

**ELÄMÄNKATSOMUSIDENTITEETIN YHTEYS ELÄMÄN
TARKOITUKSELLISUUDEN KOKEMUKSEEN JA ELÄMÄN
TARKOITUKSELLISUUDELLE ANNETUT MERKITYKSET 60-VUOTIAILLA
SUOMALAISILLA**

Saara Westerholm

Gerontologia ja kansanterveys, pro gradu -tutkielma
Liikuntatieteellinen tiedekunta
Jyväskylän yliopisto
Kevät 2023

TIIVISTELMÄ

Westerholm, S. 2023. Elämänkatsomusidentiteetin yhteys elämän tarkoituksellisuuden kokemukseen ja elämän tarkoituksellisuudelle annetut merkitykset 60-vuotiailla suomalaisilla. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, (gerontologia ja kansanterveys) pro gradu -tutkielma, 41 s.

Elämänkatsomusidentiteetti kuvaa katsomuksellista varmuutta ja sitä, miten katsomus on muodostunut. Elämän tarkoituksellisuus on yksi ihmiskunnan ikaikaisista kysymyksistä. Elämänkatsomusidentiteetin ja elämän tarkoituksellisuuden välistä yhteyttä ei ole tutkittu suomalaisilla tutkittavilla. Tämän tutkimuksen teoreettisina viitekehyksinä toimivat Viktor Franklin kehittämä eksistenssianalyysi (1983), Erik Eriksonin psykososiaalinen kehitysteoria (1998) ja James Marcian (1966) identiteettistatusluokittelu. Tutkimuksen tarkoitus oli selvittää elämänkatsomusidentiteetin yhteyttä elämän tarkoituksellisuuden kokemukseen 60-vuotiailla suomalaisilla. Tutkimuksessa selvitettiin myös 60-vuotiaiden suomalaisten tutkittavien antamia merkityksiä elämän tarkoituksellisuudelle.

Tässä tutkimuksessa käytettävä tutkimusaineisto on osa Lapsesta aikuiseksi -pitkittäistutkimuksen TRAILS-vaiheen haastatteluaineistoa. Haastatteluihin osallistui 185 tutkittavaa, joista 97 oli naisia ja 88 miehiä. Tutkittavat olivat noin 61-vuotiaita. Tietoja tutkittavien elämänkatsomusidentiteetistä, kokemuksia elämän tarkoituksellisuudesta ja elämän tarkoituksellisuudelle annettuja merkityksiä kerättiin haastattelun avulla. Elämänkatsomusidentiteetin yhteyttä elämän tarkoituksellisuuden kokemukseen tarkasteltiin tässä tutkimuksessa ristiintaulukoinnin, khiin neliötestin ja Kruskal-Wallis testin avulla. Elämän tarkoituksellisuudelle annettuja merkityksiä tarkasteltiin sisällönanalyysin avulla.

Tutkimuksen ensimmäinen päätulos on, että elämänkatsomusidentiteetin ja elämän tarkoituksellisuuden kokemuksen välillä ei havaittu yhteyttä ($\chi^2(2) = 4,469$; $p < 0,107$; Kruskal-Wallis $H=5,710$, vapausasteet 2, $n=184$ $p=0,058$). Tutkimuksen toinen päätulos on, että ihmissuhteet (62 %) muodostivat merkittävimmän elämän tarkoituksellisuutta kuvaavan kategorian 60-vuotiailla suomalaisilla. Muita usein mainittuja kategorioita olivat hyvä arki (15 %), filosofia (14 %), työ ja tavoitteet (8 %) ja ei tarkoitusta (3 %).

Johtopäätös tutkimuksesta on, että elämänkatsomusidentiteetillä ja elämän tarkoituksellisuuden kokemuksella ei ollut tilastollisesti merkitsevää yhteyttä. Jatkossa ilmiön ymmärtämiseksi tarvitaan tutkimusta eri ikävaiheista. Tutkimuksen toinen päähavainto oli ihmissuhteiden merkittävä asema elämän tarkoituksellisuuden lähteenä ja merkityksenä 60-vuotiailla suomalaisilla.

Asiasanat: elämänkatsomus, elämän tarkoituksellisuus, ihmissuhteet, identiteetti

ABSTRACT

Westerholm, S. 2023. The Association Between Life View Identity and the Experience of Meaningful Life, and Significance of Meaningful Life for 60-year-old Finns. The Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä (Gerontology and Public Health) master's thesis, 41 p.

Life view identity describes the confidence in perception and formation of a life view. Meaningful life is one of the profound questions of humanity. Furthermore, the association between a life view identity and meaningful life have not yet been studied among Finnish research subjects. Theoretical framework of the thesis is formed by Viktor Frankl's existential analysis (1983), Erikson's stages of psychosocial development (1998), and Marcia's identity status theory (1966). The objective of the study was to investigate the connection between life view identity and the experience of meaningful life for 60-year-old Finns. In addition, the significance of meaningful life reported by 60-year-old Finnish research participants was also examined.

The research material utilised in this study is a part of the interview material from the TRAILS stage of Jyväskylä Longitudinal Study of Personality and Social Development. In total, 185 research subjects, of which 97 were female and 88 were male, participated in interviews. The research participants were about 61 years old. Interviews were utilised to collect information on the research subjects' life view identity, experiences of meaningful life, and significance of meaningful life. Furthermore, in this study, the association between life view identity and the experience of meaningful life were examined with cross-tabulations, chi-squared test, and Kruskal-Wallis's test, while the significance of meaningful life was examined through content analysis.

The first main outcome of the study unveiled that there is no association between a life view identity and the experience of meaningful life ($\chi^2(2) = 4,469$; $p < 0,107$; Kruskal-Wallis $H=5,710$, variance 2, $n=184$ $p=0,058$). The second main outcome of the study indicates that human relationships (62%) formed the most significant category for describing meaningful life for 60-year-old Finns. Other commonly reported categories include great daily life (15%), philosophy (14%), work and goals (8%), and no significance at all (3%).

This study indicates that there is not statistically significant association between a life view identity and the experience of meaningful life. However, further studies on different stages of life could be beneficial for understanding the phenomenon. The second main observation of the study indicated the significant status of human relationships as a source of meaningful life for 60-year-old Finns.

Keywords: life view, meaningful life, human relations, identity

Sisällys

| | | |
|-----|---|----|
| 1 | JOHDANTO | 1 |
| 2 | ELÄMÄN TARKOITUKSELLISUUS | 3 |
| 2.1 | Elämän tarkoituksellisuus käsitteenä..... | 4 |
| 2.2 | Elämän tarkoituksellisuuden lähteitä..... | 5 |
| 2.3 | Elämän tarkoituksellisuus ja hyvinvointi..... | 7 |
| 3 | ELÄMÄNKATSOMUS..... | 9 |
| 3.1 | Elämänkatsomus käsitteenä | 9 |
| 3.2 | Elämänkatsomukseen liittyvät identiteettitilatukset | 11 |
| 3.3 | Elämänkatsomus ja hyvinvointi..... | 13 |
| 3.4 | Elämänkatsomusidentiteetti ja elämän tarkoituksellisuus | 14 |
| 4 | MYÖHÄISAIKUISUUDEN KYNYSVAIHE | 16 |
| 4.1 | Elämän tarkoituksellisuus myöhäisaikuisuuden kynnysvaiheessa..... | 16 |
| 4.2 | Elämänkatsomus myöhäisaikuisuuden kynnysvaiheessa | 17 |
| 5 | TUTKIMUKSEN TARCOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET..... | 19 |
| 6 | TUTKIMUKSEN AINEISTO JA TUTKIMUSMENETELMÄT | 20 |
| 6.1 | Tutkittavat..... | 20 |
| 6.2 | Muuttajat ja menetelmät..... | 21 |
| 6.3 | Aineiston analysointi..... | 23 |
| 7 | TULOKSET..... | 24 |
| 7.1 | Kuvailevaa tietoa..... | 24 |
| 7.2 | Elämänkatsomusidentiteetin yhteys elämän tarkoituksellisuuden kokemukseen . | 26 |
| 7.3 | Elämän tarkoituksellisuuden sisällöt 61-vuotiailla | 27 |
| 8 | POHDINTA..... | 32 |
| | LÄHTEET | 35 |

1 JOHDANTO

Elämän tarkoituksellisuus ja merkitys ovat teemoja, joita ihminen on pohtinut kautta aikojen. Olemassaolon tarkoituksen pohdinta on ihmiselle luonteenomaista (Frankl 1983). Holokaustista selvinneen, maailmanlaajuisesti tunnetun itävaltalaisen neurologin ja psykiatrin Viktor Franklin kehittämän logoteorian perusoletuksina ovat ihmisen tahdon vapaus, ihmisen tahto tarkoitukselliseen elämään ja kaikissa olosuhteissa säilyvä elämän tarkoituksellisuus (Purjo 2012). Humanistisen ja eksistentiaalisen ihmiskäsityksen mukaan ihminen on tarkoitushakuinen olento (Sarvimäki 2015). Kuten osassa tutkimuskirjallisuutta, myös tässä työssä elämän tarkoituksellisuuteen ja elämän merkityksellisyyteen viitataan synonyymeina (George & Park 2013).

Ihmiset kokevat elämän tarkoituksellisuuden ja siihen kuuluvat asiat yksilöllisesti. Frankl (1983) on esittänyt, että jokaisen ihmisen tulee vastata tarkoituksellisuuden kysymykseen itse. Voidaan ajatella, että tarkoituksellisuuden ja merkityksellisyyden etsintä tapahtuu osana ihmiseksi kasvamista ja tämä pohdinta peilaa kulloinkin elettyä elämänvaihetta. Muutokset elämän tarkoituksellisuudessa voivat heijastaa ajankohtaisia kehitystehtäviä sekä toimintakyvyn ja terveyden muutoksia (Read & Suutama 2008).

Iän karttuessa elämän merkityksellisyyden pohdinta korostuu (Honkanen-Vartiainen 2021; Heimonen ym. 2017). Nuorempiin verrattuna iäkkäämmät ihmiset kokevat enemmän merkityksellisyyden läsnäoloa nuorempien taas raportoidessa enemmän merkityksen etsintää (Steger ym. 2009). Ikääntyvän ihmisen elämän perspektiivi on lyhyempi, eikä kaikkien tavoitteiden saavuttaminen ole enää ajallisesti mahdollista (Sarvimäki 2015). Ikääntyvän ihmisen pohdinta suuntautuukin usein menneen elämän tulkittuun merkityksellisyyteen (Sarvimäki 2015), joskin tärkeää on myös tämänhetkisen elämän kokeminen merkitykselliseksi.

Henkisyyden ajatellaan korostuvan ikääntyessä (Atchley 1997). Wink & Dillon (2002) ovat osoittaneet pitkittäistutkimusasetelmassa spirituaalisuuden lisääntyvän iän myötä. Sisäistetyn uskonnollisen orientaation on osoitettu ennustavan elämän merkityksellisyyden kokemusta (Błażek & Besta 2012). Elämäkatsomus tai uskonto voivat siis parhaimmillaan toimia ikääntyessä elämälle tarkoitusta antavina voimavaroina. Tämä tutkimus on osaltaan jatkumoa tähän tutkimusperinteeseen, sillä elämän tarkoituksellisuus on osa mielen hyvinvointia

(Seligman 2011) ja mielen hyvinvointi puolestaan on osa ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Tutkimuskirjallisuuden mukaan sekä elämän tarkoituksellisuuden kokemus että sisäistetty elämäntarkoitus voivat lisätä ihmisen hyvinvointia, mikä perustelee tämän tutkimuksen aihetta. Tarkoituksellisuuden on havaittu olevan yhteydessä esimerkiksi subjektiiviseen hyvinvointiin (Fry 2000) ja fyysiseen terveyteen biomarkkeritasolla (Huppert ym. 2004). Tarkoituksellisuus on myös osa psykologista hyvinvointia (Ryff 1989). Uskonnollisuuden on niin ikään havaittu olevan yhteydessä esimerkiksi fyysiseen terveyteen (Powell ym. 2003). Uskonnollisuuden on myös havaittu olevan yhteydessä elämäntyytyväisyyteen elämän tarkoituksellisuuden toimiessa mediaattorina eli välittävänä tekijänä (Steger & Frazier 2005). Keenan & Schnell (2011) havaitsivat ateistien kokevan uskonnollisia ja uskonnottomia vähemmän merkityksellisyyttä.

Tässä tutkimuksessa pyritään syventämään ymmärrystä siitä, onko elämäntarkoitus liittyvä identiteettitilastatus yhteydessä elämän tarkoituksellisuuden kokemukseen. Aihetta ei ole aiemmin tutkittu suomalaisilla tutkittavilla. Elämän tarkoituksellisuus voi merkitä eri ihmisille eri asioita, joten tutkimuksessa pyritään myös luomaan käsitys siitä, miten ihmiset ylipäänsä määrittelevät elämän tarkoituksellisuutta. Tutkimusaineistona on käytetty LAKU-tutkimuksen (Lapsesta aikuiseksi -pitkittäistutkimus) TRAILS-vaiheessa kerättyä aineistoa.

2 ELÄMÄN TARKOITUKSELLISUUS

Elämän tarkoituksellisuus on ihmiskunnan perimmäisiä kysymyksiä, mutta sen merkitys tulee siitä huolimatta ajoittain kyseenalaistetuksi. Kysytään, mikä merkitys elämän tarkoituksellisuudella on ja onko sillä jotakin itseisarvoa. Wong (2012) nostaa elämän merkityksellisyyden kysymyksen tärkeimmäksi psykologian alalla koskaan kysytyksi kysymykseksi, sillä hänen mukaansa merkityksellisyys on elintärkeä ihmisen selviytymisen ja kukoistamisen kannalta. Myös Albert Einstein on Franklin (2005) mukaan todennut elämänsä tarkoituksettomana pitävän ihmisen olevan onneton.

Purjo (2012) kuvaa logoteorian sisältävän oletuksen siitä, että jokainen ihminen tahtoo elää siten, että hänen elämästään muodostuu tarkoituksellinen. Franklin (1983) mukaan ihmisellä on tahto tarkoitukseen, eli tarkoituksen etsiminen on ihmiselle luontaista. Franklin mukaan tarkoituksellisuutta voi kokea vaikeissakin olosuhteissa. Frankl (2005, 154) kuvaa omaa kamppailuaan kärsimyksen ja tarkoituksellisuuden kanssa seuraavasti:

”Kävin itsekin läpi tämän kiirastulen, kun jouduin keskitysleiriin ja menetin ensimmäisen kirjani ensimmäisen version käsikirjoituksen. Myöhemmin, kun tunsin kuoleman lähestyvän, mietin, mitä varten olin elänyt. Minusta ei jäisi jäljelle yhtään mitään. Ei omaa lasta. Ei edes sellaista hengen lasta kuin se käsikirjoitus. Kun olin kamppailut epätoivoni kanssa tuntikausia pilkkukuumeesta väristen, kysyin viimein itseltäni, miten elämän mielekkyys muka saattoi riippua siitä, julkaistaanko minun käsikirjoitukseni vai ei. Siitä minä vähät välittäisin. Mutta jos elämällä ylipäättään on tarkoitus, se on ehdoton tarkoitus, jota kärsimys ja kuolemakaan eivät voi horjuttaa.”

Elämän tarkoituksellisuus on haastava tutkimusaihe, sillä sekä tarkoituksellisuutta luovat asiat että tarkoituksellisuudelle annetut merkitykset vaihtelevat yksilöittäin. Myös tarkoituksellisuus käsitteenä on monitulkintainen sekä arkikielessä että myös tutkimusperinteessä. Purjon (2012) mukaan kysymys elämän tarkoituksesta merkitsee ihmisille monia eri asioita johtuen siitä, että käsitettä määritellään monin eri tavoin.

2.1 Elämän tarkoituksellisuus käsitteenä

Elämän tarkoituksellisuus ja elämän merkityksellisyys ovat käsitteitä, joita käytetään paljon synonyymeina ja rinnakkaisina käsitteinä (George & Park 2013). Käsitteiden tarkennukselle on aiheen tieteellisessä kentässä tarvetta. Tutkimuskirjallisuudessa käytetään runsaasti käsitteitä *elämän tarkoitus* (meaning of life) ja *tarkoitus elämässä* (purpose in life) sekä vähemmässä määrin myös käsitettä *merkitsevyys* (significance). Käsitteitä käytetään sekä rinnakkain että eriteltyinä, mikä on omiaan luomaan epätarkkuutta ja hämmennystä (George & Park 2013).

Sarvimäki (2015) esittää Furbergiin (1975) viitaten elämän tarkoituksen teemaan kolmen tasoisia lähestymistapoja. Näistä ensimmäisessä ihminen voi ajatella, että hänen elämänsä muodostaa pienen, mutta tärkeän osan suuremmasta suunnitelmasta. Näin elämän tarkoituksellisuus näyttäytyy inhimillisen ymmärryksen ylittävän suuremman tarkoituksen osana. Tällainen suurempi tarkoitus voi olla esimerkiksi uskonnollinen maailmankatsomus. Toinen vaihtoehto on, että elämän tarkoitus koetaan sisäisenä asiana. Tällöin huomio suuntautuu itselle ja omalle elämälle asetettuihin tavoitteisiin ja niiden konkreettiseen toteutumiseen. Tavoitteet saattavat suuntautua toisiin ihmisiin, mutta tässä elämää ei pyritä suhteuttamaan osaksi laajempaa, ymmärryksen ylittävää kokonaisuutta. Jaottelun mukaan kolmas tapa tarkastella elämän tarkoituksellisuutta on keskittyä siihen, tuntuuko elämä mielekkäältä.

Tarkoitusta on sittemmin määritelty lukuisin erilaisin tavoin. Musichin ym. (2018) mukaan käsite *tarkoitus elämässä* (purpose in life) on määritelty tutkimuskirjallisuudessa yleisesti tarkoittavan sitä, että ihmisellä on tavoitteita, tunne elämän suunnasta ja tunne siitä, että sekä nykyisellä että menneellä elämällä on merkitys. Stegerin ym. (2009) määritelmän mukaan elämän merkityksellisyys viittaa tilaan, jossa ihminen ymmärtää ja näkee merkitsevyyttä elämässään, ja näkee elämällään tavoitteen tai mission. Fried (2015) taas esittää Ojaseen (2005) viitaten kolmiosaisen jaottelun, jossa tarkoituksella tarkoitetaan toiminnan päämäärää arvojen ja tulkinnan näkökulmasta merkityksen liittyessä toisten ihmisten käsitykseen asiasta. Edelleen Ojaseen (2005) viitaten Fried (2015) katsoo mielekkyyden olevan yksilöllisen kokemuksen näkökulma. Reker ja Wong (2012) ovat määritelleet elämän tarkoituksellisuuden ilmenevän koherenssin tunteena ja olemassaolon ymmärryksenä.

Martela ja Steger (2016) ovat tarttuneet artikkelissaan käsitteiden epämääräisyyteen. Martela ja Steger (2016) ehdottavat että *elämän tarkoitus* (meaning of life) tulisi jakaa kolmeen osaan: *coherence, purpose ja significance*. Näistä *koherenssi* (coherence) merkitsee Martelan ja Stegerin (2016) mukaan elämän ymmärrettävyyttä, *tarkoitus* (purpose) elämän suuntaa ja tavoitteita ja *merkitsevyys* (significance) tunnetta oman elämän luontaisesta arvosta. Käsitteen täsmentäminen ja alakäsitteiden vakiinnuttaminen palvelee aiheen tulevaa tutkimusta ja helpottaa tulevaisuudessa myös synteessin muodostamista.

Tässä tutkimuksessa käsitteitä *elämän tarkoitus* (meaning of life) ja *tarkoitus elämässä* (purpose in life) käytetään rinnakkain, johtuen tutkimuskirjallisuuden vaihtelevasta tavasta käsitellä aihetta. Tässä elämän merkityksellä ja tarkoituksella viitataan kokemukseen siitä, että elämä tuntuu elämisen arvoiselta ja sillä on jokin tarkoitus. Tämä tarkoitus voi olla uskonnollinen, filosofinen tai jokin muu ihmisen itse määrittelemä tarkoitus tai tehtävä. Se voi merkitä elämänsisäistä kokemusta, eli sen ei tarvitse suuntautua inhimillisen ymmärryksen ylittävään.

2.2 Elämän tarkoituksellisuuden lähteitä

Koska elämän tarkoituksellisuudella voidaan viitata hyvin monenlaisiin asioihin, ei ole yksiselitteistä myöskään määritellä, mistä tarkoituksellisuus rakentuu. Tarkoitus on hyvin subjektiivinen ja ainutkertainen, mutta toisaalta tarkoituksellisuus ei ole pelkästään subjektiivinen vaan myös suhteellinen eli se on suhteessa henkilöön ja tilanteeseen (Frankl 2023). Frankl (2005) toteaa tarkoituksen vaihtelevan tilanteesta ja hetkestä toiseen ja hän kuvaa elämän olevan ainutkertainen siinä, että kukaan toinen ei voi elää sitä uudelleen ja kun elämä on ohi, kaikki ainutkertaiset tilaisuudet tarkoitusten täyttämiseen ovat myös ohi. Frankl (2005) huomauttaa puhuvansa mieluummin tarkoitusten ainutkertaisuudesta kuin niiden suhteellisuudesta.

Tuntiessaan positiivisia tunteita eli hedonista onnellisuutta, ihmiset ovat taipuvaisempia tuntemaan myös elämän merkityksellisyttä (Wong 2012). Ongelmana on, että hedoninen mielihyvä ei yleensä ole pitkäkestoista vaan mielihyvä on ennen kaikkea vain mielentila (Frankl 2023). Purjo (2016) kuvaileekin hedoniaa valitettavan laajalle levinneeksi, vääristyneeksi kuvaksi hyvästä elämästä. Siihen nojautuva elämän tarkoituksellisuuden kokemus ei auta

silloin, kun elämässä tulee vastoinkäymisiä (Wong 2012). Frankl (2023) esittää, että mielihyvä voi tulla monenlaisten tekojen sivutuotteena, eikä mielihyvällä tai mielipahalla tarkoituksen kannalta ole tuon taivaallista merkitystä. Frankl (2023) nousee tässä vastarintaan myös psykoanalyysia vastaan kritisoimalla sen perustumista periaatteelle, jossa mielihyvällä on hallitseva asema kaikessa sielunelämässä. On siis löydettävä myös eudaimoninen näkökulma. Siinä missä hedoninen mielihyvä käsittää lyhytaikaisia nautintoja kuten aistien nautintoja ja ohimeneviä myönteisiä tunteita, eudaimonia rakentuu hyveiden mukaiselle toiminnalle.

Frankl on maininnut elämän tarkoituksellisuuden lähteiksi toiminnan, elämykset ja elämään asennoitumisen muuttamisen tarvittaessa (Frankl 2023). Näitä Frankl kutsuu arvoluokiksi. Oman paikan täyttäminen maailmassa, elämysten kokeminen ja asennearvojen luokka muodostavat Franklin jaottelun elämän tarkoituksellisuuden lähteistä (Frankl 2023). Luovat arvot viittaavat siihen, mitä asioita ihminen luo elämänsä eri vaiheissa, elämysarvot toteutuvat, kun nautimme elämän tarjoamista nautinnoista ja asennearvot liittyvät tilanteisiin, joissa kärsimystä ei voi välttää (Frankl 2005).

Ihmissuhteiden tärkeys korostuu yhtenä tärkeimmistä merkityksellisyyden lähteistä iästä riippumatta (Read 2013, Debats 1999). Wongin (2012) mukaan tutkimuskirjallisuus on osoittanut, että ihmissuhteet ovat avain merkityksellisyyteen ja onnellisuuteen. Ihmissuhteet vastaavat myös yhteenkuuluvuuden tunteen tarpeeseen, jonka Deci ja Ryan (2000) ovat määritelleet yhdeksi ihmisen psykologiseksi perustarpeeksi. Yhteisöön osallistuminen ja vapaaehtoistyö ovat Petersonin ja Parkin (2012) mukaan elämän merkityksellisyyden lähteitä.

Altruismin on todettu olevan tie merkityksellisyyteen (Wong 2012). Kielitoimiston sanakirjan mukaan altruismi viittaa epäitsekkyteen, pyyteettömyyteen, uhrautuvuuteen ja lähimmäisenrakkauteen. Franklin (2005) mukaan ihmiselle on luontaista kurkotella kohti maailmaa, toisia olentoja ja tarkoituksia. Itsen transsendenssi, josta Frankl puhuu, on itsensä ylittämistä ja suuntautumista kohti toisia ihmisiä tai kohti tarkoituksia (Frankl 2005). Frankl jatkaa, että mielihyvä on tarkoituksen toteutumisen seuraus, ei pyrkimysten päämäärä. Näin hän tulee jälleen kritisoineeksi psykoanalyttista ajattelua, joka sisältää perusoletuksen ihmisen toiminnan perustumisesta mielihyvän tavoitteluun. Franklin ajattelussa tekojen tarkoituksellisuus ei määräydy sen mukaan, kuinka merkitykselliseksi ihminen ne itse kokee, vaan sen mukaan, mikä on niiden merkitys toisille ihmisille (Purjo 2012). Purjo (2016) myös toteaa lukuisten tutkimusten sekä kotimaassa että ulkomailla vahvistaneen, että mitä enemmän

ihminen tekee hyvää, sitä paremmaksi hänen elämänsä muodostuu. Purjon (2016) mukaan hyvän tekeminen vahvistaa ihmisen henkistä ja eettistä hyvinvointia.

Elämän merkityksellisyyden lähteitä on tarkasteltu muun muassa Ikivihreät-tutkimuksessa. (Read & Suutama 2008). Ikivihreät-tutkimuksessa osallistujat olivat iäkkäitä ja seuranta-aika oli pitkä, enimmillään 16 vuotta. Tänä aikana tarkoituksellisuuden kokemus heikkeni, mutta valtaosa kuitenkin koki elämänsä tarkoitukselliseksi (Read & Suutama 2008). Readin & Suutaman (2008) mukaan elämän tarkoituksellisuuteen liitettiin ihmissuhteita, harrastuksia, työtä ja uskontoa. Erityisesti läheiset ihmiset ja uskonto korostuivat elämän tarkoituksellisuuden lähteinä. Vaikka uskonto on yksi merkittävä tarkoituksellisuuden lähde, myös ateistit voivat kokea elämän tarkoituksellisuutta. Heidän osaltaan Sillfors (2017) viittaa Galeniin (2015) jonka mukaan ateisteille merkityksellisyyttä tuovia tekijöitä ovat erilaiset harrasteet kuten luonto, urheilu, musiikki ja taide, toisten tukeminen, meditaatio ja rentoutuminen.

2.3 Elämän tarkoituksellisuus ja hyvinvointi

Elämän tarkoituksellisuus on osa psykologista hyvinvointia (Ryff & Singer 1998). Se on yksi Seligmanin (2011) kehittämän PERMA-mallin eli mielen hyvinvointia kuvaavan mallin osaluokista. Tutkimuskirjallisuudessa tarkoituksellisuus on liitetty korkeampaan elämäntyytyväisyyteen (Peterson ym. 2005; Takkinen 2003) ja subjektiiviseen hyvinvointiin (Fry 2000). Adams ym. (2000) esittävät tarkoituksellisuuden olevan yhteydessä hyvinvointiin optimismin ja koherenssin välityksellä. Takkisen (2003) mukaan elämän tarkoituksellisuuden kokemus korreloi myös itsetuntoon, toimintakykyyn ja hallinnan tunteeseen. Zika & Chamberlain (1992) taas liittävät elämän tarkoituksellisuuden hyvään mielenterveyteen.

Elämän tarkoituksellisuuden on havaittu olevan monin tavoin yhteydessä myös fyysiseen hyvinvointiin. Sen on havaittu olevan yhteydessä vähäisempään Alzheimerin taudin ja MCI:n (mild cognitive impairment, lievä kognitiivinen heikentyminen) riskiin (Boyle ym. 2010), vähäisempään krooniseen sairastavuuteen kuten vähäisempiin aivo- ja sydäninfarkteihin (Kim ym. 2013; Yu ym. 2015), vähäisempiin uniongelmiin (Kim ym. 2015) ja vähentyneeseen kuolleisuuteen (Boyle ym. 2009; Krause 2009; Steptoe ym. 2015).

Tarkoituksellisuuden kokemus näyttäytyy aiemman tutkimuksen valossa olevan yhteydessä terveyttä edistäviin elämäntapoihin. Elämän tarkoituksellisuutta kokevat ihmiset ovat fyysisesti aktiivisempia (Hooker & Masters, 2016). Iäkkäillä ihmisillä elämän tarkoituksellisuuden kokemus on yhteydessä myönteisyyteen terveyttä edistäviin palveluita kohtaan ja vähäisempiin toimintakyvyn vajeisiin (Musich ym. 2018). Elämän tarkoituksellisuuden on todettu näkyvän biomarkkeritasolla kardiovaskulaarisen, endokriinisen ja immuunijärjestelmän terveydessä (Huppert ym. 2004).

Lee ym. (2022) ovat pitkittäistutkimuksessaan havainneet, että tarkoituksellisuuden kokemus ehkäisee masennusoireiden puhkeamista iäkkäillä ihmisillä sosiaalista stressiä aiheuttavien tilanteiden yhteydessä. Masennukseen liittyen on myös havaittu, että ne ikääntyneet, jotka kokevat korkeaa tarkoituksellisuutta, ja matalaa tarkoituksen etsintää, ovat vähiten masentuneita (Van der Heyden ym. 2015). Elämän merkityksellisyyden kokemus on myös yhteydessä parantumiseen psykoterapian aikana (Debats ym. 1996).

Merkityksen läsnäolo ja merkityksellisyyden syvällisempi etsintä niillä ihmisillä, joilla on jo perustava merkityksellisyyden kokemus elämässään, yhdistyvät myönteisellä tavalla hyvinvointiin (Park ym. 2010). On kuitenkin myös esitetty merkityksellisyyden etsimisen olevan negatiivisessa yhteydessä hyvinvointiin (Steger ym. 2009). Tämä voi heijastella eksistentiaalisen kriisin läsnäoloa. Ihmiset etsivät merkitystä usein silloin, kun he kohtaavat elämässään ongelmia (Thompson & Janigian 1988). Stegerin ym. (2009) esitystä tukee osaltaan myös Van der Heydenin ym. (2015) havainnot tarkoituksellisuuden läsnäolon ja tarkoituksellisuuden etsinnän yhteyksistä iäkkäiden ihmisten masennukseen. Park ym. (2010) lisäävät, että tämä merkityksellisyyden etsinnän kielteinen yhteys hyvinvointiin koskee niitä ihmisiä, jotka eivät vielä ole löytäneet elämälleen perustavanlaatuisia merkityksiä. Negatiivinen yhteys hyvinvointiin ei siis koske niitä, jotka etsivät merkityksen syvempää olemusta. Aihe on jatkotutkimuksen tarpeessa ja koskee merkityksellisyyden dynamiikkaa.

3 ELÄMÄNKATSOMUS

Frits de Lange (2010) on Honkanen-Vartiainen (2021) mukaan kritisoinut menestyksellisen ikääntymisen ajatukseen sisältyvää jatkuvan aktiivisuuden ja terveyden korostamista. Hänen mukaansa ikääntymiseen sisältyvä haurastuminen on samanaikaisesti menetys ja voitto. De Lange on huomauttanut, että kyky syvempään olemiseen kasvaa ikääntyessä. De Langen mukaan länsimaiset yhteiskunnat ovat vieneet henkisen ulottuvuuden pois arkisesta keskustelusta, vaikka henkisen ulottuvuuden läsnäolo ja näkyminen antaisi myös vanhuuden ja kuoleman olemassaololle tunnustusta. Koska elämäntarkastuksella on yhteys sekä elämän tarkoituksellisuuden kokemukselle (Moberg 2005) että hyvinvoinnille (Ellison & Fan 2008), on katsomuksellisten seikkojen tarkastelu ikääntyvien ihmisten kohdalla inhimillisesti tärkeää.

3.1 Elämäntarkastus käsitteenä

Elämäntarkastuksella viitataan kokonaisvaltaiseen käsitykseen niistä merkityksistä, joiden varassa ihminen elää elämäänsä (Tieteen termipankki 2023). Elämäntarkastuksen taustalla vaikuttaa maailmantarkastus. Kielitoimiston sanakirjan mukaan elämäntarkastus viittaa kokonaiskäsitykseen ihmiselämän merkityksestä. Myös Yleinen Suomalainen Ontologia (YSO 2023) määrittelee elämäntarkastuksen kokonaiskäsitykseksi ihmiselämän merkityksestä. YSO:n mukaan maailmantarkastus on elämäntarkastukselle assosiatiiivinen käsite eli läheisesti elämäntarkastukseen liittyvä käsite.

Stenmark (2022, 565) esittää yksityiskohtaisemman määritelmän maailmantarkastuksen luonteesta:

“Maailmantarkastuksella tarkoitetaan joukkoa uskomuksia, arvoja ja asenteita, joihin ihmiset joko tietoisesti tai tiedostamattomasti nojaavat ja jotka muodostavat heidän perustavanlaatuisen ymmärryksensä siitä (a) keitä he ovat, minkälainen maailma on ja mikä heidän paikkansa siinä on, (b) mitä heidän tulisi tehdä elääkseen hyvän ja merkityksellisen elämän ja (c) mitä he voivat sanoa, tietää ja rationaalisesti uskoa näistä asioista. ”

Suomalainen filosofi ja akateemikko Niiniluoto (1984) määrittelee maailmantarkastuksen ja elämäntarkastuksen käsitteiden suhteita siten, että maailmantarkastus on käsitteenä

elämänkatsomusta laajempi. Niiniluodon mukaan elämänkatsomus ja maailmankuva ovat maailmankatsomuksen osia. Niiniluodon mukaan maailmankatsomus muodostuu tietoteoriasta, maailmankuvasta ja arvoteoriasta. Tietoteorialla tarkoitetaan käsitystä siitä, kuinka tietoa hankitaan ja perustellaan. Maailmankuva taas sisältää maailman olemusta koskevat väitteet. Arvoteoriaan kuuluvat käsitykset oikeasta ja väärästä, hyvästä ja pahasta sekä ajatus siitä, mikä on ihmisen tehtävä maailmassa. Elämänkatsomuksen tai poliittisen vakaumuksen Niiniluoto (1984) liittää arvoteoriaan. Elämänkatsomus on siis osa maailmankatsomusta, ja siihen liittyy eettinen ja normatiivinen näkemys ihmisen tehtävästä maailmassa. Elämänkatsomus arvioi myös sitä, mitä maailmassa pitäisi muuttaa, jotta se tulisi paremmaksi. Tähän ihminen voi pyrkiä vastaamaan esimerkiksi poliittisella näkemyksellä.

Ihminen voi vastata elämänkatsomuksen kysymykseen uskonnon, henkisyyden tai uskonnottomuuden kautta. Elämänkatsomus ei rajoitu näihin vaihtoehtoihin. Tässä tutkimuksessa ei kuitenkaan käsitellä tarkemmin poliittisia tai muita ideologisia suuntauksia. Uskonnon määritelmästä ei ole yksimielisyyttä. Kielitoimiston sanakirja määrittelee uskonnon olevan ”uskoa ja siihen liittyvää pyhyiden kokemusta, joka on muotoutunut oppijärjestelmäksi ja ilmenee erilaisina tapoina ja palvontamenoina”. Uskonto voidaan määritellä myös sosiaalisesti instituutioksi, jolla on teologiset ja käyttäytymiseen liittyvät opit, papillinen hierarkia ja joka kokoontuu yhteisöllisiin jumalanpalveluksiin (Atchley 1997). Ateistiksi taas kutsutaan henkilöä, joka ei usko jumaliin (Tieteen termipankki 2023). Ateismia siis kuvaa uskonnon puuttuminen – joskin tätä määritelmää voi kritisoida sillä perusteella, että joitain uskontojakin voi pitää ateistisina (Tieteen termipankki 2023). On myös esitetty, että ateisti ei välttämättä ole uskonnoton ja toisaalta uskonnoton ihminen ei välttämättä ole ateisti (Sillfors 2017).

Atchley (1997) määrittelee henkisyyden sisäiseksi kokemukseksi, joka voi sisältää uskonnollisia kokemuksia tai uskonnollisia sosiaalisia kokemuksia mutta joka ei rajoitu näihin. Henkisyyden erottaa uskonnollisuudesta se, että henkisyys on epädogmaattisempaa ja henkilökohtaisempaa (Sillfors 2017). Frankl (2005) rinnastaa henkisen ulottuvuuden noologiseen ulottuvuuteen, johon hän katsoo ihmisen siirtyvän silloin, kun hän tarkastelee itseään ulkopuolisen silmin, kuuntelee omantuntonsa ääntä, pohtii tai arvostelee itseään, on tietoinen itsestään tai jopa väittää vastaan itselleen (Frankl 2005).

Tässä tutkimuksessa käytetään elämäkatsomuksen käsitettä viittaamaan ihmisen omaksumaa kokonaiskäsitystä ihmiselämän merkityksestä ja sitä, mikä elämässä on tärkeää ja arvokasta. Tämä tutkimus ei ota kantaa siihen, onko elämäkatsomus uskonnollinen tai filosofinen, vaan tutkimus keskittyy kuvaamaan katsomuksellista varmuutta ja sen yhteyttä elämän tarkoituksellisuuden kokemukseen. Katsomuksellista varmuutta kuvaavat identiteettistatukset ovat varsin vähän tutkittu aihe.

3.2 Elämäkatsomukseen liittyvät identiteettistatukset

Elämäkatsomuksen muodostumisen tapaa ja elämäkatsomuksellista varmuutta voidaan tarkastella elämäkatsomusidentiteetin avulla. Marcia (1966) määrittää neljä identiteettistatusta (diffuusi, etsivä, omaksuttu ja saavutettu) kuvaamaan identiteetin kehityksellisesti erilaisia tasoja. Statukset perustuvat sitoutumisen ja etsimisen prosesseihin. Identiteettistatus ei ole pysyvä, vaan sen ominaisuutena pidetään usein kehittyvyyttä kohti saavutettua identiteettiä (Cramer 2004; Fadjukoff, ym. 2016). On kuitenkin esitetty myös kriittisiä huomioita sen suhteen, että niin kutsuttu ”saavutettu” identiteettikään ei ole pysyvä, vaan ihmisen kohdatessa vaikeuksia ja haasteita elämässään identiteetti voi edelleen kehittyä ja joustaa (Fadjukoff ym. 2005). Elämäntilanteiden, kuten työttömyyden, vanhemmuuden tai parisuhdetilanteen, on havaittu olevan yhteydessä niitä vastaavien elämänaalueiden identiteettistatusten muotoutumiseen läpi aikuisuuden (Fadjukoff ym. 2020). Elämäkatsomukseen liittyvillä identiteettistatuksilla viitataan siihen, onko yksilöllä selkeää elämäkatsomusta ja jos on, miten hän on siihen päätenyt (Marcia 1966).

Selkiintymätöntä identiteettiä leimaa sitoutumattomuus ja haluttomuus määrittää omaa henkilökohtaista ideologiaa (Marcia 1966). Kysyttäessä, onko henkilöllä koskaan ollut epäilyksiä koskien uskonnollisia ajatuksiaan, diffuusin eli selkiintymättömän identiteetin omaava henkilö vastasi seuraavasti: ”*Voi, en tiedä. Luulisin. Kaikki käyvät senkaltaisen vaiheen läpi. Se ei häiritse minua paljoa. Minä ajattelen, että yksi on yhtä hyvä kuin toinenkin!*” (Marcia 1966, 553). Vastauksesta välittyä, että asia ei ole henkilölle tärkeä eikä hän katso tarpeelliseksi pysähtyä elämäkatsomuksellisten aiheiden äärelle. Selkiintymätöntä identiteettiä leimaa korostunut orientoituminen nykyhetkeen, ja sitä pidetään vähiten kehittyneenä identiteetin muotona (Fadjukoff ym. 2020).

Kun ihminen on omaksunut identiteetin, hän sitoutuu tiettyihin arvoihin ja tulevaisuuden näkyymiin ilman kyseenalaistamista (Marcia 1966). Tavanomainen esimerkki on arvojen omaksuminen kritiikittä omilta vanhemmilta. Kun Marcian tutkimuksessa omaksutun identiteetin omaavalta henkilöltä kysyttiin, onko hänellä koskaan ollut epäilyksiä koskien uskonnollisia ajatuksiaan, henkilö vastasi seuraavasti: *”Ei, ei oikeastaan. Perheelläni on näistä asioista yhteisymmärrys”* (Marcia 1966, 553). Tästä vastauksesta kuvastuu eräänlainen sivustaseuraajan rooli. Omaksutun elämäkatsomuksen omaava ihminen ei ole välttämättä ajatellut asioita syvällisemmin, vaan seuraa vanhempiensa tai muun yhteisön mukana katsomuksellisissa asioissa (Fadjukoff ym. 2020). Omaksuttu identiteetti voi näyttäytyä toisten sanelemien roolien noudattamisena ja itsen ulkopuolelta tulevien toiveiden toteuttamisena (Marcia 1966).

Marcian (1966) jaottelussa etsivää identiteettiä kuvaa aktiivinen pyrkimys löytää ja sitoutua itselle merkityksellisiin ja tärkeisiin arvoihin ja päämääriin. Tässä statuksessa ihminen kuitenkin kokee epävarmuutta siitä, mitä nämä asiat ovat. Hän ymmärtää, että omat halut ja ympäristön vaatimukset tai odotukset ovat eri asia ja käy identiteettiprosessia läpi tältä pohjalta. Marcian tutkimuksessa esitettyyn kysymykseen siitä, onko henkilöllä ollut epäilyksiä omista uskonnollisista ajatuksista, etsivän identiteetin omaava vastaaja kommentoi seuraavasti: *”Kyllä, ajattelen että olen parhaillaan käymässä tätä läpi. En ymmärrä miten voi olla jumalaa ja silti niin paljon pahuutta maailmassa tai...”* (Marcia 1966, 553). Etsivä identiteetti on usein välivaihe kohti saavutettua identiteettiä, mutta myös muunlaisia kehityskulkuja esiintyy (Fadjukoff ym. 2005). Etsivän identiteetin omaava henkilö hakee aktiivisesti vastauksia ja ratkaisua ja voi kärsiä tilanteestaan (Fadjukoff ym. 2020).

Marcian (1966) mukaan saavutetun identiteetin omaava yksilö on käynyt läpi etsimisen vaiheen ja löytänyt ne arvot ja päämäärät, jotka hänelle itselleen tuntuvat merkityksellisiltä. Tällöin ihminen sitoutuu itse etsittyyn ja itselle merkitykselliseen ideologiaan ja tulevaisuuteen. Saavutettua identiteettiä edeltää pohdiskelu, kyseenalaistaminen ja vertailu eri vaihtoehtojen välillä (Fadjukoff ym. 2020). Saavutetun identiteetin omaava vastaaja vastasi Marcian tutkimuksessa esitettyyn kysymykseen epäilyistä seuraavasti: *”Kyllä, aloin jopa epäillä onko jumalaa vai ei ole. Olen nyt selvittänyt sen itselleni. Minulle asia on siten, että...”* (Marcia 1966, 553). Saavutettua identiteettiä pidetään kaikkein kehittyneimpänä identiteettistatuksena, toisinaan se myös saavutetaan jonkin elämänkriisin kautta (Fadjukoff ym. 2020).

3.3 Elämäkatsomus ja hyvinvointi

Elämäkatsomusidentiteetin ja hyvinvoinnin yhteydestä ei löydy relevanttia tutkimustietoa, mikä perustelee tämän tutkimuksen aihetta. Sen sijaan uskonnollisuuden ja hyvinvoinnin yhteyttä on tutkittu jonkin verran. Tämän tutkimuksen kannalta kiinnostavia ovat havainnot siitä, että niillä iäkkäillä, joiden elämän tarkoituksellisuuden kokemus polveutuu nimenomaan uskonnosta, on korkeampi optimistisuus, parempi itsetunto ja parempi elämäntyytyväisyys (Krause 2002; Krause 2003). Uskonnollisuuden on havaittu olevan yhteydessä subjektiiviseen hyvinvointiin ja tämän yhteyden on havaittu olevan vahvempi iäkkäämmillä ihmisillä nuorempiin ihmisiin verrattuna (Witter ym. 1985). Uskonnollisuudella on useiden tutkimusten mukaan myönteinen yhteys myös fyysiseen hyvinvointiin (Powell ym. 2003). George ym. (2002) painottavat kuitenkin, että olemme vielä kaukana siitä, että ymmärtäisimme mitkä mekanismit uskonnollisuudessa edistävät terveyttä.

Uskonnollisuuden vaikutus hyvinvointiin on monimutkainen ilmiö, kuten uskonnollisuus itsessäänkin. Ilmiössä voi olla erilaisia mediaattoreita, jotka selittävät yhteyksiä. Uskonnon myönteisten hyvinvointivaikutusten voidaan katsoa välittyvän itsesäätelyn ja itsehallinnan kautta (McCullough & Willoughby 2009). Powell ym. (2003) taas esittävät, että uskonnon harjoittaminen voi luoda myönteisiä, transsendenttisiä eli käsittämiskyvyn ylittäviä, tunteita, joissa fyysiset vaivat voivat siirtyä sivuun, ja että esimerkiksi uskontoon liittyvä sapatin vietto tarjoaa aikaa palautumiselle ja levolle.

On esitetty, että uskontoon liittyvät sosiaaliset roolit ja sosiaalinen tuki voisivat olla välittäviä tekijöitä uskonnollisuuden hyvinvointivaikutuksille (Powell, ym. 2003). Smith ym. (2003) taas esittävät neljä mahdollista mekanismia uskonnollisuuden ja vähäisemmän masentuneisuuden välillä: uskonnollisuuteen liittyvä vähäisempi päihteiden (tupakka, alkoholi, huumeet) käyttö, uskonnollisen yhteisön tarjoama sosiaalinen tuki, vaikeidenkin elämäntapahtumien näkeminen tarkoituksellisina tai mahdollisuuksina henkiseen kasvuun ja uskonnollisuuteen liittyvät stressinsäätelykeinot.

Henkisyiden ja uskonnollisuuden hyvinvointivaikutuksia on tutkittu esimerkiksi työelämään ja elämän stressitilanteisiin liittyen. Mobergin (2005) mukaan henkisyys auttaa toipumaan sairauksista ja helpottaa kuolemanpelkoa, ja sillä on tärkeitä myönteisiä vaikutuksia elämäntyytyväisyyteen, psykososiaaliseen hyvinvointiin sekä henkiseen ja fyysiseen

hyvinvointiin. Moberg (2005) mainitsee myös, että henkisiä elementtejä sisältävät interventiot auttavat selviämään erilaisista haasteista elämänkaaren aikana. Työelämässä henkisyys ja uskonto voivat edesauttaa ihmisiä säilyttämään hyvinvointinsa erilaisissa stressaavissa tilanteissa (Kolodinsky ym. 2008; Zou ym. 2020; Zou & Dahling 2017). Työelämäkontekstissa tosin huomionarvoista on, että työntekijän uskonnollisuus saattaa aiheuttaa myös syrjintää ja tätä kautta heikentää hyvinvointia (Cantone & Wiener 2017).

Henkisyydellä ja uskonnollisuudella on siis lukuisissa tutkimuksissa havaittu olevan myönteisiä vaikutuksia hyvinvointiin (Ellison & Fan 2008). Ellison ja Fan kuitenkin kritisoivat aiheen tutkimusta, sillä uskonnollisuuden harjoittamista mittaavat mittarit eivät huomioi riittävästi uskonnollisuuden monimuotoisuutta. Henkisyys ja uskonnollisuus ovat laajoja käsitteitä, joiden määrittelyistä tulisi olla nykyistä tarkempi konsensus tutkijoiden kesken. Näille käsitteille yhteistä on kokemus siitä, että on olemassa jotakin pyhää (Miller & Thoresen 2003).

3.4 Elämäkatsomusidentiteetti ja elämän tarkoituksellisuus

Henkisyys on elämän merkityksellisyyden ja tarkoituksellisuuden lähde (Moberg 2005). Honkanen-Vartiainen (2021) viittaa De Langeen (2010), jonka mukaan merkityksellisyyteen kuuluu oman itsen sijoittaminen suurempaan kuvaan, joka voi olla esimerkiksi filosofinen, uskonnollinen tai historiallinen. Hengellisyys on merkittävä elämän tarkoituksellisuutta lisäävä tekijä, ja sen merkitys lisääntyy iän myötä (Read 2013). Myös vahvuuksista nimenomaisesti henkisyys, kiitollisuus, toivo ja innostus ovat iäkkäillä ihmisillä vahvimmin yhteydessä merkityksellisyysorientaatioon (Peterson & Park 2012). Toisaalta myös ateistinen henkilö voi kokea elämän tarkoituksellisuutta, joskin ateistit kokevat merkityksellisyyttä uskonnollisia ja uskonnottomia henkilöitä vähemmän (Keenan & Schnell 2011).

Elämäkatsomusidentiteetin ja elämän tarkoituksellisuuden yhteyttä tarkastelevia tutkimuksia ei löytynyt. Tämä tutkimus paikkaa tätä havaittua tutkimusaukkoa. Sen sijaan eri tavoin muodostuneen uskonnollisuuden vaikutuksia hyvinvointiin on tutkittu. Uskonnollisuuden ja hyvinvoinnin yhteyden on havaittu riippuvan siitä, minkälainen yksilön suhde uskonnollisuuteen on (Pargament 2002). On katsottu, että sisäisesti motivoitunut, sisäistetty ja turvallinen usko Jumalaan on myönteisessä yhteydessä hyvinvointiin, kun taas pakotettu, ulkoapäin säädely uskonnollisuus on negatiivisessa yhteydessä hyvinvointiin (Pargament

2002). Samansuuntaisia havaintoja ovat esittäneet Smith ym. (2003) ja Błażek & Besta (2012), jotka havaitsivat sisäistetyn uskonnon ja elämän merkityksellisyyden olevan yhteydessä toisiinsa. Smithin ym. (2003) mukaan sisäistetty uskonnollisuus on yhteydessä vähäisempiin masennusoireisiin, kun taas ulkoisesti motivoitunut uskonnollisuus on yhteydessä heikompaan mielenterveyteen ja runsaampiin masennusoireisiin.

4 MYÖHÄISAIKUISUUDEN KYNNYSVAIHE

Erik Eriksonin (1998) psykososiaalinen kehitysteoria kuvaa ihmisen kehitystä lapsuudesta vanhuuteen saakka. Teoriassa elämänvaiheisiin on liitetty tietyt psykososiaaliset kehitystehtävät, joiden ratkaisemisen katsotaan olevan kyseisen elämänvaiheen tärkeimpiä tehtäviä, jotta ihminen voi kasvaa täyteen kukoistukseensa. Tässä tutkielmassa käsiteltävä elämänvaihe niveltyy Eriksonin psykososiaalisessa kehitysteoriassa seitsemännen kehitystehtävän paikoille. Seitsemäs kehitystehtävä Eriksonin teoriassa on aikuisuuden kehitystehtävä, jota kuvataan huolenpidon tai käpertymisen väliseksi kamppailuksi.

4.1 Elämän tarkoituksellisuus myöhäisaikuisuuden kynnyksivaiheessa

Ikääntyvien ihmisten elämän tarkoituksellisuuden kokemusta mittaava tutkimus on antanut myönteisiä tuloksia iän kertymisen yhteydestä tarkoituksen kokemukseen. Nygren ym. (2005) havaitsivat, että tarkoituksellisuus oli vanhemmilla vastaajilla joko suurempi tai sama kuin nuoremmilla. Joidenkin tutkimusten mukaan elämän tarkoituksellisuus nousee iän myötä yhä tärkeämmäksi teemaksi yksilölle, kun taas toiset tutkijat suhtautuvat elämän tarkoituksellisuuteen elämänmittaisena prosessina (Krause 2012). Iäkkäät ihmiset kokevat joidenkin tutkimusten mukaan nuorempia enemmän elämän merkityksellisyyttä, kun taas nuoremmilla korostuu enemmän merkityksen etsintä (Read 2013; Steger ym. 2009). Readin (2013) mukaan elämän tarkoituksen etsintä on iästä riippumatonta, mutta nuoremmilla ihmisillä tulevaisuuteen suuntaava päämäärien tavoittelu korostuu.

Myöhäisaikuisuuden kynnyksellä elämän tarkoituksellisuus voi kiinnittyä vielä vahvasti työelämään ja oman elämän tavoitteisiin työn ja saavutusten kautta. Eläkkeelle siirtyminen on suuri elämäntapahtuma, jonka keskellä myös eksistentiaaliset kysymykset voivat tulla pintaan eri tavalla kuin työikäisenä. Ajankohtaiseksi tulevat myös omaan terveyteen ja ikääntymiseen liittyvät pohdinnat ja käytännön järjestelyt. Ikääntyessä elämän tarkoituksellisuus saattaa näyttäytyä nuorempiin ihmisiin verrattuna enemmän arvojen, kuin tavoitteiden kautta, joka taas saattaa olla nuoremmilla ihmisillä ominaisempaa (Krause 2012).

Jo 1960-luvulla esitettiin, että ihmisen ikääntyessä tarve käsitellä omaa elämää lisääntyy (Butler 1963). Iäkäs ihminen katsoo elämäänsä taaksepäin ja pohtii sen merkitystä. Tähän olennaisesti kytkeytyy elämäntarinoiden narratiivit, jotka mahdollistavat myös kerronnalliset valinnat. Kun

iäkäs ihminen kertoo omaa elämäntarinaansa, hänellä on mahdollisuus korostaa merkityksellisiä tapahtumia ja koostaa elämänsä mielekkäällä tavalla. Tämän tutkimuksen osanottajat eivät ole vielä iäkkäitä ihmisiä, vaan he elävät myöhäisaikuisuuden kynnysvaihetta.

Ikääntymisen myötä ihminen voi joutua kohtaamaan monenlaisia menetyksiä esimerkiksi sairauksien, toimintakyvyn heikkenemisen sekä läheisten ja ikätoverien kuolemien vuoksi (Read, 2013). Tämä kaikki voi aktivoida elämän merkityksellisyyden pohdintaa suuntautuen sekä elettyyn elämään että tulevaan aikaan (Read, 2013). Ihminen voi myös kokea eksistentiaalista turhaumaa, mikäli hän ei löydä itselleen mielekästä tekemistä ja elämä alkaa näyttäytyä turhulta (Read 2013). Viktor Franklin elämä kuitenkin osoittaa, että tarkoituksellisuutta voi kokea kaikenlaisissa elämäntilanteissa. Krausen (2012) mukaan ikääntyvien ihmisten tarkoituksellisuuden lähteitä tarkastellessa tulee kiinnittää erityisesti huomiota kahteen elämän tarkoituksellisuuden lähteeseen: sosiaalisiin suhteisiin ja uskontoon. Henkilökohtaiset suhteet ovat tutkimusten mukaan usein mainittu tarkoituksellisuuden lähde (Debats 1999).

Elämän tarkoituksellisuuden kokemus iäkkäillä ihmisillä on yhteydessä moniin sekä yksilölle että yhteiskunnalle myönteisiin asioihin, kuten vähäisempään terveyspalveluiden käyttöön, parempaan fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen, korkeampaan elämänlaatuun ja jopa vähäisempään kuolleisuuteen (Musich ym. 2018). Elämän tarkoituksellisuus on suorassa ja sisäistetty uskonnollisuus epäsuorassa yhteydessä subjektiiviseen hyvinvointiin iäkkäillä ihmisillä (Ardelt & Koenig 2006). Ikääntyvien ihmisten tarkoituksellisuuden tutkiminen on siis paitsi inhimillisesti, myös kansantaloudellisesti järkevää.

4.2 Elämäkatsomus myöhäisaikuisuuden kynnysvaiheessa

Ikääntyessä henkisyden (Moberg 2005; Atchley 1997; Wink & Dillon 2002) ja uskonnollisuuden (Argue ym. 1999) on havaittu lisääntyvän. Yhtenä selityksenä ikääntyessä lisääntyvään uskonnollisuuteen on tarjottu altistumista ikäsyryjinnälle (Atchley 1997). Myös fyysisen terveyden heikkenemisen myötä tarjoutuvaa aikaa mietiskelylle ja rauhallisuudelle on esitetty ikääntyvien ihmisten lisääntyvän henkisyden selittäjäksi (Wink & Dillon 2002). Elämän rajallisuuden konkretisoituminen esimerkiksi ikätovereiden kuolemien myötä saattaa

olla yksi selittävä tekijä. Kaikkiaan ilmiö sisältää monia näkökulmia, eikä yksiselitteistä vastausta ilmiölle ole.

Sukupuolten välisistä eroista tiedetään, että naisilla kiinnostus katsomuksellisiin asioihin alkaa miehiä aikaisemmin (Wink & Dillon 2002). Neljänkymmenen kahden vuoden iässä vielä joka neljännellä elämäkatsomukseen liittyvä identiteettistatus on diffuusi eli selkiintymätön (Fadjukoff ym. 2005). Elämäkatsomuksen pohdinta saattaa kuitenkin iän ja sukupuolen lisäksi liittyä myös erilaisiin elämäntapahtumiin kuten muutoksiin lähisuhteissa tai työelämässä. Koska ihmisten elämänkulut ovat toisistaan poikkeavat, on oletettavaa, että elämäkatsomukseen liittyvät pohdinnat aktivoituvat tästä syystä ihmisillä eri aikoihin.

Uskonnollisuuden ja subjektiivisen hyvinvoinnin on havaittu olevan yhteydessä toisiinsa, ja mikä mielenkiintoisinta, tämän yhteyden on havaittu olevan vahvempi iäkkäämmillä ihmisillä (Witter ym. 1985). On mahdollista, että iäkkäät ihmiset saavat uskonnollisuudesta ja henkisydestä ainutlaatuista tukea erilaisiin haasteellisiin elämäntilanteisiin, ja tämä näkyy subjektiivisesti koetun hyvinvoinnin vahvistumisena. Sisäistetyn uskonnollisuuden on esimerkiksi havaittu olevan yhteydessä kuoleman hyväksymiseen (Ardelt & Koenig 2006). Toisaalta ulkoapäin ohjautuvan uskonnollisuuden on havaittu olevan yhteydessä kuolemaan liittyvään ahdistukseen (Ardelt & Koenig 2006).

5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, liittyykö elämäkatsomusidentiteetti elämän kokemiseen tarkoitukselliseksi. Tiedossa ei ole vastaavaa, elämäkatsomukseen liittyvän identiteettistatuksen ja elämän tarkoituksellisuuden yhteyttä kuvaavaa tutkimusta suomalaisilla, myöhäisaikuisuuden kynnysvaihetta elävillä ihmisillä. Tämä tutkimus täyttää tätä tutkimusaukkoa.

Tämän tutkimuksen tutkimuskysymykset ovat:

- 1) Onko elämäkatsomukseen liittyvällä identiteettistatuksella ja elämän tarkoituksellisuuden kokemuksella yhteys 60-vuotiailla suomalaisilla vastaajilla?
- 2) Mitä elämän tarkoituksellisuus merkitsee 60-vuotiaille suomalaisille vastaajille?

Hypoteesina on, että omakohtaisen etsinnän ja pohdinnan tuloksena syntynyt selkeä elämäkatsomus on yhteydessä korkeampaan elämän tarkoituksellisuuden kokemukseen, kun taas vastaavasti elämäkatsomuksen selkiintymättömyys on yhteydessä heikompaan elämän tarkoituksellisuuden kokemukseen.

6 TUTKIMUKSEN AINEISTO JA TUTKIMUSMENETELMÄT

Tutkimusaineistona toimii Jyväskylä Longitudinal Study of Personality and Social Development (JYLS), joka tunnetaan myös suomenkielisellä nimellä Lapsesta aikuiseksi -pitkittäistutkimus (LAKU; Pulkkinen 2017). Lapsesta aikuiseksi -tutkimus on aloitettu professori Lea Pulkkinen johdolla Jyväskylän yliopistossa vuonna 1968. Lea Pulkkinen johti tutkimusta vuoteen 2012 asti. Vuodesta 2013 tutkimusta on johtanut psykologian dosentti Katja Kokko (Kokko ym. 2023).

LAKU:n viimeisin aineistonkeruuvaihe kulkee nimellä TRAILS. Se on Suomen Akatemian rahoittama ja Jyväskylän yliopiston Gerontologian tutkimuskeskuksessa toteutettu. TRAILS-vaiheen tutkimukselle on Jyväskylän yliopiston eettisen toimikunnan lupa ja tutkittavat ovat antaneet kirjallisen suostumuksensa. Aineiston keräämisessä ja säilyttämisessä on noudatettu EU:n GDPR-linjauksia (Kokko ym. 2023).

6.1 Tutkittavat

Lapsesta aikuiseksi -tutkimuksessa on tarkasteltu samojen, syntyperältään suomalaisten ihmisten elämäntilannetta pitkältä ajalta (Pulkkinen 2017). Tutkittavia oli ensimmäisessä seurannassa 369, jolloin he olivat 8-vuotiaita. Heitä on seurattu 14-, 27-, 33-, 36-, 42-, 50- ja noin 61-vuotiaina. He ovat syntyneet pääosin vuonna 1959. Tutkittavat on aikanaan valittu tutkimukseen siten, että otokseen poimittiin 12 kokonaista kansakoulun toista luokkaa Keski-Suomen alueelta (Pulkkinen 2017).

Tässä pro gradu -tutkimuksessa käytetyt muuttujat on poimittu tutkimuksen TRAILS-vaiheessa kerätystä aineistosta, joka on kerätty vuosina 2020 ja 2021 (Kokko ym. 2023). TRAILS-vaiheen aineistonkeruu alkoi helmikuussa 2020, jolloin tutkittaville lähetettiin kutsukirjeet, tutkimustiedotteet ja elämäntilannekyselyt. Pian tämän jälkeen, maaliskuussa 2020 aloitettiin sekä terveystarkastukset että haastattelut. Koronapandemian aikana psykologisia haastatteluja toteutettiin online-haastatteluina (Kokko ym. 2023).

TRAILS-vaiheessa tutkimukseen osallistuneet henkilöt (n=206) olivat noin 61-vuotiaita. TRAILS-vaiheen tutkittavista 185 vastasi tässä pro gradu -tutkimuksessa aineistona käytettävään psykologiseen haastatteluun (Kokko ym. 2023). Tutkittavista 97 on naisia (52,4

%) ja 88 miehiä (47,6 %). Psykologiset haastattelut koskivat muun muassa vapaa-aikaa, työtä ja ihmissuhteita. Psykologisissa haastatteluissa käsiteltiin lisäksi muun muassa mielen hyvinvointia, identiteettiä, tulevaisuusorientaatiota ja näkemyksiä ikääntymisestä (Kokko, ym. 2023). Osa psykologisiin haastatteluun osallistuneista osallistui myös terveystarkastukseen ja päivittäisen liikunnan mittaukseen. Tutkittavat edustavat hyvin omaa ikäluokkaansa suomalaisessa väestössä (Kokko ym. 2023). Huomioitavaa on kuitenkin, että tutkimukseen osallistuneet naiset ovat suomalaisen naisväestöön verrattuna keskimäärin koulutetumpia.

6.2 Muuttujat ja menetelmät

Tämän tutkimuksen keskeiset muuttujat ovat elämäntilanteeseen liittyvä identiteettitilanne, elämän tarkoituksellisuuden kokeminen ja elämän tarkoituksellisuudelle annetut merkitykset. Aineistoa kuvaaviksi muuttujiksi TRAILS-vaiheen elämäntilannekyselystä on poimittu läheisiä ihmissuhteita, uskonnon merkitystä ja sosiaalisen tuen antamista kuvaavia muuttujia.

Elämäntilanteeseen tai uskontoon liittyvää identiteettitilannetta. Elämäntilanteeseen tai uskontoon liittyvää identiteettitilannetta selvitettiin avaus- ja jatkokysymyksen avulla. Tutkittavilta kysyttiin, millä tavalla hänen elämäntilanteensa on ja jatkokysymyksenä kysyttiin, miten tutkittava on päätenyt tähän tilanteeseen. Näistä vastauksista haastattelijat kirjasi ylös pääkohdat ja arvioi niiden perusteella vastaajan tilanteen. Tässä tutkimuksessa on käytetty näitä haastattelijan arvioimia luokkia, jotka ovat: 1=ei selkeää elämäntilannetta, asia ei ole koskaan ollut henkilökohtaisesti tärkeä, 2=ei selkeää elämäntilannetta, asia ei enää tässä vaiheessa tunnu henkilökohtaisesti tärkeältä, 3=omaksunut kotoa tai muualta, 4=pohtii parhaillaan tilannettaan, on valintatilanteessa ja 5=päätenyt tähän elämäntilanteeseen omakohtaisen etsinnän ja pohdiskelun kautta.

Identiteettitilanne luokiteltiin uudelleen analyysia varten kolmiluokkaiseksi: 1 = selkiintymätön tai etsivä identiteetti (ei selkeää elämäntilannetta, asia ei ole koskaan ollut henkilökohtaisesti tärkeä tai asia ei enää tässä vaiheessa tunnu henkilökohtaisesti tärkeältä tai pohtii parhaillaan tilannettaan), 2=omaksuttu identiteetti (omaksunut kotoa tai muualta) ja 3=saavutettu identiteetti (päätenyt tähän elämäntilanteeseen omakohtaisen etsinnän ja pohdiskelun kautta)

Elämän tarkoituksellisuus. Elämän tarkoituksellisuutta mitattiin viisiportaisella Likert-asteikolla. Tutkittavia pyydettiin vastaamaan seuraavaan kysymykseen: ”Arvioi seuraavaksi kuinka tarkoitukselliseksi koet elämäsi nykyisin? Mikä seuraavista vaihtoehdoista sopii itseesi parhaiten?” Vastausvaihtoehdot olivat: 1=erittäin tarkoitukselliseksi, 2=tarkoitukselliseksi, 3=ei tarkoitukselliseksi eikä tarkoituksettomaksi, 4=tarkoituksettomaksi ja 5=erittäin tarkoituksettomaksi.

Myös tarkoituksellisuusmuuttuja luokiteltiin uudelleen analyyseja varten. Asteikkoa tiivistettiin ensin kolmiportaiseksi: 1=tarkoitukselliseksi, 2= ei tarkoitukselliseksi eikä tarkoituksettomaksi ja 3= tarkoituksettomaksi. Uusi luokka 1 (tarkoitukselliseksi) sisälsi alkuperäiset luokat ”erittäin tarkoitukselliseksi” ja ”tarkoitukselliseksi”. Uusi luokka 2 (ei tarkoitukselliseksi eikä tarkoituksettomaksi) sisälsi alkuperäisen luokan ”ei tarkoitukselliseksi eikä tarkoituksettomaksi”. Uusi luokka 3 (tarkoituksettomaksi) sisälsi alkuperäiset luokat ”tarkoituksettomaksi” ja ”erittäin tarkoituksettomaksi”. Jotta khiin neliötestillä saatiin luotettava kuva muuttujien välisestä yhteydestä, suoritettiin vielä tarkoituksellisuusmuuttujan dikotomisointi. Dikotomisoinnin jälkeen elämänsä tarkoitukselliseksi kokevat tutkittavat muodostivat oman ryhmänsä ja toisen ryhmän muodostivat tarkoituksettomuutta kokevat tutkittavat ja ne tutkittavat, jotka eivät kokeneet tarkoituksettomuutta eivätkä tarkoituksellisuutta.

Elämän tarkoituksellisuutta pyydettiin myös kuvaamaan omin sanoin avovastauksella. Tässä vastaajilta kysyttiin: ”Kertoisitko vielä, mitä sinulle tarkoittaa elämän tarkoituksellisuus? Mitkä asiat tuovat elämääsi tarkoituksellisuuden tunnetta?”.

Aineistoa kuvailevat muuttujat. Aineistoa kuvailevina muuttujina on tässä tutkimuksessa käytetty tuen antamista kodin ulkopuolelle ja uskonnon merkitystä elämässä. Tuen antamista kodin ulkopuolelle kysyttiin kysymyksellä ”*Annatko nykyisin käytännöllistä, henkistä tai taloudellista tukea jollekin henkilölle kodin ulkopuolella?*”. Vastausvaihtoehdot olivat kyllä tai ei. Uskonnon merkitystä elämässä kartoitettiin pyytämällä tutkittavia vastaamaan kysymykseen ”*Miten merkitseviä ja tärkeitä elämäsi kannalta ovat seuraavat asiat: uskonto?*”. Vastausvaihtoehtoja oli neljä: ”*ei lainkaan merkitsevää*”, ”*ei juuri merkitsevää*”, ”*jonkin verran merkitsevää*” ja ”*hyvin merkitsevää*”. Tämä uskonnon merkitystä mittaava muuttuja dikotomisoitiin kahteen uuteen luokkaan; ”*merkitseväksi*” ja ”*ei merkitseväksi*”. Tässä

tutkimuksessa aineistoa kuvailevina muuttujina käytettiin myös siviilisäätystä, biologisten lasten lukumäärää ja lastenlasten lukumäärää.

6.3 Aineiston analysointi

Tutkimuksessa käytettiin sekä kvantitatiivisia että kvalitatiivisia menetelmiä. Kvantitatiiviset muuttujat esitetään frekvensseinä ja prosenttiosuuksina. Sukupuolten välisiä eroja testattiin Khiin neliötestillä. Elämäkatsomukseen tai uskontoon liittyvän identiteettistatuksen ja elämän tarkoituksellisuuden kokemuksen yhteyttä tarkasteltiin ristiintaulukoinnin ja khiin neliö -testin avulla. Lisäksi tarkoituksellisuuden kokemuksen eroja identiteettistatusryhmittäin tarkasteltiin Kruskall-Wallis testin avulla. Non-parametriseen testiin päädyttiin, kun havaittiin että tarkoituksellisuusmuuttuja ei ole normaalijakautunut.

Tutkittavien antamia merkityksiä elämän tarkoituksellisuuden käsitteelle tarkastellaan tässä tutkimuksessa kvalitatiivisesti sisällönanalyysillä (Vuori 2023). Sisällönanalyysiä varten käytettävissä oli 185 avovastausta. Sisällönanalyysi tarkoituksellisuuden kokemukseksi tehtiin avoimen koodauksen periaatteella. Aineisto luettiin läpi useaan kertaan, ja kirjattiin ylös aineistossa toistuvia teemoja. Tällä huolellisella aineiston läpikäymisellä saatiin muodostettua alustavat luokat. Keskenään samankaltaiset vastaukset sijoitettiin samoihin alustaviin luokkiin. Mikäli vastauksessa mainittiin useampi tarkoituksellisuutta luova tekijä, luokittelu tehtiin ensiksi mainitun teeman perusteella. Kuitenkin, mikäli vastauksessa oli mainittu useampi teema, luokittelu tehtiin sen perusteella, mikä teema oli mainittu useimmin. Esimerkiksi jos vastauksessa työ mainittiin ensin, mutta perhe ja läheiset ihmissuhteet mainittiin tämän jälkeen useamman kerran, vastaus luokiteltiin ihmissuhteiden kategoriaan. Suuri osa tutkittavien antamista vastauksista sisälsi mainintoja useista luokista. Alustavat luokat yhdistettiin viideksi pääluokaksi yläkäsitteiden avulla.

Kaikki tilastoanalyysit suoritettiin SPSS 28.0-ohjelmalla. Tilastollisen merkitsevyyden rajana on tässä tutkimuksessa käytetty $p < 0,05$.

7 TULOKSET

7.1 Kuvailevaa tietoa

Tässä pro gradu -työssä tutkittavien kokonaismäärä on 185. Tutkittavista miehiä on 88 ja naisia 97. Puuttuvia vastauksia tutkimuksessa käsiteltävissä muuttujissa oli hyvin vähän (yhteensä 4 kappaletta). Tutkittavien taustatietoja sukupuolen mukaan eriteltynä kuvaillaan taulukossa 1.

Suurin osa vastaajista (lähes 90 prosenttia) koki elämänsä tarkoitukselliseksi. Elämänsä tarkoituksettomaksi koki vain reilu prosentti vastaajista. Sukupuolten välillä ei havaittu merkittävää eroa elämän tarkoituksellisuuden kokemuksessa. Yli puolet tutkittavista raportoi antavansa tukea kodin ulkopuolelle. Suurimmalla osalla tutkittavista oli vähintään yksi biologinen lapsi ja lähes puolet tutkittavista oli isovanhempia (vähintään yksi oma lapsenlapsi), kuten jo aiemmin on raportoitu (Saajanaho ym. 2021). Miesten ja naisten välillä ei havaittu tilastollisesti merkitseviä eroja vanhemmuudessa eikä isovanhemmuudessa. Kuten myös jo aiemmin esitetty, suurin osa tutkittavista elää parisuhteessa (Saajanaho ym. 2021). Sekä naisista että miehistä suurin osa oli avioliitossa tai eli parisuhteessa eikä tässä havaittu eroa sukupuolten välillä.

Sukupuolten välillä havaittiin tilastollisesti merkitsevä ero elämäkatsomukseen liittyvässä identiteettistatuksessa. Naisille oli tyypillisempää kuulua saavutetun elämäkatsomukseen liittyvän identiteettistatuksen ryhmään kuin miehille. Miehille sen sijaan oli naisia tyypillisempää kuulua selkiintymättömän tai etsivän elämäkatsomukseen liittyvän identiteettistatuksen ryhmään. Suurin osa tutkittavista ei pidä uskontoa elämässään merkittävänä asiana. Sukupuolittain tarkasteltuna nähdään kuitenkin tilastollisesti merkitsevä ero sukupuolten välillä. Naiset katsovat uskonnon elämässään merkityksellisenä ja tärkeänä asiana merkittävästi miehiä useammin.

TAULUKKO 1. Aineistoa kuvaavia tietoja

| | Kaikki | | Naiset | | Miehet | | p-arvo ^a |
|--|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------------------|
| | n | (%) | n | (%) | n | (%) | |
| Elämäkatsomukseen liittyvä identiteettistatus | | | | | | | 0,021 |
| selkiintymätön tai etsivä | 47 | (25,5) | 18 | (18,6) | 29 | (33,3) | |
| omaksuttu | 51 | (27,7) | 25 | (25,8) | 26 | (29,9) | |
| saavutettu | 86 | (46,7) | 54 | (55,7) | 32 | (36,8) | |
| Tarkoituksellisuuden kokemus | | | | | | | 0,238 |
| kokee tarkoituksellisuutta | 165 | (89,2) | 89 | (91,8) | 76 | (86,4) | |
| kokee tarkoituksettomuutta tai ei koe tarkoituksellisuutta eikä tarkoituksettomuutta | 20 | (10,8) | 8 | (8,3) | 12 | (13,6) | |
| Vanhemmuus | | | | | | | 0,855 |
| omia lapsia | 161 | (87,0) | 84 | (86,6) | 77 | (87,5) | |
| Isovanhemmuus | | | | | | | 0,694 |
| omia lastenlapsia | 89 | (48,1) | 48 | (49,5) | 41 | (46,6) | |
| Siviilisäät | | | | | | | 0,230 |
| leski, asumuserossa eronnut tai ei vakituista suhdetta avioliitto tai rekisteröity parisuhde | 35 | (18,9) | 23 | (23,7) | 12 | (13,6) | |
| avoliitto | 110 | (59,5) | 52 | (53,6) | 58 | (65,9) | |
| seurustelee vakituisesti | 29 | (15,7) | 17 | (17,5) | 12 | (13,6) | |
| | 11 | (5,9) | 5 | (5,2) | 6 | (6,8) | |
| Avun antaminen | | | | | | | 0,545 |
| antaa tukea kodin ulkopuolelle | 110 | (59,8) | 60 | (61,9) | 50 | (57,5) | |
| Uskonnon merkitys | | | | | | | 0,002 |
| pitää uskontoa merkityksellisenä | 54 | (29,2) | 38 | (39,6) | 16 | (18,4) | |

^aRyhmien väliset erot on testattu χ^2 -testillä.

7.2 Elämäkatsomusidentiteetin yhteys elämän tarkoituksellisuuden kokemukseen

Tämän tutkimuksen ensimmäinen tutkimuskysymys tarkastelee elämäkatsomukseen liittyvän identiteettistatuksen ja elämän tarkoituksellisuuden kokemuksen välistä yhteyttä. Kaikissa elämäkatsomukseen liittyvissä identiteettistatusryhmissä suurin osa vastaajista koki elämänsä tarkoitukselliseksi.

TAULUKKO 2. Elämän tarkoituksellisuuden kokemus elämäkatsomukseen liittyvän identiteettistatuksen mukaan.

| | Selkiintymätön tai etsivä identiteetti | | Omaksuttu identiteetti | | Saavutettu identiteetti | | Kaikki | |
|--|--|--------|---------------------------|--------|----------------------------|--------|--------|--------|
| | n | (%) | n | (%) | n | (%) | n | (%) |
| En koe elämäni tarkoitukselliseksi enkä tarkoituksettomaksi tai koen elämäni tarkoituksettomaksi | 9 | (19,1) | 4 | (7,8) | 7 | (8,2) | 20 | (10,9) |
| Koen elämäni tarkoitukselliseksi | 38 | (80,9) | 47 | (92,2) | 79 | (91,9) | 164 | (89,1) |
| Yhteensä | 47 | (100) | 51 | (100) | 86 | (100) | 184 | (100) |

Khiin neliö -testi osoittaa, että elämäkatsomukseen liittyvällä identiteettistatuksella ja elämän tarkoituksellisuuden kokemuksen välillä ei ole tilastollisesti merkitsevää riippuvuutta ($\chi^2(2) = 4,469$; $p < 0,107$.)

Kruskall-Wallis testillä testattiin eroja tarkoituksellisuuden kokemuksessa elämäkatsomukseen liittyvien identiteettistatusluokkien välillä (Taulukko 3). Tarkoituksellisuuden kokemus elämäkatsomukseen liittyvien identiteettistatusluokkien välillä ei vaihdellut tilastollisesti merkitsevästi.

TAULUKKO 3. Elämän tarkoituksellisuuden kokemus keskiarvona elämäkatsomukseen liittyvän identiteettistatuksen mukaan.^{a,b}

| Identiteettistatus | Elämän tarkoituksellisuuden kokemus | | |
|-------------------------|-------------------------------------|-----------|--------------|
| | Yhteensä (n) | Keskiarvo | Keskihajonta |
| Selkiintymän tai etsivä | 47 | 1,94 | 0,734 |
| Omaksuttu | 51 | 1,69 | 0,616 |
| Saavutettu | 86 | 1,65 | 0,716 |
| Kaikki | 184 | 1,73 | 0,701 |

Kruskall-Wallis $H=5,710$, vapausasteet 2, $n=184$ $p=0,058$

- a) Taulukossa kuvataan elämän tarkoituksellisuuden kokemusta keskiarvona asteikolla 1–5, jossa matala arvo merkitsee vahvaa tarkoituksellisuuden kokemusta ja korkea arvo heikkoa tarkoituksellisuuden kokemusta.
- b) Taulukon tulkinnassa on huomioitava, että tarkoituksellisuusmuuttuja on Likert-asteikollinen, mikä ei ole keskiarvotarkastelun kannalta optimaalista.

7.3 Elämän tarkoituksellisuuden sisällöt 61-vuotiaille

Sisällönanalyysin avulla selvitettiin, mitä merkityksiä vastaajat antavat elämän tarkoituksellisuudelle. Avoimella koodauksella etsittiin alustavat kategoriat, joita löytyi 13 kappaletta ja ne olivat seuraavat: läheiset ihmissuhteet, auttaminen, yhteisöllisyys, arjen asiat, omannäköinen elämä ja harrastukset, terveys ja hyvinvointi, onnellisuus, nautinto ja mukavuus, elämäkatsomus ja arvot, oma paikka maailmassa, elämä itsessään, työ, tavoitteet ja projektit sekä ei ole tarkoitusta/ ei osaa vastata. Alustavia kategorioita yhdistävien yläkäsitteiden avulla saatiin luotua 5 pääluokkaa: ihmissuhteet, hyvä arki, filosofia, työ ja tavoitteet sekä ei tarkoitusta (taulukko 4). Alustavien luokkien sijoittuminen lopullisten luokkien alle kuvataan taulukossa 4. Tulostaulukossa (taulukko 5) on mainittu kustakin kategoriasta myös mainintojen kokonaismäärä aineistossa.

TAULUKKO 4. Avoimella koodauksella saadut alkuperäiset luokat elämän tarkoituksellisuuden merkityksille ja teemoille luodut lopulliset luokat. (n=185)

| Alkuperäiset luokat | n | Lopulliset luokat | n | (%) |
|-------------------------------------|----------|--------------------------|------------|----------------|
| Läheiset ihmissuhteet | 90 | Ihmissuhteet | 114 | (61,6) |
| Auttaminen | 14 | | | |
| Yhteisöllisyys | 10 | | | |
| Arjen asiat | 13 | Hyvä arki | 27 | (14,6) |
| Omannäköinen elämä, harrastukset | 9 | | | |
| Terveys ja hyvinvointi | 3 | | | |
| Onnellisuus, nautinto ja mukavuus | 2 | | | |
| Elämänkatsomus ja arvot | 10 | Filosofia | 25 | (13,5) |
| Oma paikka maailmassa | 8 | | | |
| Elämä itsessään | 7 | | | |
| Työ | 12 | Työ ja tavoitteet | 14 | (7,6) |
| Tavoitteet ja projektit | 2 | | | |
| Ei ole tarkoitusta/ Ei osaa vastata | 5 | Ei tarkoitusta | 5 | (2,7) |
| Yhteensä | | | 185 | (100,0) |

TAULUKKO 5. Elämän tarkoituksellisuudelle annetut merkitykset. Lopulliset sisällölliset luokat kuvauksineen.

| | n (%) | maininnat yhteensä* | sisällön kuvaus |
|-------------------|-------------|------------------------|---|
| Ihmissuhteet | 114 (62) | 162 | Läheisiin ihmissuhteisiin, toisten auttamiseen ja yhteisöllisyyteen liittyvät merkitykset. |
| Hyvä arki | 27 (15) | 63 | Arjen sujumiseen, hyvinvointiin, onnellisuuteen ja omannäköiseen elämään liittyvät merkitykset. |
| Filosofia | 25 (14) | 42 | Elämänkatsomukseen, arvoihin ja filosofiseen näkemykseen liittyvät merkitykset. |
| Työ ja tavoitteet | 14 (8) | 54 | Työhön ja tavoitteelliseen tekemiseen liittyvät merkitykset. |
| Ei tarkoitusta | 5 (3) | 5 | Tarkoituksettomuutta kuvaavat vastaukset. |

*Teemaa koskevat maininnat yhteensä koko aineistossa.

Suurin kategoria muodostui ihmissuhteista, joita kuvasi noin 60 % tutkittavista. Vastauksissa kuvattiin perheen ja muiden läheisten ihmissuhteiden merkitystä, auttamisen merkitystä ja sitä, että yhteisöön kuuluminen vahvisti tarkoituksellisuuden kokemusta. Hyvän arjen luokkaan (15 % vastauksista) sisällönanalyysissa koottiin ne vastaukset, jotka kuvasivat arjen sujuvuutta, mukavuutta, hyvinvointia ja terveyttä. Lisäksi tähän luokkaan lisättiin harrastuksia ja oman mielen mukaista arkea kuvaavat vastaukset. Hyvän arjen luokka muodostui siis toiseksi suurimmaksi pääluokaksi.

Filosofisten näkemysten kategoriaan kuului kolmanneksi suurin osa (14 %) vastauksista. Tähän luokkaan yhdistettiin elämänkatsomusta ja arvoja koskevat vastaukset sekä ne vastaukset, joissa

kuvattiin joko elämän itsessään tai oman paikan maailmassa tuovan tarkoituksellisuuden kokemusta. Luokittelussa nämä katsottiin filosofisiksi näkemyksiksi. Työtä ja tavoitteellista tekemistä kuvaavaan luokkaan (8 % vastauksista) kuuluvat työtä, tavoitteita ja projekteja kuvaavat vastaukset. Viimeiseen luokkaan kuuluvat ne vastaukset, joissa kuvattiin joko vastaamisen olevan vaikeaa tai kuvattiin, että elämällä ei ole tarkoitusta (3 % vastauksista).

Sisällönanalyysin tuottamat tulokset osoittavat sekä ihmissuhteiden tärkeyden tarkoituksellisuuden merkityksenä ja lähteenä, että tarkoituksellisuuden muodostumisen monimuotoisuuden. Vastauksissa on hyvin tyypillistä, että sama henkilö mainitsee tarkoituksellisuuden lähteitä useammasta pääluokasta.

8 POHDINTA

Tämän tutkimuksen tarkoitus oli selvittää, onko elämäkatsomukseen liittyvällä identiteettistatuksella ja elämän tarkoituksellisuuden kokemuksella yhteys. Tutkimuksen toinen tavoite oli selvittää, miten tutkittavat määrittelevät elämän tarkoituksellisuutta. Tutkimuksen hypoteesina oli, että omakohtaisen etsinnän ja pohdinnan tuloksena syntynyt selkeä elämäkatsomus on yhteydessä tarkoituksellisuuden kokemukseen. Hypoteesina oli vastaavasti myös, että selkiintymätön elämäkatsomus on yhteydessä heikompaan tarkoituksellisuuden kokemukseen. Tutkimustulokset eivät antaneet tukea esitetyille hypoteeseille. Elämän tarkoituksellisuuden määrittelyssä ihmissuhteet nousivat tärkeimmäksi elämän tarkoituksellisuutta määritteleväksi kategoriaksi. Muita tärkeitä kategorioita olivat hyvä arki, filosofia, työ ja tavoitteet sekä ei tarkoitusta.

Koska aiemman kirjallisuuden perusteella hengellisyyden (Read 2013) ja henkisyyden (Moberg 2005) ajateltiin olevan yhteydessä tarkoituksellisuuden kokemukseen, oletettiin että elämäkatsomukseen liittyvä identiteettistatus on yhteydessä tarkoituksellisuuden kokemukseen. Tässä tutkimuksessa lähes 90 prosenttia tutkittavista raportoi kokevansa elämän tarkoituksellisuutta. Tutkimuksessa ei havaittu tilastollisesti merkitsevää yhteyttä elämäkatsomukseen liittyvällä identiteettistatuksella ja elämän tarkoituksellisuuden kokemuksella. Elämäkatsomuksellisen varmuuden ja sen yhteyden elämän tarkoituksellisuuden kokemukseen tutkiminen suuremmalla aineistolla tai toisessa elämänvaiheessa on kiinnostava jatkotutkimuksen aihe. Myös tarkoituksellisuuden kokemuksen pysyvyys elämänkaaren aikana on kiinnostava tematiikka jatkotutkimusta ajatellen.

Tulokset vahvistavat aikaisempaa käsitystä siitä, että läheiset ihmissuhteet ovat merkittävien tarkoituksellisuuden lähde. Tulokset heijastavat Franklin ajattelua toisiin suuntautumisen, itsen transsendenssin, merkityksestä (Purjo 2012). Myös Readin (2013) mukaan iästä riippumatta läheiset ihmissuhteet ovat useimmin mainittu tarkoituksellisuutta lisäävä tekijä. Myös muun aiemman tutkimustiedon pohjalta läheiset ihmissuhteet ovat yhteydessä tarkoituksellisuuden kokemukseen (Debats 1999; Read & Suutama 2008; Wong 2012). Ihmissuhteiden tarkoituksellisuutta vahvistava vaikutus on kuitenkin riippuvainen ihmissuhteiden laadusta (Krause, 2007). Myöhemmän keski-ikäisen kehitystehtävänä pidetty generatiivisuus (Fisher 1995) saa tuloksista vastakaikua; läheiset ihmissuhteet ja perhe

nousevat vastauksissa merkittävimpään rooliin. Generatiivisuuden vahvistumista ikääntyessä ei kuitenkaan ole osoitettu kaikissa tutkimuksissa. Esimerkiksi Reinilän ym. (2023) samaan TRAILS-aineistoon perustuvat tulokset osoittivat, että generatiivisuus ei lisääntynyt iän karttuessa.

Tässä tutkimuksessa tarkoituksellisuuden kokemukseen liitettiin ihmissuhteita, hyvän arjen elementtejä, filosofiaa sekä työtä ja tavoitteita. Myös aiemmassa tutkimuksessa tarkoituksellisuuden kokemukseen on liitetty ihmissuhteiden ohella työtä, harrastuksia ja uskontoa (Read & Suutama 2008). Hyvä arki ja filosofiset näkemykset muodostivat tässä tutkimuksessa ihmissuhteiden ohella merkittävät kategoriat. Sen sijaan työ jäi pienemmälle sijalle. Esimerkiksi Krause (2012) nostaa uskonnon sosiaalisten suhteiden rinnalle ikääntyvien ihmisten tärkeimpiin tarkoituksellisuuden lähteisiin. Tutkimustulokset vahvistavat filosofisten näkemysten aseman tärkeinä tarkoituksellisuuden lähteinä, mutta tärkeimmäksi kategoriaksi ne eivät tässä tutkimuksessa nousseet. Kiinnostava jatkotarkastelun aihe olisi tarkastella tarkoituksellisuuden kokemusta peilaten vastauksia siihen, mihin teemaan kyseiset vastaajat luokittelivat elämän tarkoituksellisuuden omalla kohdallaan liittyvän.

Tutkimustulokset vahvistavat Ikivihreät -tutkimuksesta saatuja havaintoja siitä, että elämä koetaan ikääntyessä yleensä tarkoitukselliseksi (Read & Suutama 2008). Tutkimuksen tulokset vahvistavat myönteistä ja tarkoituksellisuuden täyteistä kuvaa ikääntymisestä. Ikääntyvät ihmiset suuntautuvat elämän tarkoitusta ajatellessaan tutkimustulosten mukaan perheeseen ja läheisiin ihmisiin, mikä heijastelee aikuisuuden kehitystehtävää eli huolenpidon ja käpertymisen välistä kamppailua (Erikson 1998) ja sen myönteisen lopputuloksen eli huolenpidon voittoa. Tutkimuksesta voi vetää karkean johtopäätöksen, että merkittävä osa suomalaisista 60-vuotiaista kokee elämän tarkoituksellisuutta ja kokee sen lähteeksi läheiset ihmissuhteet.

Tutkimuksen heikkoutena on, että sisällönanalyysiin käytetty luokittelu on vain yhden ihmisen näkemys vastausten sijoittumisesta eri kategorioihin. Rinnakkaisluokittelua ei ole tehty. Myös tutkittavien sijoittaminen elämänskatsomusidentiteettiin perustui tässä alustavaan, yksittäisen henkilön eli haastattelijan tekemään, luokitukseen. Sittenkin identiteettiluokittelun reliabiliteettia on tarkistettu ja lisätty käyttämällä ulkopuolista koodaajaa, joka kävi läpi kaikkien haastattelijoiden tekemät luokittelut. Tutkimusaineisto oli suhteellisen pieni, joka saattoi vaikuttaa siihen, että elämänskatsomukseen liittyvien identiteettiluokkien välillä

tarkoituksellisuuden kokemuksen vaihtelu jäi merkitsevyystason alapuolelle. Edelleen tutkimuksen heikkoutena voidaan pitää ongelmallista kysymyksenasettelua kvalitatiivisen osuuden osalta, jossa tutkittavia pyydettiin samanaikaisesti kuvaamaan sekä tarkoituksellisuuden merkitystä että sen lähteitä.

Tutkimuksen vahvuutena voidaan pitää aineiston monipuolisuutta. Aineisto mahdollisti monipuolisen tarkastelun suomalaisten, myöhäisaikuisuuden elämänvaihetta elävien käsityksistä elämän tarkoituksellisuuteen liittyen. Pitkittäisaineisto mahdollistaa samojen henkilöiden näkemysten tutkimisen eri elämänvaiheissa, ja potentiaalisena jatkotutkimusaiheena voi pitää elämäntarkastukseen ja elämän tarkoituksellisuuteen liittyvien näkemysten muutosta tutkittavien siirtyessä kohti vanhuuden elämänvaihetta. Aikaisemmasta tutkimuksesta tiedetään muun muassa, että ikääntyessä henkisyys (Moberg 2005; Atchley 1997; Wink & Dillon 2002) ja uskonnollisuus (Argue ym. 1999) vahvistuvat.

Tutkimuksen toteuttamisessa noudatettiin hyvää tieteellistä käytäntöä. Toisten tutkijoiden työhön on viitattu asianmukaisella tavalla, aineiston käsittelyssä on noudatettu tietoturvallista toimintatapaa ja tutkittavien yksityisyydestä on huolehdittu raportoinnissa. Raportoinnissa tutkittavien yksityisyys on huomioitu esimerkiksi siinä, että taulukoissa ei esitetä ryhmiä, joiden frekvenssi on yksi eikä sisällönanalyysin yhteydessä käytetä suoria lainauksia.

Käytännössä tutkimuksen tuloksia voi soveltaa myöhäisaikuisuutta koskevien hyvinvointia vahvistavien toimenpiteiden suunnittelussa. Tieteellisesti tutkittu tieto tarkoituksellisuuden lähteistä auttaa suuntaamaan hyvinvointia vahvistavaa toimintaa vaikuttavasti. Tämän tutkimuksen perusteella on perusteltua suunnata ikääntyvien ihmisten hyvinvointia lisääviä toimia erityisesti myönteisten ihmissuhteiden vahvistamiseen. Tarkoituksellisuutta kokevat iäkkäät käyttävät vähemmän yhteiskunnalle kalliita terveyspalveluita (Musich ym. 2018), minkä perusteella on järkevää vahvistaa erityisesti ikääntyvien ihmisten myönteisiä ihmissuhteita. Tutkimustuloksella voi olla merkitystä myös uskonnollisille yhteisöille ja hyvää ikääntymistä edistävillä järjestötoimijoille.

Johtopäätöksenä voidaan todeta, että tämän tutkimuksen mukaan ihmissuhteilla on merkittävä rooli myöhäisaikuisuuden kynnyksellä elävien suomalaisten elämän tarkoituksellisuuden kokemukseen. Sen sijaan elämäntarkastusidentiteetillä ei ole tämän tutkimuksen mukaan

tilastollisesti merkitsevää yhteyttä elämän tarkoituksellisuuden kokemukseen tässä suomalaisten tutkittavien ikäryhmässä.

LÄHTEET

- Adams, T. B., Bezner, J. R., Drabbs, M. E., Zambarano, R. J., & Steinhardt, M. A. (2000). Conceptualization and Measurement of the Spiritual and Psychological Dimensions of Wellness in a College Population. *Journal of American College Health*, 48(4), 165–173. <https://doi.org/10.1080/07448480009595692>
- Ardelt, M., & Koenig, CS (2006). The Role of Religion for Hospice Patients and Relatively Healthy Older Adults. *Research on Aging*, 28 (2), 184–215. <https://doi-org.ezproxy.uef.fi:2443/10.1177/0164027505284165>
- Argue, A., Johnson, D. R., & White, L. K. (1999). Age and religiosity: Evidence from a three-wave panel analysis. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 38, 423–435.
- Atchley, R. (1997). Everyday mysticism: Spiritual development in later adulthood. *Journal of Adult Development*, 4, 123–134
- Błażek, M., & Besta, T. (2012). Self-Concept Clarity and Religious Orientations: Prediction of Purpose in Life and Self-Esteem. *Journal of Religion and Health*, 51(3), 947–960. <https://doi.org/10.1007/s10943-010-9407-y>
- Boyle P.A, Barnes L.L, Buchman A.S & Bennett D.A. (2009). Purpose in life is associated with mortality among community dwelling older persons. *Psychosomatic Medicine*, 71(5), 574–579.
- Boyle P.A, Buchman A.S, Barnes L.L & Bennett DA. (2010). Effect of a purpose in life on risk of incident Alzheimer disease and mild cognitive impairment in community-dwelling older persons. *Archives of General Psychiatry*, 67(3), 304–310.
- Butler, R. N. (1963). The life review: An interpretation of reminiscence in the aged. *Psychiatry*, 26(1), 65-76.
- Cantone, J. A., & Wiener, R. L. (2017). Religion at work: Evaluating hostile work environment religious discrimination claims. *Psychology, Public Policy, and Law*, 23(3), 351–366. <https://doi.org/10.1037/law0000132>
- Cramer, P. (2004). Identity change in adulthood: The contribution of defense mechanisms and life experiences. *Journal of Research in Personality*, 38, 280–316. doi:10.1016/S0092-6566(03)00070-9
- Debats, D.L. (1996). Meaning in life: Clinical relevance and predictive power. *British Journal of Clinical Psychology*, 35: 503-516. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8260.1996.tb01207.x>

- Debats, D. L. (1999). Sources of meaning: An investigation of significant commitments in life. *Journal of Humanistic Psychology*, 39(4), 30-57.
- Deci, E.L. & Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Ellison, C. G., & Fan, D. (2008). Daily spiritual experiences and psychological well-being among US adults. *Social Indicators Research*, 88, 247-271.
- Erikson, E. H., & Erikson, J. M. (1998). *The life cycle completed (extended version)*. WW Norton & Company.
- Fadjukoff, P., Pulkkinen, L., & Kokko, K. (2005). Identity Processes in Adulthood: Diverging Domains. *Identity: An International Journal of Theory and Research*, 5 (1), 1-20. doi:10.1207/s1532706xid0501_1
- Fadjukoff, P., Pulkkinen, L., & Kokko, K. (2016). Identity Formation in Adulthood: A Longitudinal Study from Age 27 to 50. *Identity (Mahwah, N.J.)*, 16(1), 8–23. <https://doi.org/10.1080/15283488.2015.1121820>
- Fadjukoff, P., Pulkkinen, L., & Kokko, K. (2020). Identiteetin kehitys aikuisuudessa työn ja perheen elämänaalueilla. *Psykologia*, 55 (4).
- Fisher, B. J. (1995). Successful aging, life satisfaction, and generativity in later life. *The International Journal of Aging & Human Development*, 41(3), 239–250. <https://doi-org.ezproxy.uef.fi:2443/10.2190/HA9X-H48D-9GYB-85XW>
- Frankl, V. (1983). *Olemisen tarkoitus*. Helsinki: Otava.
- Frankl, V. (2005). *Logoterapia - avain mielekkääseen elämään*. Helsinki: Lyhytterapiainstituutti.
- Frankl, V. (2023). *Oleminen ja tarkoitus*. 4. uudistettu painos. Turku: Suomen logoterapiayhdistys ry
- Fried, S. (2015). Elämän tarkoituksellisuus ja ikääntyminen: näkökulmia kirjallisuudesta ja ikäihmisten haastatteluista. Teoksessa: Heimonen, S & Fried, S. (toim). *Vanhuuden mieli*. Helsinki: Ikäinstituutti, 45–63
- Fry, P. S. (2000). Religious involvement, spirituality and personal meaning for life: Existential predictors of psychological wellbeing in community-residing and institutional care elders. *Aging & Mental Health*, 4(4), 375–387. <https://doi.org/10.1080/713649965>
- George, L. K., Ellison, C. G., & Larson, D. B. (2002). Explaining the relationships between religious involvement and health. *Psychological Inquiry*, 13, 190-200

- George, L. S., & Park, C. L. (2013). Are meaning and purpose distinct? An examination of correlates and predictors. *The Journal of Positive Psychology*, 8(5), 365–375. <https://doi.org/10.1080/17439760.2013.805801>
- Heimonen, S., Juote, M., Räsänen, L. & Björkqvist, T. (2017). Avaimia voimaantumisen vahvistamiseen. Helsinki: Ikäinstituutti.
- Honkanen-Vartiainen, H. (2021). Ikääntyminen ja elämän tarkoituksellisuus. *Gerontologia*, 35(2), 186–192. <https://doi.org/10.23989/gerontologia.95628>
- Hooker, S.A., & Masters, K.S. (2016). Purpose in life is associated with physical activity measured by accelerometer. *Journal of Health Psychology*, 21, 962–971.
- Huppert, F. A., Baylis, N., Keverne, B., Ryff, C. D., Singer, B. H., & Diener Love, G. (2004). Positive health: connecting well-being with biology. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, 359(1449), 1383–1394. <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1521>
- Keenan, W. J. F., & Schnell, T. (2011). Meaning-Making in an Atheist World. *Archive for the Psychology of Religion*, 33(1), 55–78. <https://doi.org/10.1163/157361211X564611>
- Kim, E.S., Hershner, S.D., & Strecher, V.J. (2015). Purpose in life and incidence of sleep disturbances. *Journal of Behavioral Medicine*, 38(3), 590–597.
- Kim, E.S., Sun, J.K., Park, N, Kubzansky, L.D. & Peterson, C. (2013). Purpose in life and reduced risk of myocardial infarction among older U.S. adults with coronary heart disease: a two-year follow-up. *Journal of Behavioral Medicine*, 36(2), 124–133.
- Kim, E.S., Sun, J.K., Park, N & Peterson, C. (2013). Purpose in life and reduced incidence of stroke in older adults: “The Health and Retirement Study”. *Journal of Psychosomatic Research*. 74(5), 427–432.
- Kolodinsky, R. W., Giacalone, R. A., & Jurkiewicz, C. L. (2008). Workplace values and outcomes: Exploring personal, organizational, and in-teractive workplace spirituality. *Journal of Business Ethics*, 81(2), 465– 480
- 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. Arvioitavaksi lähetetty. Navigating Across the Lifespan (TRAILS)—Protocol of the Latest Data Collection and Attrition in a 52-year Longitudinal JYLS Study
- Krause, N. (2002). Church-based social support and health in old age: Exploring variations by race. *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 57B(6), 332-347.

- Krause, N. (2003). Religious meaning and subjective well-being in late life. *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 58B(3), 160-170.
- Krause N. 2007. Longitudinal study of social support and meaning in life. *Psychology and Aging* 22(3), 456-469. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.22.3.456>
- Krause, N. (2009). Meaning in Life and Mortality. *The Journals of Gerontology. Series B, Psychological Sciences and Social Sciences*, 64B(4), 517–527. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbp047>
- Krause, N. (2012) Meaning in Life and Healthy Aging. Teoksessa P. T. P. Wong (toim.) *The Human Quest for Meaning: Theories, Research, and Applications*. 2. painos. New York, NY: Routledge, 409-429.
- Lee, J. E., Kahana, E., Kahana, B., & Zarit, S. (2022). The role of goal and meaning in life for older adults facing interpersonal stress. *Aging & Mental Health*, 26(1), 149–158. <https://doi.org/10.1080/13607863.2020.1849020>
- Marcia, J. E. (1966). Development and validation of ego-identity status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3(5), 551–558. <https://doi.org/10.1037/h0023281>
- Martela, F., & Steger, M. F. (2016). The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance. *The Journal of Positive Psychology*, 11(5), 531–545. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1137623>
- McCullough, M. E., & Willoughby, B. L. B. (2009). Religion, Self-Regulation, and Self-Control: Associations, Explanations, and Implications. *Psychological Bulletin*, 135(1), 69–93. <https://doi.org/10.1037/a0014213>
- Miller, W. R., & Thoresen, C. E. (2003). Spirituality, Religion, and Health: An Emerging Research Field. *The American Psychologist*, 58(1), 24–35. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.58.1.24>
- Moberg, D. O. (2005). Research in Spirituality, Religion, and Aging. *Journal of Gerontological Social Work*, 45(1-2), 11–40. https://doi.org/10.1300/J083v45n01_02
- Musich, S., Wang, S. S., Kraemer, S., Hawkins, K., & Wicker, E. (2018). Purpose in Life and Positive Health Outcomes Among Older Adults. *Population Health Management*, 21(2), 139–147. <https://doi.org/10.1089/pop.2017.0063>
- Niiniluoto, I: Tiede, filosofia ja maailmankatsomus. *Filosofisia esseitä tiedosta ja sen arvosta*. Helsinki: Otava, 1984.
- Nygren, B., Aléx, L., Jonsén, E., Gustafson, Y., Norberg, A., & Lundman, B. (2005). Resilience, sense of coherence, purpose in life and self-transcendence in relation to

- perceived physical and mental health among the oldest old. *Aging & mental health*, 9(4), 354-362.
- Pargament, K. I. (2002). The bitter and the sweet: An evaluation of the costs and benefits of religiousness. *Psychological Inquiry*, 13, 168–173.
- Park, N., Park, M., & Peterson, C. (2010). When is the Search for Meaning Related to Life Satisfaction? *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 2(1), 1–13. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01024.x>
- Peterson, C & Park, N. (2012) Character Strengths and the Life of Meaning. Teoksessa P. T. P. Wong (toim.) *The Human Quest for Meaning: Theories, Research, and Applications*. 2. painos. New York, NY: Routledge, 277- 295
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6(1), 25–41. <https://doi.org/10.1007/s10902-004-1278-z>
- Powell, L. H., Shahabi, L., & Thoresen, C. E. (2003). Religion and spirituality: Linkages to physical health. *American Psychologist*, 58, 36–52
- Pulkkinen, L. (2017). *Human Development from Middle Childhood to Middle Adulthood: Growing Up to be Middle-Aged*. University of Jyväskylä. <https://doi.org/10.4324/9781315732947>
- Pulkkinen, L & Kokko, K. (2017). The Jyväskylä longitudinal study of personality and social development: measures used for the study of major topics in different data waves. https://services.fsd.tuni.fi/catalogue/FSD2059/PIP/LAKU_JYLS_MethodsTable_2017.pdf
- Purjo, T. (2012). *Viktor Franklin logoteoria: tie arvopitoiseen ja tarkoituksentäyteiseen elämään*. Loppi: Porrum.
- Purjo, T. (2016). *Mielekäs, merkityksellinen ja tarkoituksellinen elämä: perustana Viktor Frankl'n ajattelu (2. laajennettu painos.)*. Helsinki, Suomi: BoD - Books on Demand
- Read, S. (2013). Elämän tarkoituksellisuuden tunne. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.). *Gerontologia*. 3. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 245–255
- Read, S. & Suutama, T. 2008. Elämän tarkoituksellisuuden muutokset iäkkäillä ihmisillä 16 vuoden pitkittäistutkimuksessa. *Gerontologia* 22, 130-139.
- Reinilä, E., Saajanaho, M., Fadjukoff, P., Törmäkangas, T., & Kokko, K. (2023). The Development of Generativity in Middle Adulthood and the Beginning of Late Adulthood: A Longitudinal Study from Age 42 to 61. *Journal of Adult Development*. <https://doi.org/10.1007/s10804-022-09436-1>

- Reker, G. T., & Wong, P. T. (2012). Personal meaning in life and psychosocial adaptation in the later years. Teoksessa P. T. P. Wong (toim.) *The Human Quest for Meaning: Theories, Research, and Applications*. 2.painos. New York, NY: Routledge, 433-456.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069–1081. doi:10.1037/0022-3514.57.6.1069
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). *The role of purpose in life and personal growth in positive human health*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers
- Saajanaho, M., Kekäläinen, T., Reinilä, E., Ahola, J. & Kokko K. (2021). Lapsesta aikuiseksi: Elämänkaaren aikana muotoutuvat yksilölliset kehityspolut elämänsiirtymiin 60-vuotiaana. Koottuja tutkimustuloksia.
- Sarvimäki, A. 2015. Elämän tarkoitus, merkitys ja mielekkyys vanhuudessa. Teoksessa: Heimonen, S. & Fried, S. (toim). *Vanhuuden mieli*. Helsinki: Ikäinstituutti, 10–20
- Seligman, M. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York, NY: Simon & Schuster
- Sillfors, M. (2017). *Godlessness and the Good Life: Atheist Spirituality as an Alternative to Monotheistic Religion in the 21st Century West*. University of Helsinki.
- Smith, T. B., McCullough, M. E., & Poll, J. (2003). Religiousness and depression: Evidence for a main effect and the moderating influence of stressful life events. *Psychological Bulletin*, 129, 614–636.
- Steger, M. F., & Frazier, P. (2005). Meaning in Life: One Link in the Chain from Religiousness to Well-Being. *Journal of Counseling Psychology*, 52(4), 574–582. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.4.574>
- Steger, M. F., Oishi, S., & Kashdan, T. B. (2009). Meaning in life across the life span: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood. *The Journal of Positive Psychology*, 4(1), 43–52. <https://doi.org/10.1080/17439760802303127>
- Stenmark, M. (2022). Worldview studies. *Religious Studies*, 58(3), 564–582. <https://doi.org/10.1017/S0034412521000135>
- Stephoe, A., Deaton, A., & Stone, A. A. (2015). Subjective wellbeing, health, and ageing. *The Lancet (British Edition)*, 385(9968), 640–648. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)61489-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)61489-0)
- Tieteen termipankki 28.4.2023: Filosofia: elämäkatsomus. (Tarkka osoite: <https://tieteentermipankki.fi/wiki/Filosofia:elämäkatsomus.>)

- Tieteen termipankki 28.4.2023: Uskontotiede: ateismi. (Tarkka osoite: [https://tieteentermipankki.fi/wiki/Uskontotiede:ateismi.](https://tieteentermipankki.fi/wiki/Uskontotiede:ateismi))
- Thompson, S. C., & Janigian, A. S. (1988). Life schemes: a framework for understanding the search for meaning. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 7(2-3), 260–280. <https://doi.org/10.1521/jscp.1988.7.2-3.260>
- Van der Heyden K, Dezutter J, & Beyers W. 2015. Meaning in life and depressive symptoms: a person-oriented approach in residential and community-dwelling older adults. *Aging & Mental Health* 19(12), 1063–1070. <https://doi.org/10.1080/13607863.2014.995589>
- Vuori, J. Laadullinen sisällönanalyysi. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/laadullinen-sisallönanalyysi/> Viitattu 24.5.2023.
- Wong, P. T. P. (2012). Toward a dual-systems model of what makes life worth living. Teoksessa P. T. P. Wong (toim.) *The Human Quest for Meaning: Theories, Research, and Applications*. 2. painos. New York, NY: Routledge, 3-22.
- Wink, P., & Dillon, M. (2002). Spiritual development across the adult life course: Findings from a longitudinal study. *Journal of Adult Development*, 9(1), 79–94. <https://doi.org/10.1023/A:1013833419122>
- Witter, R. A., Stock, W. A., Okun, M. A., & Haring, M. J. (1985). Religion and subjective well-being in adulthood: A quantitative synthesis. *Review of Religious Research*, 26, 332–342.
- Yu, L., Boyle, P. A., Wilson, R. S., Levine, S. R., Schneider, J. A., & Bennett, D. A. (2015). Purpose in Life and Cerebral Infarcts in Community-Dwelling Older People. *Stroke* (1970), 46(4), 1071–1076. <https://doi.org/10.1161/STROKEAHA.114.008010>
- Zika, S., & Chamberlain, K. (1992). On the relation between meaning in life and psychological well-being. *The British Journal of Psychology*, 83(1), 133–145. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1992.tb02429.x>
- Zou, W., Zeng, Y., Peng, Q., Xin, Y., Chen, J., & Houghton, J. D. (2020). The influence of spiritual leadership on the subjective well-being of Chinese registered nurses. *Journal of Nursing Management*, 28(6), 1432–1442.
- Zou, W.-C., & Dahling, J. (2017). Workplace spirituality buffers the effects of emotional labour on employee well-being. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 26(5), 768–777.
- YSO 28.4.2023: Elämäkatsomus. (Tarkka osoite: <https://finto.fi/yso/fi/page/p221>).