T., Staudinger, U. M., Taipale, S., Törmäkangas, T., Kekäläinen, T. & Saajanaho, M. (2023). Developmental Psychological Perspectives

- on Transitions at Age 60: Individuals Navigating Across the Lifespan (TRAILS) – Protocol of the Latest Data Collection and Attrition in a 52-year Longitudinal JYLS Study. (Arvioitavaksi lähetetty).
- Korkeila, K., Kivelä, S. L., Vahtera, J., Kivimäki, M., Sundell, J., Helenius, H. & Koskenvuo, M. (2004). Childhood adversities, parent-child relationships, and dispositional optimism in adulthood. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology* 39, 286-292. doi: 10.1007/s00127-004-0740-x
- Krane, A., Terhorst, L., Bovbjerg, D. H., Scheier, M. F., Kucinski, B., Geller, D. A., Marsh, W., Tsung, A. & Steel, J. L. (2018). Putting the life in lifestyle: Lifestyle choices after a diagnosis of cancer predicts overall survival. *Cancer* 124 (16), 3417-3426. doi:10.1002/cncr.31572
- Krittanawong, C., Maitra, N. S., Hassan Virk, H. U., Fogg, S., Wang, Z., Kaplin, S., Gritsch, D., Storch, E. A., Tobler, P. N., Charney, D. S. & Levine, G. N. (2022). Associations of Optimism with Cardiovascular Events and All-Cause Mortality: Systematic Review and Meta-Analysis. *The American Journal of Medicine* 135 (7), 856-863. doi: 10.1016/j.amjmed.2021.12.023
- Lemola, S., Räikkönen, K., Matthews, K., Scheier, M. F., Heinonen, K., Pesonen, A-K., Komsu, N & Lahti, J. (2010). A New Measure for Dispositional Optimism and Pessimism in Young Children. *European Journal of Personality* 24 (1), 71-84. doi: 10.1002/per.742
- Malouff, J. M. & Schutte, N. S. (2016). Can psychological interventions increase optimism? A meta-analysis. *The Journal of Positive Psychology* 12 (6), 594-604. doi:10.1080/17439760.2016.1221122
- Marton, G., Monzani, D., Vergani, L., Pizzoli, S. F. M. & Pravettoni, G. (2022). “Optimism is a strategy for making a better future”: A systematic review on the associations of dispositional optimism with health-related quality of life in cancer patients. *European Psychologist* 27 (1), 41-61. doi: 10.1027/1016-9040/a000422
- Matthews, K. A., Räikkönen, K., Sutton-Tyrrell, K. & Kuller, L. H. (2004). Optimistic attitudes protect against progression of carotid atherosclerosis in healthy middle-aged women. *Psychosomatic Medicine* 66 (5), 640-644. doi:10.1097/01.psy.0000139999.99756.a5
- McCormick, C. M., Kuo, S. I.-C. & Masten, A. S. (2011). Developmental tasks across the life span. Teoksessa Fingerman, K. L., Berg, C. A., Smith, J. & Antonucci, T. C. *Handbook of life-span development*. New York: Springer Publishing Company

- Metsäpelto, R-L. & Rantanen, J. (2010). *Persoonallisuuden piirteet ihmisten samanlaisuuden ja erilaisuuden kuvaajina*. Teoksessa Metsäpelto, R-L. & Feldt, T. (toim.). *Meitä on moneksi. Persoonallisuuden psykologiset perusteet*. 2. painos. PS-kustannus: Jyväskylä
- Mishra, K. K. (2013). Gender and age-related differences in optimism and good life. *Indian Journal of Social Schience Researchers* 10 (1), 9-17. Viitattu 6.1.2023. [www.researchgate.net/publication/265683327\\_Gender\\_and\\_age\\_related\\_differences\\_in\\_optimism\\_and\\_good\\_life](http://www.researchgate.net/publication/265683327_Gender_and_age_related_differences_in_optimism_and_good_life)
- Mosing, M. A., Zietsch, B. P., Shekar, S. N., Wright, M. J. & Martin, N. G. (2009). Genetic and environmental influences on optimism and its relationship to mental and self-rated health: A study of aging twins. *Behavior Genetics* 39 (6), 597. doi: 10.1097/psy.0b013e3182385784
- Mäkikangas, A., Kinnunen, U. & Feldt, T. (2004). Self-esteem, dispositional optimism and health: Evidence from cross-lagged data on employees. *Journal of Research in Personality* 38 (6), 556-575. doi: 10.1016/j.jrp.2004.02.001
- Nes, L. S., Evans, D. R. & Segerstrom, S. C. (2009). Optimism and college retention: Mediation by motivation, performance, and adjustment. *Journal of Applied Social Psychology* 39 (8), 1887–1912. doi: 10.1111/j.1559-1816.2009.00508.x
- Nes, L. S. & Segerstrom, S. C. (2006). Dispositional Optimism and Coping: A Meta-Analytic Review. *Personality and Social Psychology Review* 10 (3), 235–251. doi: 10.1207/s15327957pspr1003\_3
- Nolen-Hoeksema, S., Girgus, J. & Seligman, M. E. (1986). Learned helplessness in children: A longitudinal study of depression, achievement, and explanatory style. *Journal of Personality and Social Psychology* 51, 435–442. doi: 10.1037/0022-3514.51.2.435
- Peterson, C. & Barrett, L. C. (1987). Explanatory style and academic performance among university freshmen. *Journal of Personality and Social Psychology* 53 (3), 603-607. doi: 10.1037/0022-3514.53.3.603
- Peterson, C. & Seligman, M. E. (1984). Causal explanations as a risk factor for depression: theory and evidence. *Psychological Review* 91 (3), 347–374. doi:10.1037/0033-295X.91.3.347
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *The American psychologist* 55 (1). doi: 10.1037//0003-066x.55.1.44
- Plomin, R., Scheier, M. F., Bergeman, C. S., Pedersen, N. L., Nesselroade, J. R. & McClearn, G. E. (1992). Optimism, pessimism and mental health: A twin/adoption analysis, *Personality and Individual Differences* 13 (8). doi: 10.1016/0191–8869(92)90009-E

- Pulkkinen, L. (1989). Predictability of the Length of Educational Routes and the Development of Career Lines. *Scandinavian Journal of Educational Research* 33 (3), 203-214.
- Pulkkinen, L. (1997). Kasvaminen aikuiseksi. Teoksessa Pulkkinen, L. (toim.). *Lapsesta aikuiseksi*. 2. painos. Jyväskylä:Atena
- Pulkkinen, L., Kaprio, J. & Rose, R. J. (2006). *Socioemotional Development and Health From Adolescence to Adulthood*. Cambridge: Cambridge University Press
- Pulkkinen, L. & Kokko, K. (2017). *Human Development from Middle Childhood to Middle Adulthood: Growing Up to be Middle-Aged*. 1. painos. Lontoo: Routledge. doi: 10.4324/9781315732947
- Puskar, K. R., Bernardo, L. M. & Ren, D. (2010). Self-esteem and optimism in rural youth: gender differences. *Contemporary Nurse: A Journal for the Australian Nursing Profession* 34 (2), 190-198. doi: 10.5172/conu.2010.34.2.190
- Puskar, K. R., Sereika, S. M., Lamb, J., Tusaie-Mumford, K. & McGuinness, T. (1999). Optimism and its relationship to depression, coping, anger, and life events in rural adolescents. *Issues in Mental Health Nursing* 20 (2), 115–130. doi: 10.1080/016128499248709
- Rasmussen, H. N., Scheier, M. F. & Greenhouse, J. B. (2009). Optimism and physical health: a meta-analytic review 37 (3), 239–256. doi: 10.1007/s12160-009–9111-x
- Renaud, J., Barker, E. T., Hendricks, C., Putnick, D. L. & Bornstein, M. H. (2019). The developmental origins and future implications of dispositional optimism in the transition to adulthood. *International Journal of Behavioral Development* 43 (3), 221–230. doi:10.1177/0165025418820629
- Roberts, B. W. & DelVecchio, W. F. (2000). The rank-order consistency of personal traits from childhood to old age: A quantitative review of longitudinal studies. *Psychological Bulletin* 126 (1), 3–25. doi:10.1037/0033–2909.126.1.3
- Roberts, B. W., Wood, D. & Caspi, A. (2008). The development of personality traits in adulthood. Teoksessa John, O. P., Robins, R. W. & Pervin, L. A. (toim.). *Handbook of personality: Theory and research*. New York: Guilford Press
- Rozanski, A., Bavishi, C., Kubzansky, L. D. & Cohen, R. (2019). Association of Optimism with Cardiovascular Events and All-Cause Mortality: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA network open* 2 (9). doi:10.1001/jamanetworkopen.2019.12200
- Saajanaho, M., Kekäläinen, T., Reinilä, E., Ahola, J. & Kokko K. (2021). Lapsesta aikuiseksi: Elämänkaaren aikana muotoutuvat yksilölliset kehityspolut elämänsiirtymiin 60-vuotiaana. Koottuja tutkimustuloksia. Viitattu 20.3.2022.

[http://www.jyu.fi/sport/fi/tutkimus/hankkeet/laku/julkaisut/trails\\_koottuja-tutkimustuloksia.pdf](http://www.jyu.fi/sport/fi/tutkimus/hankkeet/laku/julkaisut/trails_koottuja-tutkimustuloksia.pdf)

- Scheier, M. F. & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology* 4 (3), 219–247. doi: 10.1037/0278-6133.4.3.219
- Scheier, M. F. & Carver, C. S. (2018). Dispositional Optimism and Physical Health: A Long Look Back, a Quick Look Forward. *American Psychologist* 73 (9), 1082–1094. doi: 10.1037/amp0000384
- Scheier, M. F., Matthews, K. A., Owens, J. F., Magovern, G. J. Sr., Lefebvre, R. C., Abbott, R. A. & Carver, C. S. (1989). Dispositional optimism and recovery from coronary artery bypass surgery: the beneficial effects on physical and psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology* 57 (6), 1024–1040. doi:10.1037//0022-3514.57.6.1024
- Scheier, M. F., Matthews, K. A., Owens, J. F., Schulz, R., Bridges, M. W., Magovern, G. J. & Carver, C. S. (1999). Optimism and rehospitalization after coronary artery bypass graft surgery. *Archives of internal medicine* 159 (8), 829–835. doi:10.1001/archinte.159.8.829
- Scheier, M. F. & Carver, C. S. (2018). Dispositional optimism and physical health: A long look back, a quick look forward. *American Psychologist* 73 (9), 1082–1094. doi:10.1037/amp0000384
- Scheier, M. F., Swanson, J. D., Barlow, M. A., Greenhouse, J. B., Wrosch, C. & Tindle, H. A. (2021). Optimism versus pessimism as predictors of physical health: A comprehensive reanalysis of dispositional optimism research. *American Psychologist* 76 (3), 529–548. doi: 10.1037/amp0000666.supp
- Schou, I., Øivind, E., Sandvik, L. & Ruland, C. M. (2005). Stability in Optimism-Pessimism in Relation to Bad News: A Study of Women With Breast Cancer. *Journal of Personality Assessment* 84 (2), 148 – 154. doi: 10.1207/s15327752jpa8402\_04
- Schulman, P., Castellon, C. & Seligman, M. E. (1989). Assessing explanatory style: The content analysis of verbatim explanations, and the Attributional Style Questionnaire. *Behaviour Research and Therapy* 27 (5), 505–512. doi: 10.1016/0005-7967(89)90084-3
- Schwaba, T., Robins, R. W., Sangavi, P. H. & Bleidorn, W. (2019). Optimism Development Across Adulthood and Associations With Positive and Negative Life Events. *Social Psychological and Personality Science* 10 (8), 1092–1101. doi:10.1177/1948550619832023

- Seegerstrom, S. C. & Solberg Nes, L. (2006). When goals conflict but people prosper: The case of dispositional optimism. *Journal of Research in Personality* 40 (5) , 675–693. doi: 10.1016/j.jrp.2005.08.001
- Seegerstrom, S. C. (2007). Optimism and resources: Effects on each other and on health over 10 years. *Journal of Research in Personality* 41 (4), 772–786. doi:10.1016/j.jrp.2006.09.004
- Seligman, M. (1999). *Optimistin käsikirja*. (Suom. Järnefelt, I.). 2. uud. painos. Otava: Helsinki
- Shanahan, M. L., Fischer, I. C., Hirsh, A. T., Stewart, J. C. & Rand, K. L. (2021). Hope, optimism, and clinical pain: A meta-analysis of *Behavioral Medicine* 55 (9), 815–832. doi: 10.1093/abm/kaab001
- Sharpe, J. P., Martin, N. R. & Roth, K. A. (2011). Optimism and Big five factors of personality: Beyond Neuroticism and Extraversion. *Personality and Individual Differences* 51 (8), 946–951. doi: 10.1016/j.paid.2011.07.033
- Sheier, M. F., Carver, C. S. & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology* 67 (6), 1063–1078. doi: 10.1037/0022-3514.67.6.1063
- Thomson, K. C., Schonert-Reich, K. A. & Oberle, E. (2015). Optimism in early adolescence: Relations to individual characteristics and ecological assets in families, schools, and neighborhoods. *Journal of Happiness Studies* 16 (4), 889–913. doi: 10.1007/s10902-014-9539-y
- Tindle, H. A., Chang, Y. F., Kuller, L. H., Manson, J. E., Robinson, J. G., Rosal, M. C., Siegle, G. J., Matthews, K. A., Tindle, Hilary A. & Chang, Y-F. (2009). Optimism, cynical hostility, and incident coronary heart disease and mortality in the Women’s Health Initiative. *Circulation* 120 (8), 656–662. doi:10.1177/17579139091290060302
- Uribe, F. A. R., de Oliveira, S. B., Junior, A. G. & Pedroso, da Silva J. (2021). Association between the dispositional optimism and depression in young people: a systematic review and meta-analysis. *Psicologia, reflexao e critica: revista semestral do Departamento de Psicologia da UFRGS* 34 (1). doi:10.1186/s41155-021-00202-y
- Uribe Rincón, F. A., Neira Espejo, C. A. & Pedroso, J da S. (2021). The role of optimism in adolescent mental health: A systematic review. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*. doi:10.1007/s10902-021-00425-x



- Viljaranta, J. (2017). Odotusarvoteoria -odotusten ja arvostusten vaikutus oppimismotivaatioon. Teoksessa Salmela-Aro & Nurmi, J-E (toim.) Mikä meitä liikuttaa. Motivaatiopsykologian perusteet. 3. uud. painos. Jyväskylä: PS-kustannus
- Yue, X. D., Hirandani, N. A., Jiang, F., Hou, Z. & Chen, X. (2017). Unpacking the Gender Differences on Mental Health: The Effects of Optimism and Gratitude. *Psychological Reports* 120 (4), 639–649. doi:10.1177/0033294117701136
- Zou, R., Zhang, D-J., Niu, G-F., Xie, X-C., Fan, C-Y., Tian, Y. & Zou, Z-K. (2016). Cross-sectional age differences in dispositional optimism in Chinese children and adolescents. *Personality and Individual Differences*, 102, 133–138. doi:10.1016/j.paid.2016.06.063