

**ONNELLISUUDEN PYSYVYYDEN JA
ELÄMÄNTAPAHTUMIEN VÄLISET YHTEYDET
KESKIAIKUISUUDESSA**

Suvi Haapa-aho &
Henna Koivulahti
Pro gradu -tutkielma
Psykologian laitos
Jyväskylän yliopisto
Kevät 2009

TIIVISTELMÄ

Onnellisuuden pysyvyyden ja elämäntapahtumien väliset yhteydet keski-iäkkäisyydessä

Tekijät: Suvi Haapa-aho ja Henna Koivulahti

Ohjaaja: akatemiaturkija Katja Kokko

Psykologian pro gradu -tutkielma

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2009

41 sivua

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää onnellisuuden pysyvyyttä keski-iäkkäisyydessä, tutkittavien ennustaman lähitulevaisuuden onnellisuuden toteutumista sekä elämäntapahtumien yhteyttä onnellisuuteen miehillä ja naisilla. Tutkimus oli osa Lea Pulkkinen vuonna 1968 aloittamaa Lapsesta aikuiseksi -pitkäaikaisesta tutkimuksesta, josta tähän tutkimukseen valittiin 36- ja 42-vuotiailta tutkittavilta kerättyjä tietoja. Onnellisuutta arvioitiin yhden haastattelussa esitetyn kysymyksen avulla ja elämäntapahtumia kartoitettiin elämänhistoriankalenterilla. Tarkasteltuja elämäntapahtumia olivat avio- ja avioliiton solmiminen, avio- ja avoero, lapsen syntymä, läheisen kuolema, työttömyys, omaisuusrikoksen ja hyökkäyksen uhriksi joutuminen sekä oma tai läheisen onnettomuus tai sairastuminen. Aineiston analysoinnissa käytettiin Pearsonin korrelaatiokertoimia, *t*-testiä, hierarkkista regressioanalyysia sekä yksisuuntaista ja toistomittausten varianssianalyysia. Tulokset osoittivat, että onnellisuus oli absoluuttisesti pysyvää 36-vuotiaasta 42-vuotiaaksi sekä miehillä että naisilla. Suhteellista pysyvyyttä esiintyi vain miehillä, ja heillä myös aikaisempi onnellisuus selitti myöhempää onnellisuutta. Tutkittavien arviot onnellisuudesta 37–44-vuotiaana olivat merkittävästi korkeampia kuin 42-vuotiaana tehdyt arviot eikä ennuste selittänyt myöhempää onnellisuutta kummallakaan sukupuolella. Miehillä onnellisuus oli suhteellisesti pysyvintä silloin, kun elämäntapahtumia ei esiintynyt onnellisuusarviointien välillä. Yksittäisistä elämäntapahtumista 42-vuotiaan onnellisuuteen olivat miehillä positiivisesti yhteydessä avioliiton solmiminen ja negatiivisesti yhteydessä hyökkäyksen uhriksi joutuminen. Naisilla onnettomuuteen joutuminen oli negatiivisesti yhteydessä onnellisuuteen. Positiivisten tapahtumien kokonaismäärä oli miehillä positiivisesti yhteydessä 42-vuotiaan onnellisuuteen, kun 36-vuotiaan onnellisuuden taso kontrolloitiin.

Avainsanat: onnellisuus, elämäntapahtuma, onnellisuuden ennuste, absoluuttinen pysyvyys, suhteellinen pysyvyys, keski-iäkkäisyys

SISÄLLYSLUETTELO

1	JOHDANTO	1
2	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	9
2.1	Osanottajat.....	9
2.2	Menetelmät ja muuttujat	11
2.3	Aineiston analysointi	13
3	TULOKSET	15
3.1	Kuvaileva tieto	15
3.2	Onnellisuuden pysyvyys keskiaikuisuudessa	18
3.3	Onnellisuuden ennustaminen	18
3.4	Elämäntapahtumien yhteys onnellisuuteen	19
4	POHDINTA.....	28
	LÄHTEET.....	34

1 Johdanto

Onnellisuudella on merkitystä ihmisen elämälle. Se on yksi tärkeimmistä arvoista ihmisen elämässä (Kim-Prieto ym., 2005). Onnellisemmilla ihmisillä on parempi vastustuskyky, vähemmän sydän- ja verisuonisairauksia, he toipuvat vammoista paremmin kuin stressaantuneet ja masentuneet ihmiset (Diener & Biswas-Diener, 2002, 2008; Veenhoven, 1991), ja he menestyvät myös työelämässä (Boehm & Lyubomirsky, 2008). Lisäksi naimisissa olevat ovat onnellisempia kuin ilman parisuhdetta elävät tai eronneet (Myers, 2000; Veenhoven, 1983). Toisaalta onnellisuuteen eivät näytä olevan yhteydessä ainakaan ikä tai sukupuoli (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999). Tulotasollakaan ei välttämättä ole merkitystä onnellisuuden kannalta, jos ihmisellä on rahaa perustoimeentuloon. Onko onnellisuus sitten jotain pysyvää vai voivatko ihmisten kohtaamat erilaiset elämäntapahtumat olla yhteydessä onnellisuuteen? Elämäntapahtumat muodostavat persoonallisuuden kanssa ihmiselämän ainutlaatuisen kokonaisuuden, ja ne yhdessä vaikuttavat elämäntapahtumien ja kehitykseen (Oravala & Rönkä, 1999).

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, onko onnellisuus pysyvää, toteutuuko tutkittavien arvioima onnellisuuden ennuste ja selittävätkö elämäntapahtumat onnellisuuden arvioiden muutoksia aikuisiässä. Tutkimuksemme kohteena olivat suomalaiset aikuiset, joita tutkittiin 36- ja 42-vuotiaana ja jotka kuuluivat alun perin satunnaisesti valittuun pitkäikäisyydetutkimusotokseen (Lapsesta aikuiseksi -tutkimus). Suomalaista onnellisuustutkimusta on tehty verrattain vähän ja psykologian tutkimuksessa positiiviset ilmiöt ovat aina jääneet vähemmälle huomiolle (Myers & Diener, 1995). Lisäksi tutkimusten kohteena on monesti nuori aikuisväestö, kun taas keskiäikuisuutta on tutkittu yllättävän vähän, vaikka se on kestoaltaan pitkä elämäntapahtuma.

Onnellisuutta voidaan pitää universaalina ilmiönä (Chiasson, Dubé, & Blondin, 1996), mutta sillä on monia merkityksiä (Schwartz, 1992). Onnellisuutta on pyritty määrittelemään kautta historian. Aristoteles päätyi ajatukseen onnellisuudesta ihmisen elämän suurimpana päämääränä (Pitkänen, 1995; White, 2006), ja nykyäänkin onnellisuuden tavoittelemisen ajatellaan muodostavan elämän keskeisimmän merkityksen yhdessä esimerkiksi työn,

rakkauden ja yhteisöllisyyden saavuttamisen kanssa (Diener, 1984). Aristoteles ajatteli, että objektiivisesti hyvä elämä olisi myös subjektiivisesti onnellinen (Pitkänen, 1995; White, 2006). Onnellisuuden erityinen subjektiivinen luonne tulee kuitenkin esiin tutkimustuloksissa, joissa hyvinvoinnin objektiivisilla mittareilla (esim. elinolot ja toimeentulo) menestyvät voivat silti kokea itsensä onnettomiksi ja päinvastoin (Heikkilä, 1990; Moision, Karvonen, Simpura, & Heikkilä, 2008; Schwarz, & Strack, 1991). Koska onnellisuuden merkityssuhteet ovat aina sidoksissa johonkin ideologiaan, yhteisymmärrystä onnellisuuden käsitteen määrittelystä ei ole tieteessä saavutettu (Veenhoven, 1991).

Psykologian tutkimuksessa onnellisuus liittyy vahvasti usein esiintyviin positiivisiin tunteisiin (Diener, Sandvik, & Pavot, 1991). Onnellisuuden synonyymeinä käytetään myös elämäntyytyväisyyden (Veenhoven, 1991) ja subjektiivisen hyvinvoinnin (esim. Diener & Diener, 1996; Kahneman, Diener, & Schwarz, 1999) käsitteitä. Käsitteiden läheisyydestä kertoo esimerkiksi Seidlitzin ja Dienerin (1993) tutkimus, jossa subjektiivinen hyvinvointi korreloi onnellisuuden kanssa voimakkaasti ($r = .80$) ja vielä hieman voimakkaammin elämäntyytyväisyyden kanssa ($r = .88$). Kaikkien edellä mainittujen käsitteiden määritelmät sisältävät tiedollisen ja tunteellisen puolen (Diener & Diener, 1996; Kahneman, ym. 1999; Veenhoven, 1991). Tiedollinen, tyytyväisyyden taso kertoo siitä, miten hyvin ihminen katsoo saavuttaneensa elämässään sen, mitä haluaa. Tunteellinen, hedoninen taso taas viittaa siihen, missä määrin ihmisen tunteet ovat positiivisia. Toisin sanoen onnellinen ihminen on sellainen, joka kokee suurimmaksi osaksi positiivisia tunteita ja on tyytyväinen elämäänsä. Tässäkin tutkimuksessa onnellisuus määritellään tunteiden ja tyytyväisyyden yhdistelmänä. Vaikkakin aikaisemmat tutkimukset ovat osoittaneet onnellisuuden usein olevan yhteydessä hyvinvoinnin muiden osa-alueiden kanssa, sen on kuitenkin todettu olevan jotain ainutlaatuista (Korkalainen, 2007).

Onnellisuutta on mitattu monin eri menetelmin, joista useimmat perustuvat itsearviointiin (Lyubomirsky, King, & Diener, 2005). Yleensä kyseessä on yksittäinen kysymys onnellisuudesta, johon vastataan Likert-tyyppisen asteikon avulla. Asteikoissa ylimmät arvot kuvaavat onnellisuutta, alimmat arvot vähäistä onnellisuutta ja keskellä on neutraali vastausvaihtoehto. (Esimerkkejä onnellisuusmittareista ja niiden käytöstä: Fordyce, 1988; Perho & Korhonen, 1993). Vaikka onnellisuus on subjektiivista, tällaiset yhden

kysymyksen menetelmät ovat osoittautuneet onnellisuuden mittaamisessa luotettaviksi ja päteviksi (Abdel-Khalek, 2006; Cummins, 1995).

Tietyn ominaisuuden pysyvyyttä voidaan pitkittäistutkimuksissa tarkastella kahdesta näkökulmasta. *Absoluuttinen pysyvyys* tarkoittaa keskiarvojen pysymistä samana mittauskerrasta toiseen, kun eri mittauskerroilla käytetään samaa mittaria (Ehrhardt, Saris, & Veenhoven, 2000; Roberts, Caspi, & Moffitt, 2001). *Suhteellinen pysyvyys* taas tarkoittaa yksilöiden välisen järjestyksen säilymistä samana, esimerkiksi tässä tutkimuksessa onnellisuuspistemäärien välistä korrelaatiota. Toisin sanoen ne, jotka ovat olleet onnellisempia aiemmin, ovat onnellisempia myös myöhemmin, vaikka onnellisuuspistemäärien keskiarvot (absoluuttiset arvot) muuttuisivatkin ajassa (Caspi, Roberts, & Shiner, 2005; Ehrhardt ym., 2000).

Onnellisuuden pysyvyydestä on erilaisia teorioita. Set point -teorian mukaan onnellisuus on hyvin pysyvä ominaisuus, jonka juuret ovat perimässä ja varhaislapsuudessa (Lykken & Tellegen, 1996). Teoria olettaa, että onnellisuudella ja subjektiivisella hyvinvoinnilla on tietty perustaso, johon onnellisuus aina ajan myötä palautuu. Nollasummateorian (engl. zero sum) mukaan onnellisuus on jaksoittaista (Veenhoven, 1991), eli onnellista jaksoa seuraa aina onnettomampi jakso. Ennen pitkää nämä neutraloivat toistensa vaikutuksen eli tuloksena on nollavaikutus. Nollasummateoria ei ole kuitenkaan osoittautunut päteväksi, vaan on huomattu, etteivät ihmiset koe elämäänsä neutraaliksi, vaan enimmäkseen positiiviseksi (Diener & Diener, 1996). Ihmiset yleensä arvioivatkin onnellisuutensa mitta-asteikkojen keskimmäisten arvojen yläpuolelle (Pohl, 2004) ja useat tutkimukset eri maissa ovat osoittaneet, että suurin osa ihmisistä on onnellisia (Diener & Diener, 1996; Headey & Wearing, 1988). Tutkimusten mukaan suomalaisten keskimääräinen onnellisuus vuosina 1995–2005 oli 7,7 asteikolla 0–10 (World Database of Happiness). Suomalaiset edustavat kansainvälisessä vertailussa yhtä maailman onnellisimmista kansoista.

Useat empiiriset tutkimukset ovat osoittaneet onnellisuuden olevan melko pysyvää aikuisuudessa sekä absoluuttisesti että suhteellisesti (Berger, 2008; Eid & Diener, 2004; Palmore & Kivett, 1977; Suh, Diener, & Fujita, 1996). Onnellisuuden keskiarvojen on kuitenkin todettu lievästi vähenevän aikuisiässä 10 vuoden seurannassa (North, Holahan, Moos, & Cronkite, 2008), ja onnellisuuden suhteellinen pysyvyys on 10 vuoden seurannoissa ollut kohtalaista ($r = .25 - .35$) (Fujita & Diener, 2005; Schimmack & Oishi, 2005; Veenhoven,

1994). Onnellisuuden on todettu olevan suhteellisesti pysyvämpää onnellisilla kuin onnettomilla (Veenhoven, 1994) ja vanhemmilla ihmisillä kuin nuorilla (Ehrhardt ym., 2000). Myös sukupuolten välillä on havaittu eroja (Perho & Korhonen, 1993). Perhon ja Korhosen tutkimuksessa naisten arviot onnellisuudesta vaihtelivat eri ikäkausina enemmän kuin miesten. Miesten arviot 34–38-vuotiaasta 39–41-vuotiaaksi myös korreloivat voimakkaasti ($r = .70$), kun taas naisilla tämän ikävälän korrelaatiot eivät olleet merkitseviä.

Kun ihmiset arvioivat tulevaisuuden onnellisuuttaan, he yleensä ennustavat onnellisuutensa pysyvän samana tai kasvavan, koska ovat optimistisia tulevaisuuden suhteen (Robinson & Ryff, 1999; Weinstein, 1980). Onnellisuuden ennustamiseen voi myös liittyä jonkinlainen itsensä harhauttaminen. Robinsonin ja Ryffin (1999) tutkimuksessa tämä harha selitti tulevaisuuden onnellisuuden ennusteiden vaihtelun, joskin konkreettinen tieto olosuhteiden jatkuvuudesta tai muutoksesta johti realistisempiin arvioihin tulevaisuudesta.

Elämäntapahtumat (engl. life events) voidaan yksinkertaisesti määritellä elämänkaaren aikana mahdollisesti tapahtuviksi asioiksi (Reese & Smyer, 1983). Elämäntapahtumia voidaan määritellä sen mukaan, ovatko ne *positiivisia* vai *negatiivisia*, toisin sanoen, kuinka toivottavia (engl. desirable) ne ovat ihmisen elämäntilanteessa. Tässä tutkimuksessa luokittelimme elämäntapahtumat positiivisuuden ja negatiivisuuden mukaan. Positiivisiksi elämäntapahtumiksi luokittelimme avo- tai avioliiton solmimisen ja lapsen syntymän. Negatiivisiksi elämäntapahtumiksi taas luokittelimme avo- tai avioeron, läheisen kuoleman, työttömyyden, rikoksen uhriksi joutumisen sekä oman tai läheisen onnettomuuden/sairastumisen. Tarkastelemamme elämäntapahtumat ovat kaikki *objektiivisia* elämäntapahtumia eli sellaisia, joita tuskin käsitetään eri tavoin tai unohdetaan, esimerkiksi naimisiin meneminen (Headey & Wearing, 1991). Vastakohtana ovat *subjektiiviset* elämäntapahtumat, jotka voidaan ymmärtää eri tavoin, esimerkiksi ”sain paljon ystäviä”.

Tutkimuksemme kohteena olleet 36–42-vuotiaat olivat siirtymässä varhaisaikuisuudesta keskiaikuisuuteen (Levinson ym., 1978) tai olivat jo keski-iässä (Perho, 1990; Vuorinen, 1998). Suomalaisilla keski-ikäsi siirtymä ajoittuu useimmiten juuri vuosien 35–40 väliin (Perho & Korhonen, 1995). Tässä iässä keskeisiä elämänsisältöjä ovat parisuhde, lapset ja työelämä sekä oman paikan löytäminen edellä mainituilla elämän alueilla (Dunderfeldt, 1992; Vuorinen, 1998). Keskiaikuisuus, samalla lailla kuin murrosikä, voi olla hankala, ”omaksi itseksi tuleminen” vaihe (Levinson ym., 1978; Perho & Korhonen, 1993). Toisaalta Perhon ja

Korhosen (1993) tutkimuksessa keskiäikuisuus oli silti noin puolella onnellisempi kuin tutkimuksessa keskiarvoltaan onnellisin ikävaihe 22–28.

Elämänkaaren näkökulmasta kehitys on pitkälti riippuvainen siitä, mitä ihmiselle tapahtuu läpi elämän (Baltes & Reese, 1987; Brim & Kagan, 1980). Geneettisten erojen (esim. persoonallisuus) jälkeen ympäristötekijöillä, kuten elämässä kohdatuilla asioilla, on luultavasti suurin merkitys yksilöllisen kehityksen (Rutter, 2006; Scarr & Weinberg, 1983) ja elämäkulun kannalta (Oravala & Rönkä, 1999). Mikä tahansa elämänvaihe tai tapahtuma saa aikaan erilaisia reaktioita ihmisissä erilaisten psykologisten ja biologisten voimavarojen vuoksi, ja ne aiheuttavat eroja tapahtumien psyykkisessä käsittelyssä (Lieberman, 1975). Vanhemmiten biologiset ja psykologiset voimavarat voivat vähentyä, ja tämän seurauksena erityisesti stressiä aiheuttavat elämäntapahtumat saattavat vaikuttaa vanhempiin ihmisiin voimakkaammin kuin nuoriin ihmisiin (Baltes ym., 1979; Baltes, Dittman-Kohli, & Dixon 1984; Perho & Korhonen, 1993). Erilaista reagointia elämäntapahtumiin voi selittää myös sukupuoli. Perho ja Korhonen (1993) tutkivat elämänvaiheiden onnellisuutta ja elämäntapahtumia keski-ikäisen kynnyksellä. Heidän tutkimuksessaan sukupuolet erosivat toisistaan siten, että naiset kokivat menetykset miehiä voimakkaammin. Erilainen reagointi elämäntapahtumiin ja eritasoiset voimavarat niistä toipumiseen voisivat olla yhteydessä onnellisuuteen, esimerkiksi set-point -teorian (Lykken & Tellegen, 1996) olettamaan onnellisuuden palautumiseen lähtötasoonsa ja etenkin palautumisen keston.

Onnellisuuden suhteellisen pysyvyyden on todettu olevan heikompaa, kun koetaan todella dramaattisia elämäntapahtumia (Veenhoven, 1994), kuten sydänkohtaus (Waltz, 1986). Helsonin (1964) sopeutumistasoteoriaa (engl. Adaptation Level Theory) on sovellettu onnellisuuden pysyvyyteen siten, että pitkän aikavälin onnellisuus pysyisi suunnilleen samana riippumatta siitä, mitä hyvää tai pahaa elämässä tapahtuu (Diener, Lucas, & Scollon, 2006). Tämä ”hedoninen oravanpyörä” (engl. Hedonic Treadmill) johtuu siitä, että niin hyvien kuin pahojenkin tapahtumien vaikutukset heikkenevät ajan myötä tai onnellisuus palautuu perustasoonsa samoin kuin set point -teoria (Lykken & Tellegen, 1996) olettaa. Käytännössä hedonisen oravanpyörän teoria osoittautui kuitenkin osittain virheelliseksi, sillä negatiivisten tapahtumien vaikutukset näyttivät ulottuvan pidemmälle ajalle kuin positiivisten (Brickman & Campbell, 1971).

Monet tutkimukset kertovatkin esimerkiksi pahoinpitelyn pitkäaikaisista vaikutuksista lapsiin (Esim. Fleming, Mullen, Sibthorpe, & Bammer, 1999; Styron & Janoff-Bulman, 1997). Myös jotkin aikuiselämän tapahtumat, esimerkiksi oman lapsen kuolema (Ojanen, 2001) tai useat työttömyysjaksot (Clark, Lucas, Georgellis, & Diener, 2004) ovat niin vakavia, ettei ihminen välttämättä pääse enää elämäntapahtuman jälkeen aiemman onnellisuutensa tasolle. Puolison kuolemasta toipumiseenkin voi kulua monia vuosia onnellisuuden palautumisen näkökulmasta (Lucas, Clark, Georgellis, & Diener, 2003; Stroebe, Stroebe, Abakoumkin, & Schut, 1996). Negatiivisten elämäntapahtumien kasautuminen on lisäksi vahvasti yhteydessä vähentyneeseen elämäntyytyväisyyteen (McKnight, Huebner, & Suldo, 2002) ja masentuneisuuteen (Cohen, 1988; Tesser & Beach, 1998). Joskus myös yksi todella negatiiviseksi koettu elämäntapahtuma voi varjostaa positiivisten elämäntapahtumien tuomaa onnea (Baumeister, Bratslavsky, Finkenauer, & Vohs, 2001). Yleensäkin elämäntapahtumien suuren määrän on todettu olevan yhteydessä masentuneisuuteen (Immonen, 2006) ja monien sairauksien puhkeamiseen (Peled, ym., 2008; Pike, ym., 2006; Skillgate, ym., 2007). Koska onnellisilla ihmisillä on todettu olevan vähemmän sairauksia (Diener & Biswas-Diener, 2002, 2008; Veenhoven, 1991), sairastuminen saattaa johtaa onnellisuuden vähenemiseen.

Positiivisista elämäntapahtumista esimerkiksi naimisiinmeno nostaa hetkellisesti onnellisuutta (Lucas ym., 2003), mutta positiivisilla elämäntapahtumilla ei ole todettu kuitenkaan olevan mitään niin huomattavaa ja pitkäaikaista vaikutusta onnellisuuteen kuin negatiivisilla (Baumeister ym., 2001). Positiivisen ja negatiivisen elämäntapahtuman suhdetta voi selventää esimerkiksi Kahnemanin ja Tverskyn (1984) tutkimus, jossa verrattiin rahan saamisen tai menettämisen aiheuttamia eroja tunnetiloissa. Ahdistus, joka aiheutui pienen rahasumman (50 dollaria) menettämisestä, oli huomattavasti suurempi kuin ilo saman rahasumman saamisesta.

Jälkikäteen arvioidessaan ihmiset usein liittävät onnellisuuden vaihteluiden syyt tiettyihin positiivisiin ja negatiivisiin elämäntapahtumiin (McKinley Runyan, 1979). Brickman, Coates ja Janoff-Bulman (1978) vertailivat suuren lottovoiton saaneita ja onnettomuudessa halvaantuneita kontrollihenkilöihin, kun tapahtumista oli kulunut noin vuosi. Onnettomuuden uhrin arvioivat olleensa *ennen tapahtumaa* merkittävästi onnellisempia (ns. nostalgia-efekti) ja *nykyhetkessä* merkittävästi onnettomampia kuin kontrolliryhmä. Negatiivinen elämäntapahtuma näytti siis olevan yhteydessä onnellisuuden vähenemiseen vuosi tapahtuman

jälkeen. Sen sijaan lottovoittajilla ja kontrolliryhmällä ei ollut merkitsevää eroa onnellisuuden arvioissa eli positiivinen elämäntapahtuma ei näyttänyt olevan yhteydessä onnellisuuden lisääntymiseen vuosi tapahtuman jälkeen. Merkittävää oli myös se, etteivät ryhmät eronneet *tulevaisuuden* onnellisuuden ennusteessa. Näin ollen todella negatiivinenkaan elämäntapahtuma ei näyttänyt olevan yhteydessä tutkittavien onnellisuusennusteeseen. Samansuuntaisia tuloksia on saatu myös syövästä selvinneillä (Irwin, Gottlieb, Kramer, & Danoff, 1982).

Ihmiset sopeutuvatkin elämäntilanteisiinsa paremmin kuin uskovatkaan, mikä osaltaan tukee onnellisuuden pysyvyyttä (Lacey, Smith, & Ubel, 2006) ja tulevaisuuden optimismia (Robinson & Ryff, 1999). Suh ym. (1996) totesivat korkeakouluopiskelijoita tutkiessaan, ettei negatiivisiin elämäntapahtumiin sopeutuminen vienyt sen pidempää aikaa kuin positiivisiin elämäntapahtumiin sopeutuminen. Heidän tutkimuksessaan sekä positiivisten että negatiivisten elämäntapahtumien yhteydet elämäntytyväisyyteen alkoivat hävitä 3–6 kuukauden kuluttua tapahtumista. Joidenkin tutkimusten mukaan elämäntapahtumien selitysaste onnellisuuden arvioiden vaihteluissa on korkeintaan kymmenen prosenttia (Aron & Aron, 1987; Veenhoven, 1996). Perhon ja Korhosen (1993) tutkimuksessa tutkittavien onnellisuuden muutoksille antamat syyt liittyivät ennen kaikkea pitkäaikaisiin olosuhteisiin, kuten perheeseen ja parisuhteeseen. Odottamattomien elämäntapahtumien merkitys onnellisuuden arvioille oli harvinaisempaa, vaikkakin se lisääntyi iän myötä.

Elämäntapahtumien yhteys onnellisuuteen ei ole selvää. Aikaisempien tutkimusten perusteella negatiiviset elämäntapahtumat ja onnellisuus saattavat olla vahvemmin yhteydessä toisiinsa kuin positiiviset elämäntapahtumat ja onnellisuus (Baumeister ym., 2001; Brickman & Campbell, 1971). Toisaalta jotkin aikaisemmat tutkimukset osoittavat, etteivät elämäntapahtumat välttämättä ole yhteydessä ihmisten arviointiin onnellisuudestaan (Brickman ym., 1978) tai yhteys voi olla huomattavasti heikompi ja lyhytaikaisempi kuin esimerkiksi persoonallisuuden piirteiden yhteys (Costa, McCrae, & Zonderman, 1987; Korkalainen, 2007; Suh ym., 1996).

Tässä tutkimuksessa oli kolme pääongelmaa. *Ensimmäiseksi* tutkimme, miten pysyvää onnellisuus oli 36-vuotiaasta 42-vuotiaaksi, ja selittikö aikaisempi onnellisuus myöhempää onnellisuutta. Tutkimme onnellisuuden pysyvyyttä sekä absoluuttisena että suhteellisena. Oletimme, että onnellisuus pysyisi absoluuttisesti samankaltaisena ja että siinä ilmenisi myös

suhteellista pysyvyyttä keski-iäkuisuudessa (Berger, 2008; Eid & Diener, 2004; Palmore & Kivett, 1977; Suh ym., 1996), eritoten miehillä (Perho & Korhonen, 1993).

Toiseksi tarkastelimme onnellisuuden ennusteen toteutumista vertaamalla 36-vuotiaana tehtyä lähitulevaisuuden (37–44-vuotiaan) onnellisuuden ennustetta 42-vuotiaana koettuun onnellisuuteen sekä suhteellisen että absoluuttisen pysyvyyden näkökulmasta. Lisäksi tutkimme sitä, selittikö 36-vuotiaan onnellisuuspistemäärä sitä, millaiseksi lähitulevaisuuden onnellisuus ennustettiin ja selittikö kyseinen ennuste taas myöhempää, 42-vuotiaana koettua onnellisuutta. Oletimme, että onnellisuuden ennustettiin lisääntyvän iän myötä. Oletusta onnellisuuden lisääntymisestä tukee tutkimus, jonka mukaan suurimmalla osalla ihmisistä on tapana olla optimistisia tulevaisuuden suhteen ja yliarvioida positiivisten elämäntapahtumien tapahtumistodennäköisyys (Brickman ym., 1978; Weinstein, 1980). Yliarvioinnin perusteella oletimme, ettei ennuste kuitenkaan selittäisi myöhempää onnellisuutta. Suomalaisessa tutkimuksessa naiset näkivät tulevaisuuden miehiä optimistisemmin (Perho & Korhonen, 1993), joten oletimme myös, että naiset ennustaisivat onnellisuutensa absoluuttisesti korkeammaksi kuin miehet.

Kolmantena tavoitteenamme oli tutkia, oliko onnellisuusarviointien välissä tapahtuneilla elämäntapahtumilla yhteyttä onnellisuuden pysyvyyteen ja onnellisuuden arvioihin 42-vuotiaana. Tarkastelimme tutkimuskysymystä kolmesta eri näkökulmasta.

Ensimmäiseksi tutkimme elämäntapahtumien kokonaismäärän yhteyttä onnellisuuden suhteelliseen ja absoluuttiseen pysyvyyteen 36-vuotiaasta 42-vuotiaaksi. Lisäksi tarkastelimme, selittääkö elämäntapahtumien kokonaismäärä (huolimatta elämäntapahtumien positiivisuudesta tai negatiivisuudesta) onnellisuutta 42-vuotiaana, kun lähtötaso eli 36-vuotiaan onnellisuus kontrolloidaan. Ryhmittelimme tutkittavat heidän kokemiensa elämäntapahtumien kokonaismäärän perusteella, ja tutkimme ryhmien välisiä eroja 42-vuotiaan onnellisuudessa. Kokonaismäärän tarkastelu sisälsi myös vaihtoehdon, että elämäntapahtumia ei ollut tapahtunut eli kokonaismäärä oli nolla. Oletimme, että onnellisuuden suhteellinen pysyvyys heikkenisi, kun mittauskertojen välillä koetaan elämäntapahtumia (Veenhoven, 1994), ja että elämäntapahtumien määrä selittäisi onnellisuuden vaihtelua 42-vuotiaana (Immonen, 2006).

Toisena näkökulmana oli yksittäisten elämäntapahtumien yhteys 42-vuotiaan onnellisuuteen ja elämäntapahtuman ajoittumisen yhteys onnellisuusarvioon. Oletimme

aiemman tutkimuksen pohjalta, että positiivisista elämäntapahtumista avio- ja avoliiton solmiminen olisivat yhteydessä suurempaan onnellisuuteen 42-vuotiaana (Lucas ym., 2003). Negatiivisista elämäntapahtumista oletimme, että läheisen kuolema (Lucas ym., 2003; Stroebe ym., 1996), työttömyys (Clark, ym., 2004) tai sairastuminen (Diener & Biswas-Diener, 2002, 2008; Veenhoven, 1991) olisivat yhteydessä vähäisempään onnellisuuteen 42-vuotiaana. Lisäksi oletimme, että viime vuosien elämäntapahtumat olisivat selvimmän yhteydessä onnellisuuden muutoksiin ja eroihin 42-vuotiaiden onnellisuudessa (Brickman ym., 1978; Lucas ym., 2003; Suh ym., 1996).

Kolmantena näkökulmana oli positiivisten tai negatiivisten elämäntapahtumien kasautuminen ja sen yhteys onnellisuuteen. Lisäksi tarkastelimme positiivisten ja negatiivisten elämäntapahtumien määrien suhdetta (ts. sitä, oliko enemmän positiivisia vai negatiivisia elämäntapahtumia) ja sen yhteyttä onnellisuuteen. Negatiivisten elämäntapahtumien kasautumisen on todettu olevan yhteydessä masentuneisuuteen, mikä viittaa onnellisuuden vähentymiseen (Cohen, 1988; Tesser & Beach, 1998). Aiemman tutkimustiedon pohjalta oletimme myös, että negatiiviset elämäntapahtumat selittäisivät onnellisuuden vaihtelua 42-vuotiaana positiivisia elämäntapahtumia enemmän (Baumeister ym., 2001).

Aiempi tutkimus on antanut viitteitä sukupuolieroista onnellisuuden ja elämäntapahtumien ilmenemisessä, joten tarkastelimme onnellisuuden ja elämäntapahtumien esiintymistä erikseen miehillä ja naisilla. Se mahdollisti myös sukupuolten välisen vertailun.

2 Tutkimuksen toteuttaminen

2.1 Osanottajat

Tutkimuksessa käytetty aineisto perustui Lapsesta aikuiseksi -pitkittäistutkimukseen, jonka Lea Pulkkinen aloitti vuonna 1968 (Pulkkinen, 2006). Hän valitsi osanottajat kokoamalla satunnaisesti 12 kokonaista jyvaskyläläistä kansakoulun toista luokkaa tutkimusotokseen. Tutkittavina oli alun perin 369 koululaista, joista poikia oli 196 ja tyttöjä 173. Tutkittavat olivat pääosin vuonna 1959 syntyneitä, iältään noin 8-vuotiaita ja syntyperältään suomalaisia. Myöhemmin heitä on tutkittu muun muassa 14-, 27-, 36- ja 42-

vuotiaina. Kaikista tutkittavista 247 on ollut mukana jokaisessa edellä mainitussa päätiedonkeräysvaiheessa, mikä on 66.9 % alkuperäisestä otoksesta.

Tässä tutkimuksessa käytettiin 36- ja 42-vuotiailta tutkittavilta kerättyjä tietoja eli vuosien 1995 ja 2001 aineistoa. *36-vuotiaista* kaksi henkilöä oli kuollut, viisi henkilöä kieltäytyi osallistumasta tutkimukseen ja osaa ei tavoitettu tai he jättivät vastaamatta (Sinkkonen & Pulkkinen, 1996). Tutkimukseen tavoitettiin kuitenkin 315 tutkittavaa, mikä oli 85.4 % alkuperäisestä otoksesta. Heistä postitetun elämäntilannekyselyn täytti 161 miestä ja 150 naista, mikä oli 85.9 % saatavilla olleesta otoksesta. Haastatteluun osallistui 146 miestä ja 137 naista (yht. 78.2 % saatavilla olleesta otoksesta)(Pulkkinen ym., 2006). Jatkossa suluissa esitetyt prosenttiluvut viittaavat osuuteen kussakin tutkimusvaiheessa saatavilla olleesta otoksesta. *42-vuotiaista* yhteensä kuusi henkilöä oli kuollut ja 20 henkilöä oli kokonaan kieltäytynyt osallistumasta tutkimukseen (Pulkkinen ym., 2003). 42-vuotiaana tutkimuksen jokaiseen osaan osallistui 249 (72.6 %) henkilöä ja lisäksi 36 (10.5 %) henkilöä osallistui osiin tutkimuksesta. Tutkittaviksi tavoitettiin siis yhteensä 285 tutkittavaa (83.1 %). Heistä postitetun elämäntilannekyselyn täytti 147 miestä ja 133 naista (yht. 81.6 %). Haastatteluun osallistui 131 miestä ja 126 naista (yht. 74.9 %).

36-vuotiaana onnellisuusarvion antoi 282 (77.9 %) ja -ennusteen 277 (76.5 %) tutkittavaa. 42-vuotiaana onnellisuusarviot saatiin 243 tutkittavalta (70.8 %). Tutkittavia, joilta saatiin kaikki em. onnellisuusarviot, oli 213 (62.1 %), joista miehiä oli 107 ja naisia 106. Elämäntapahtumia kartoittavan elämänhistoriankalenterin täytti 42-vuotiaana 131 miestä ja 125 naista (yht. 74.6 %).

Tutkimuksen otos edustaa hyvin suomalaista vuonna 1959 syntynyttä ikäluokkaa mm. koulutuksen pituuden, avioitumisen, lasten määrän sekä työttömyyden suhteen (Pulkkinen ym., 2003; Sinkkonen & Pulkkinen, 1996). Tutkimukseen 36- ja 42-vuotiaana osallistuneiden mahdollista valikoitumista on tarkasteltu aineistonkeruuvaiheiden jälkeen. Tutkimukseen osallistuneiden ja siitä kieltäytyneiden tai tavoittamattomissa olleiden välisissä vertailuissa ei ole ilmennyt merkittäviä eroja eli 36- ja 42-vuotiaiden tutkimukseen osallistuneiden on todettu edustavan hyvin alkuperäistä satunnaisotosta (Sinkkonen & Pulkkinen, 1996; Pulkkinen ym., 2003).

2.2 Menetelmät ja muuttujat

Tutkittavien ollessa 36- ja 42-vuotiaita aineistoa kerättiin tutkittaville etukäteen lähetetyllä elämäntilannekyselyllä, sitä seuranneella puolistrukturoidulla haastattelulla sekä siihen liittyvillä lomakkeilla ja persoonallisuustesteillä (Pulkkinen ym., 2003; Sinkkonen & Pulkkinen, 1996). Lisäksi 42-vuotiaille tehtiin terveystarkastus. Elämäntilannetta kartoitettiin 36-vuotiailta 217 kysymyksellä ja 42-vuotiailta 189 kysymyksellä. Suurin osa kysymyksistä oli samoja molemmilla tutkimuskerroilla, ja ne koskivat koulutusta ja työtä, perhesuhteita, asumista ja toimeentuloa, vapaa-aikaa, nykytekniikan käyttöä, alkoholin käyttöä ja tupakointia, koettua terveydentilaa ja henkilökohtaisia näkemyksiä.

Haastattelut tehtiin pääasiassa Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksella tai tutkittavan kotona. Noin kolmetuntisen haastattelun teemoja olivat tunteiden säätely, elämänrakenne, identiteetti, minäkäsitys, alkoholi ja tupakka, parisuhde, lapset ja perhe-elämä, työ ja omat vanhemmat ja lisäksi 42-vuotiailta keski-ikäsiin siirtymä, unelmat ja uhraukset elämässä. Lisäksi haastattelujen yhteydessä haastateltava täytti useita itsearviointilomakkeita.

Tässä tutkimuksessa hyödynnettiin haastattelun omaelämäkerta- (36-v.) ja elämänrakenneosiota (42-v.), joissa haastateltavilta kysyttiin onnellisuudesta. Tarkastelimme lisäksi tutkimuksessamme 42-vuotiaana haastattelun yhteydessä täytettyä Caspilta ym. (1996) muokattua *elämänhistoriankalenteria* (engl. Life History Calendar), josta selvisi tutkimuksessa kartoitetut elämäntapahtumat, niiden määrät ja ajoittuminen.

Onnellisuus

Onnellisuutta tutkittiin 36-vuotiailta haastattelun yhteydessä *elämän mielialaviivan* (Perho & Korhonen, 1993) avulla. Tutkittavia pyydettiin kuvaamaan, miten onnellisia tai tyytyväisiä he olivat olleet elämänsä eri vaiheissa ja kertomaan syitä onnellisuuteensa. Heitä pyydettiin arvioimaan onnellisuuttaan ja sen syitä lapsuudesta asti vaihdellen 3–8 vuoden jaksoissa. Onnellisuutta kuvaamaan käytettiin 7-portaista asteikkoa (-3 = Hyvin onneton tai tyytymätön, 3 = Hyvin onnellinen tai tyytyväinen). Käytimme tässä tutkimuksessa 36-vuotiaana annettua onnellisuuden arviota ikävuosilta 34–36 ja ennustetta ikävuosille 37–44.

42-vuotiailta tutkittavilta onnellisuutta tiedusteltiin jälleen haastattelun yhteydessä *elämän mielialaviivan* avulla. Tässä vaiheessa tutkittavilta pyydettiin arvioita onnellisuudesta

tai tyytyväisyydestä ikävuosilta 34–36, 37–39 ja viimeaikaisesta onnellisuudesta (40–), joista viimeksi mainittua käytimme kuvaamaan 42-vuotiaan onnellisuutta.

Elämäntapahtumat

Elämänhistoriankalenterin (Caspi ym., 1996) avulla kartoitettiin seuraavien elämäntapahtumien esiintymistä 15–42-vuotiaana: asuminen (paikkakunta, vanhempien kanssa asuminen, asunnoton), parisuhde (puoliso/puolisot), lapset (1.-6. lapsi ja lapsen sukupuoli, muu vanhemmuus), koulutus (koulutusmuoto), työ (kokopäivätyö, osapäivätyö, työttömyys kuukausina, työttömyyden syy, kotiäiti/isä, asevelvollisuus, eläkkeellä) sekä muut elämäntapahtumat (kuolemantapaus, omaisuusrikoksen uhriksi joutuminen, hyökkäyksen uhriksi joutuminen, oma tai läheisen onnettomuus ja laittomuudesta kiinni jääminen).

Elämänhistoriankalenterissa riveillä oli lueteltu yllämainitut elämäntapahtumat ja sarakkeilla ikävuodet 15–42. Kalenteriin merkittiin kunkin elämäntapahtuman kohdalle kirjainkoodilla sen alkamis- tai tapahtumisajankohta iän mukaan. Esimerkiksi jos henkilö oli mennyt naimisiin 37-vuotiaana, merkittiin sarakkeeseen 37 parisuhteen kohdalle avioliiton kirjainkoodi A. Lisäksi kalenterissa oli tilaa mahdollisille lisähuomautuksille. Mikäli samoja elämäntapahtumia oli useita, esim. useita avioliittoja, merkittiin kalenteriin jokaisen tapahtumisajankohta. Elämänhistoriankalenterin puuttuvia tai ristiriitaisia tietoja voitiin täydentää jälkikäteen muiden tutkimustietojen, kuten elämäntilannekyselyn, avulla (Kokko, Pulkkinen, & Mesiäinen, painossa).

Tässä tutkimuksessa keskityimme ainoastaan elämäntapahtumiin, jotka olivat tapahtuneet tutkittavien ollessa 37–42-vuotiaita ja tarkastelimme vain osaa elämäntapahtumista. Näistä elämäntapahtumista *positiivisiksi* luokittelimme *avioliiton solmimisen, avoliiton solmimisen sekä lapsen syntymän*. *Negatiivisiksi* luokittelimme elämäntapahtumia olivat *avioero, avoero, läheisen kuolema, työttömyys, omaisuusrikoksen uhriksi joutuminen, hyökkäyksen uhriksi joutuminen ja oma tai läheisen onnettomuus/sairastuminen*.

Elämäntapahtumista muodostettiin useita uusia muuttujia ja luokituksia, joista osa on koottu taulukkoon 1. *Yksittäisistä* elämäntapahtumista muodostettiin dikotominen muuttuja, joka kertoi, oliko elämäntapahtuma tapahtunut 37–42-vuotiaana vai ei. Kaikkien elämäntapahtumien *kokonaismäärästä* muodostettiin summamuuttuja, jonka pohjalta tehtiin

kolmeluokkainen muuttuja. Positiivisille ja negatiivisille elämäntapahtumille muodostettiin myös omat summamuuttujansa. Jaoinme tutkittavat lisäksi neljään eri ryhmään sen mukaan, missä suhteessa heille oli tapahtunut *positiivisia* ja *negatiivisia* elämäntapahtumia 37–42-vuotiaana. Tutkiaksemme elämäntapahtumasta kuluneen ajan merkitystä teimme kaikista yksittäisistä elämäntapahtumista kolmiluokkaisen muuttujan *ajoittumisen* mukaan.

Taulukko 1. 37–42-vuotiaina koetuista elämäntapahtumista muodostetut luokittelut

<p>Yksittäiset elämäntapahtumat</p> <p>0 = Ei ole tapahtunut 1 = On tapahtunut (ainakin kerran)</p>	<p>Positiivisten ja negatiivisten elämäntapahtumien suhde</p> <p>0 = Ei elämäntapahtumia 1 = Enemmän negatiivisia kuin pos. 2 = Yhtä paljon positiivisia ja negatiivisia 3 = Enemmän positiivisia kuin neg.</p>
<p>Kokonaismäärä</p> <p>0 = Ei elämäntapahtumia 1 = Yksi elämäntapahtuma 2 = Enemmän kuin 1 elämäntapahtuma</p>	<p>Elämäntapahtuman ajoittuminen</p> <p>-1 = Ei tapahtunut 37–42-v. 0 = Tapahtunut 37–39-v. 1 = Tapahtunut viime aikoina (40–42-v.)</p>

2.3 Aineiston analysointi

Toteutimme aineiston tilastollisen analysoinnin SPSS 15.0 for Windows -ohjelmalla. Onnellisuuspistemääriä ja yksittäisten elämäntapahtumien määriä tarkastelimme keskiarvojen avulla. Sukupuolten välisiä keskiarvoeroja onnellisuuspistemäärissä molemmilla mittauskerroilla tarkastelimme riippumattomien otosten *t*-testillä. Lisäksi tutkimme jakaumien eroja miesten ja naisten elämäntapahtumien kokonaismäärissä χ^2 -testillä. Yksittäisten elämäntapahtumien välisiä yhteyksiä ja yhteyksiä onnellisuuspistemääriin tarkastelimme Pearsonin korrelaatiokertoimien avulla. Korrelaatiokertoimissa esiintyneiden sukupuolten välisten erojen tilastollista merkitysvyyttä tutkimme Fisherin *Z*-muunnoksella (McNemar, 1969).

Onnellisuuden suhteellista pysyvyyttä 36-vuotiaasta 42-vuotiaaksi sekä 36-vuotiaana tehtyjen onnellisuuden ennusteiden ja 42-vuotiaana arvioidun onnellisuuden välistä yhteyttä tutkimme Pearsonin korrelaatiokertoimin. Tarkastelimme lisäksi 36-vuotiaan onnellisuuden, onnellisuuden ennusteen ja 42-vuotiaan onnellisuuden yhteyksiä hierarkkisen regressioanalyysin avulla. Onnellisuuden absoluuttista pysyvyyttä sekä keskiarvoeroja 36-vuotiaana annetun onnellisuuden ennusteen ja 42-vuotiaan onnellisuuden välillä tutkimme riippuvien otosten *t*-testin avulla.

Tarkastelimme Pearsonin korrelaatiokertoimien ja riippuvien otosten *t*-testin avulla, muuttaako 37–42-vuotiaana koetut elämäntapahtumat onnellisuuden suhteellista ja absoluuttista pysyvyyttä. Riippumattomien otosten *t*-testin avulla tutkimme eroja 42-vuotiaiden onnellisuudessa niiden välillä, joille jokin elämäntapahtuma oli tapahtunut ja joille ei. Ryhmien välisiä eroja elämäntapahtumien määrissä, ajoittumisessa ja positiivisten ja negatiivisten elämäntapahtumien suhteessa tutkimme yksisuuntaisella varianssianalyysillä. Parittaisten vertailujen testinä (Post Hoc) käytimme LSD-menetelmää. Tarkastelimme lisäksi toistomittausten varianssianalyysillä miesten ja naisten osalta ajan (onnellisuus 36-vuotiaasta 42-vuotiaaksi) päävaikutusta sekä seuraavia yhdysvaikutuksia onnellisuuteen 42-vuotiaana: aika x yksittäinen elämäntapahtuma, aika x elämäntapahtumien kokonaismäärä, aika x positiivisten ja negatiivisten elämäntapahtumien suhde.

Hierarkkisen regressioanalyysin avulla tarkastelimme sitä, selittivätkö elämäntapahtumat onnellisuutta 42-vuotiaana (vastemuuttuja). Ensimmäisellä askeleella selittäjänä oli onnellisuus 36-vuotiaana ja toisella askeleella yksittäinen positiivinen tai negatiivinen elämäntapahtuma. Lisäksi toiselle askeleelle lisäsimme selittäjäksi eri analyyseissä yksitellen positiivisten elämäntapahtumien kokonaismäärä, negatiivisten elämäntapahtumien kokonaismäärä, kaikkien elämäntapahtumien kokonaismäärä sekä positiivisten ja negatiivisten elämäntapahtumien määrien suhdetta kuvaavat muuttujat.

Onnellisuusmuuttujat eivät olleet täysin normaalisuusoletuksen mukaisia, joten suoritimme tilastolliset analyysit sekä parametrisillä että ei-parametrisillä menetelmillä. Koska tulokset olivat samankaltaiset molemmilla menetelmillä, raportoimme ne parametrusten menetelmien mukaan. Olemme ottaneet raportoinnissa huomioon myös marginaalisesti merkitsevät tulokset ($p < .10$).

3 Tulokset

3.1 Kuvaileva tieto

Tässä tutkimuksessa yleisin onnellisuudesta annettu arvio oli ”melko tyytyväinen tai onnellinen” (2) sekä 36- että 42-vuotiaana. Miesten ja naisten onnellisuuspistemäärien keskiarvot ja keskihajonnat löytyvät taulukosta 2. Onnellisuuspistemäärien keskiarvot olivat samankaltaiset eri mittauskerroilla molemmilla sukupuolilla. Naiset ennustivat onnellisuutensa marginaalisesti merkitsevästi suuremmaksi kuin miehet, mutta muita tilastollisesti merkitseviä sukupuolieroja onnellisuuspistemäärissä ei ollut.

Taulukko 2. Miesten ja naisten onnellisuusarvioiden ja -ennusteiden määrät, keskiarvot ja keskihajonnat sekä sukupuolten väliset keskiarvoerot

	Mies			Nainen			<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>			
Onnellisuus 36-v.	146	1.63	1.36	136	1.82	1.18	-1.23	278.61	.22
Onnellisuus 42-v.	123	1.52	1.39	120	1.78	1.23	-1.51	238.96	.13
Onnellisuuden ennuste 37-44-v.	143	1.87	.91	134	2.04	.81	-1.64	275	.10

Huom. *n* = arvioiden lukumäärä, *M* = keskiarvo, *SD* = keskihajonta, *df* = vapausasteet

Yksittäisten elämäntapahtumien yleisyys on esitetty taulukossa 3. Sekä miehillä että naisilla yleisin elämäntapahtuma oli läheisen kuolema, jonka oli kokenut 37–42-vuotiaana miehistä noin yksi kolmasosa ja naisista melkein puolet. Työttömyyttä oli kohdannut miehistä noin joka viides ja naisista joka kolmas, mikä teki siitä toiseksi yleisimmän elämäntapahtuman 37–42-vuotiailla. Harvinaisin elämäntapahtuma 37–42-vuotiailla oli hyökkäyksen uhriksi joutuminen, jonka oli kokenut vain noin viisi prosenttia miehistä ja naisista. Elämäntapahtumien esiintymisessä (ainakin kerran) oli eroja sukupuolten välillä kahden elämäntapahtuman kohdalla. Omaisuusrikoksen uhriksi joutuminen oli yleisempää miehillä ja läheisen kuolema kohtasi useammin naisia kuin miehiä.

37–42-vuotiaana koettujen eri elämäntapahtumien välillä oli yhteyksiä ja korrelaatiot olivat välillä $-.10 - .54$ (taulukko 4). Kaikki tilastollisesti merkitsevät korrelatiiviset yhteydet

olivat positiivisia sekä miehillä että naisilla (korrelaatiot välillä .18 – .54). Miehillä merkitsevä positiivinen yhteys löydettiin esimerkiksi oman onnettomuuden ja omaisuusrikoksen uhriksi joutumisen välillä. Havaittiin myös, että mitä enemmän naiset olivat solmineet avioliittoja, sitä enemmän heille oli myös syntynyt lapsia. Onnellisuuspistemäärien ja elämäntapahtumien välisistä yhteyksistä kerrotaan myöhemmin.

Taulukko 3. Miesten ($n = 131$) ja naisten ($n = 125$) 37–42-vuotiaana kokemat elämäntapahtumat; tapahtuman ainakin kerran kokeneiden määrät ja prosenttiosuudet sekä sukupuolten väliset jakaumaerot elämäntapahtumien esiintymisessä (ainakin kerran)

Tapahtunut ainakin kerran ikävälillä 37–42				
Elämäntapahtuma	sp	n	%	
1. Avioliiton solmiminen	M	15	11.5	$\chi^2(1) = 2.00, p = .158$
	N	8	6.4	
2. Avioliiton solmiminen	M	13	9.9	$\chi^2(1) = .29, p = .591$
	N	10	8.0	
3. Avioero	M	8	6.1	$\chi^2(1) = .12, p = .725$
	N	9	7.2	
4. Avoero	M	9	6.9	$\chi^2(1) = 1.02, p = .313$
	N	5	4.0	
5. Läheisen kuolema	M	44	33.6	$\chi^2(1) = 4.93, p = .026$
	N	59	47.2	
6. Lapsen syntymä	M	21	16.0	$\chi^2(1) = 1.76, p = .185$
	N	13	10.4	
7. Työttömyys	M	25	19.1	$\chi^2(1) = 2.38, p = .123$
	N	34	27.2	
8. Omaisuusrikoksen uhriksi joutuminen	M	18	13.7	$\chi^2(1) = 7.42, p = .006$
	N	5	4.0	
9. Hyökkäyksen uhriksi joutuminen	M	7	5.3	$\chi^2(1) = .26, p = .611$
	N	5	4.0	
10. Oma onnettomuus tai sairastuminen	M	13	9.9	$\chi^2(1) = .02, p = .900$
	N	13	10.4	
11. Läheisen onnettomuus tai sairastuminen	M	6	4.6	$\chi^2(1) = 1.84, p = .175$
	N	11	8.8	

Huom. M = mies, N = nainen, n = elämäntapahtuman kokeneiden lukumäärä

Taulukko 4. Ikävuosina 37–42 tapahtuneiden yksittäisten elämäntapahtumien kokonaisuusmäärien (miehillä 0–6, naisilla 0–4) ja onnellisuuspiistemäärien väliset korrelatiiviset yhteydet: lävistäjän alapuolella miesten ($n = 131$) ja yläpuolella naisten ($n = 125$) korrelatiot

Muuttuja	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1. Onnellisuus 36-v.	-	.37**	.09	-.03	-.03	-.09	.00	-.12	.08	-.04	.08	-.07	.13	.00
2. Onnellisuuden ennuste 37-44-v.	.59***	-	.21*	-.05	.11	-.09	.04	.03	.05	-.02	-.01	-.11	.06	.01
3. Onnellisuus 42-v.	.37**	.28**	-	.10	-.04	.10	.06	.00	.00	-.03	.00	-.13	-.10	-.07
4. Avioliiton solmminen	.06	.01	.17+	-	.04	.31**	-.05	.11	.40**	.02	.11	-.05	.00	.00
5. Avoliiton solmminen	-.01	.04	.09	-.04	-	.15	.24**	.09	.08	.21*	-.06	.24**	-.09	-.01
6. Avioero	.00	-.01	-.02	.00	.49**	-	.10	-.07	.00	.03	-.06	.10	-.09	-.07
7. Avoro	-.07	-.06	-.09	-.01	.54**	.15+	-	.04	-.07	-.06	-.04	.17+	.13	.04
8. Läheisen kuolema	-.02	-.08	-.06	-.02	.18*	-.04	.09	-	.09	.15+	.29**	.04	-.05	.10
9. Lapsen syntymä	.09	.03	.06	.01	.02	-.04	.06	.02	-	.05	-.07	-.07	-.10	.02
10. Työttömyys	-.12	-.13	.06	.02	-.09	-.10	.11	-.08	.00	-	-.06	.13	-.09	-.07
11. Omaisuusrikoksen uhri	-.15	-.22*	-.08	.04	.05	-.10	.03	.02	-.08	-.01	-	-.04	-.06	-.06
12. Hyökkäyksen uhri	-.19*	-.02	-.19*	.02	-.08	-.06	-.06	.09	-.10	.01	-.01	-	.04	.04
13. Oma onnettomuus	-.05	-.11	-.07	-.05	-.04	.00	-.08	.06	-.04	-.01	.21*	.01	-	-.08
14. Läheisen onnettomuus	.15	.12	.00	-.07	-.07	-.05	-.05	.06	-.09	-.02	.12	-.05	.13	-

Huom. ** $p < .01$; * $p < .05$; + $p < .10$

3.2 Onnellisuuden pysyvyys keski-iäikuisuudessa

Onnellisuuspistemäärien keskiarvot 36- ja 42-vuotiaana eivät eronneet toisistaan tilastollisesti merkitsevästi kummallakaan sukupuolella eli tutkittavien onnellisuus oli absoluuttisesti pysyvää. Suhteellistakin pysyvyyttä esiintyi, mutta miesten ja naisten välillä oli eroja. Miesten onnellisuuspistemäärät 36-vuotiaana olivat yhteydessä 42-vuotiaana koettuun onnellisuuteen ($r = .37, p < .01$), mutta naisten ei ($r = .09, p = .36$) (taulukko 4). Miesten ja naisten korrelaatiot erosivat tilastollisesti merkitsevästi toisistaan, *Fisher Z* = 2.16, $p < .05$. Miesten aikaisempi onnellisuus selitti myöhemmän onnellisuuden vaihtelusta 14 % ($p < .001$) (kts. myös taulukko 5). Naisilla taas myöhemmän onnellisuuden vaihtelua ei voitu selittää aikaisemmalla onnellisuudella.

3.3 Onnellisuuden ennustaminen ja sen toteutuminen

Havaitsimme, että mitä onnellisempia tutkittavat olivat 36-vuotiaana, sitä onnellisempia he myös ennustivat olevansa lähitulevaisuudessa (taulukko 4). 36-vuotiaan onnellisuusarvio selitti samalla kerralla annettua ennustetta lähitulevaisuuden onnellisuudesta miehillä 34.3 % ($p < .001$) ja naisilla 13.9 % ($p < .001$). Molemmat sukupuolet ennustivat 36-vuotiaana onnellisuutensa lisääntyvän lähitulevaisuudessa (37–44-v.) (taulukko 2): ennustettu onnellisuuden keskiarvo oli merkitsevästi korkeampi kuin 36-vuotiaan onnellisuuskeskiarvo sekä miehillä, $t(142) = -2.26, p < .05$, että naisilla, $t(132) = -2.40, p < .05$.

36-vuotiaana arvioitu lähitulevaisuuden (37–44-v.) onnellisuus oli molemmilla sukupuolilla positiivisesti yhteydessä myös 42-vuotiaana koettuun onnellisuuteen (taulukko 4). Onnellisuuden ennuste ei selittänyt myöhempää onnellisuutta kummallakaan sukupuolella, kun 36-vuotiaan onnellisuus kontrolloitiin. Miesten 36-vuotiaana ennustama onnellisuuspistemäärä oli merkitsevästi korkeampi kuin 42-vuotiaana arvioitu onnellisuus, $t(106) = 3.161, p < .01$. Myös naiset ennustivat tulevaisuuden merkitsevästi onnellisemmaksi kuin mitä he arvioivat myöhemmin, $t(106) = 2.114, p < .05$.

3.4 Elämäntapahtumien yhteys onnellisuuteen

Elämäntapahtumien määrän yhteys onnellisuuden pysyvyyteen 36-vuotiaasta 42-vuotiaaksi

Tarkastelimme onnellisuuden suhteellista pysyvyyttä elämäntapahtumien määrän mukaan seuraavilla ryhmillä: ei elämäntapahtumia (miehet $n = 34$, naiset $n = 31$), yksi elämäntapahtuma (miehet $n = 28$, naiset $n = 35$) ja enemmän kuin yksi elämäntapahtuma (miehet $n = 69$, naiset $n = 57$).

Miesten onnellisuuden suhteellinen pysyvyys oli voimakkainta niillä, joilla ei ollut elämäntapahtumia 37–42-vuotiaana ($r = .73$, $p < .001$). Onnellisuus oli suhteellisesti pysyvää myös niillä miehillä, joilla oli yksi elämäntapahtuma ($r = .48$, $p < .05$). Kun elämäntapahtumia oli enemmän kuin yksi, miesten onnellisuusarviot eivät olleet enää yhteydessä ($r = .09$, $p = .53$). Naisten onnellisuusarviot 36-vuotiaasta 42-vuotiaaksi eivät olleet yhteydessä; ei edes niiden kohdalla, joilla ei ollut elämäntapahtumia 37–42-vuotiaana ($r = .10$, $p = .64$). Miesten ja naisten onnellisuuspistemäärien korrelaatiot erosivat tilastollisesti merkitsevästi toisistaan niiden kohdalla, joilla ei ollut elämäntapahtumia 37–42-vuotiaana, *Fisher Z* = 2.96, $p < .05$. Onnellisuuspistemäärien keskiarvot 36- ja 42-vuotiaana eivät eronneet toisistaan minkään em. ryhmän sisällä miehillä eivätkä naisilla, eli onnellisuus oli absoluuttisesti pysyvää elämäntapahtumien määrästä riippumatta.

Elämäntapahtumien kokonaismäärä 37–42-vuotiaana ei miehillä eikä naisilla selittänyt 42-vuotiaan onnellisuutta, kun 36-vuotiaan onnellisuus kontrolloitiin. Elämäntapahtumien määrällä ei myöskään ollut yhdysvaikutusta ajan kanssa eikä päävaikutusta onnellisuuteen 42-vuotiaana. Elämäntapahtumien kokonaismäärän yhteyttä 42-vuotiaan onnellisuuteen tutkittiin myös vertailemalla tutkittavia elämäntapahtumien määrien mukaan, mutta ryhmien välillä ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja 42-vuotiaan onnellisuudessa.

Yksittäisten elämäntapahtumien yhteys 42-vuotiaan onnellisuuteen

37–42-vuotiaana koetuista yksittäisistä elämäntapahtumista miehillä avioliiton solmiminen oli positiivisesti yhteydessä ($r = .17$, $p < .10$) ja hyökkäyksen uhriksi joutuminen negatiivisesti yhteydessä ($r = -.19$, $p < .05$) onnellisuuteen 42-vuotiaana (taulukko 4). 42-vuotiaan onnellisuuden ja yksittäisten elämäntapahtumien yhteyttä tutkittiin myös hierarkkisen regressioanalyysin avulla kontrolloimalla 36-vuotiaan onnellisuus (taulukko 5). Yksittäisistä

elämäntapahtumista avioliiton solmiminen ennusti miehillä onnellisuuden lisääntymistä ja selitti 2 % ($p < .10$) 42-vuotiaan onnellisuuden vaihtelusta, kun 36-vuotiaan onnellisuus kontrolloitiin. Hyökkäyksen uhriksi joutuminen taas ennusti onnellisuuden vähenemistä ja selitti 2 % ($p < .10$) 42-vuotiaiden miesten onnellisuuden vaihtelusta. Naisilla yksittäisistä elämäntapahtumista onnettomuuteen joutuminen/sairastuminen oli negatiivisesti yhteydessä 42-vuotiaan onnellisuuteen, kun 36-vuotiaan onnellisuus kontrolloitiin. Se selitti 4 % 42-vuotiaan onnellisuuden vaihtelusta ($p < .05$).

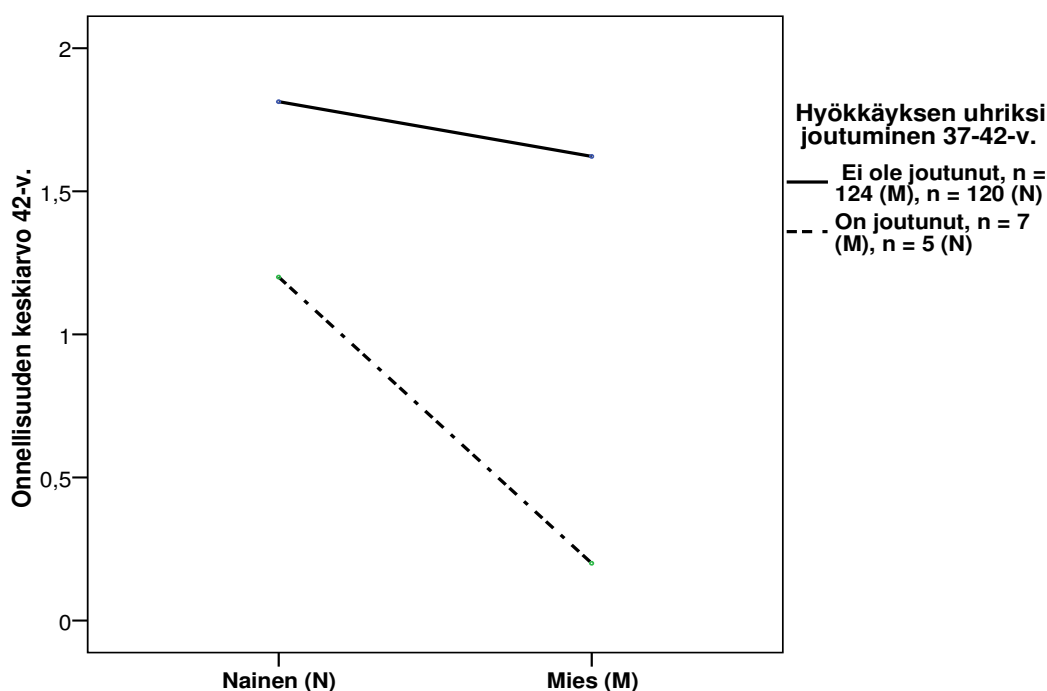
Taulukko 5. 42-vuotiaan onnellisuuden selittäminen: hierarkkinen regressioanalyysi. Ensimmäisellä askeleella 36-vuotiaan onnellisuus ja toisella askeleella aina vain yksi elämäntapahtumamuuttuja

		Miehet			Naiset		
		β	ΔR^2	R^2	β	ΔR^2	R^2
Analyysit 1-11	Askel 1: Onnellisuus 36v.	.38***	.14***	.14***	.09	.01	.01
<i>Analyysi 1</i>	Askel 2: Avioliiton solmiminen	.16+	.02+	.16+	.11	.01	.02
<i>Analyysi 2</i>	Askel 2: Avioliiton solmiminen	.09	.01	.14	.03	.00	.01
<i>Analyysi 3</i>	Askel 2: Avioero	.00	.00	.14	.12	.01	.02
<i>Analyysi 4</i>	Askel 2: Avioero	-.02	.00	.14	-.06	.00	.01
<i>Analyysi 5</i>	Askel 2: Läheisen kuolema	.05	.00	.14	.09	.01	.02
<i>Analyysi 6</i>	Askel 2: Lapsen syntymä	.07	.00	.14	.01	.00	.01
<i>Analyysi 7</i>	Askel 2: Työttömyys	-.01	.00	.14	.00	.00	.01
<i>Analyysi 8</i>	Askel 2: Omaisuusrikoksen uhri	-.06	.00	.14	-.04	.00	.01
<i>Analyysi 9</i>	Askel 2: Hyökkäyksen uhri	-.16+	.02+	.16+	-.13	.02	.02
<i>Analyysi 10</i>	Askel 2: Oma onnettomuus	-.01	.00	.14	-.20*	.04*	.05*
<i>Analyysi 11</i>	Askel 2: Läheisen onnettomuus	-.08	.01	.14	-.06	.00	.01

Huom. β = standardoitu regressiokerroin, ΔR^2 = mallin selitysasteen muutos, R^2 = mallin selitysaste, *** $p < .001$, * $p < .05$, + $p < .10$

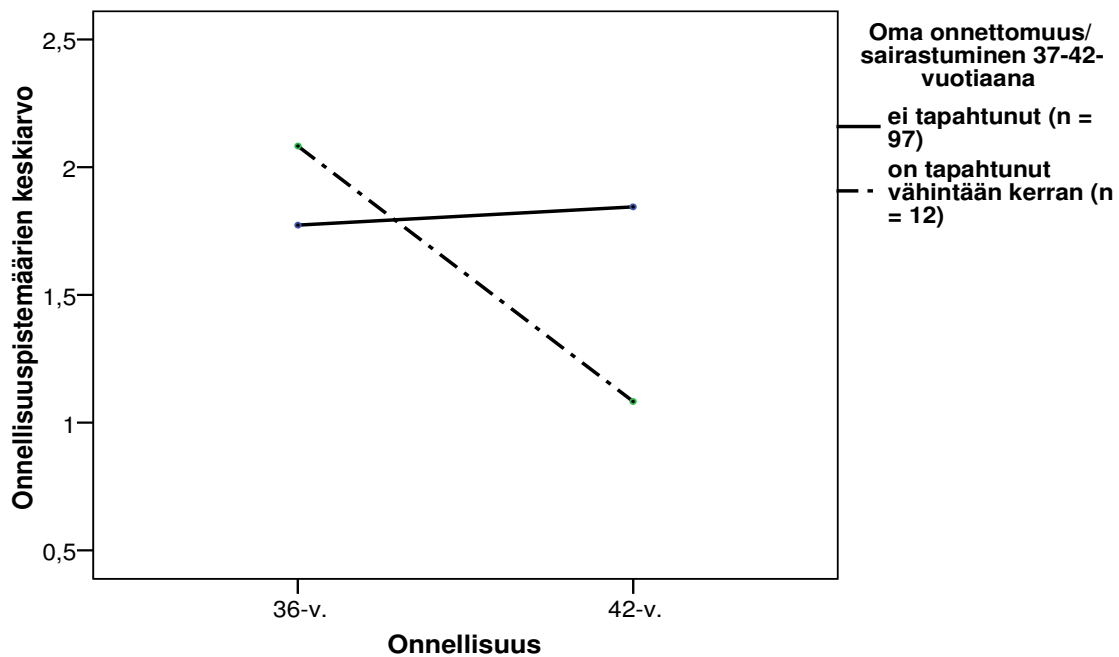
Avioliiton solmimisella ei ollut miehillä merkitsevää päävaikutusta, eikä yhdysvaikutusta ajan kanssa 42-vuotiaan onnellisuuspistemäärien keskiarvoon. Miehet, jotka olivat solmineet avioliiton 37-42-vuotiaana olivat kuitenkin 42-vuotiaana onnellisempia kuin miehet, jotka eivät olleet solmineet avioliittoa kyseisellä ikävälillä, $t(121) = 1.845$, $p < .10$.

Hyökkäyksen uhriksi joutumisella oli miehillä merkitsevä päävaikutus onnellisuuspistemäärien keskiarvoon, $F(1, 106) = 7.883$, $p < .05$ eli hyökkäyksen uhriksi joutuminen oli yhteydessä onnellisuuden alhaisempaan tasoon selittäen sitä 6.9 %, mutta onnellisuuspistemäärien keskiarvot eivät muuttuneet hyökkäyksen uhriksi joutuneilla 36-vuotiaasta 42-vuotiaaksi tilastollisesti merkitsevästi. Miehet, jotka olivat joutuneet hyökkäyksen uhriksi ikävälillä 37–42, olivat onnettomampia 42-vuotiaana kuin miehet, jotka eivät olleet joutuneet hyökkäyksen uhriksi, $t(121) = -2.177$, $p < .05$. Naisilla hyökkäyksen uhriksi joutuminen ei ollut yhteydessä onnellisuuteen (Kuvio 1).



Kuvio 1. 42-vuotiaiden miesten ja naisten onnellisuuspistemäärien keskiarvojen yhteys hyökkäyksen uhriksi joutumisen kanssa.

Naisilla havaittiin, että onnettomuuteen joutumisella tai sairastumisella oli ajan kanssa yhdysvaikutusta, $F(1, 107) = 4.785, p < .05$, mutta ei päävaikutusta 42-vuotiaan onnellisuuteen (Kuvio 2). Onnellisuus väheni 36-vuotiaasta 42-vuotiaaksi naisilla, jotka olivat joutuneet onnettomuuteen tai sairastuneet vakavasti 37–42-vuotiaana. Yhdysvaikutus selitti onnellisuuden keskiarvojen vaihtelua 4.3 %.



Kuvio 2. Onnettomuuteen joutumisen/sairastumisen yhteys naisten onnellisuuden muutokseen 36-vuotiaasta 42-vuotiaaksi.

Elämäntapahtuman ajoittumisen yhteys onnellisuuteen

Tutkimme onnellisuuden suhteellista pysyvyyttä 36-vuotiaasta 42-vuotiaaksi elämäntapahtuman ajoittumisen mukaan (taulukko 6). Kun elämäntapahtuma *ei ollut tapahtunut 37–42-vuotiaana* miesten onnellisuus 36-vuotiaasta 42-vuotiaaksi oli kaikkien yksittäisten elämäntapahtumien kohdalla melko pysyvää ($r = .36 - .45$). Naisten onnellisuuspistemäärät 36- ja 42-vuotiaana eivät korreloineet, kun elämäntapahtuma *ei ollut tapahtunut 37–42-vuotiaana*. Myös joidenkin 37–39-vuotiaana tapahtuneiden elämäntapahtumien kohdalla havaittiin suhteellista pysyvyyttä onnellisuudessa. Työttömyyttä

kokeneilla tai hyökkäyksen uhriksi joutuneilla miehillä oli marginaalisesti merkitsevät yhteydet onnellisuuspistemäärien välillä. Naisilla, joille oli tapahtunut jokin onnettomuus/sairastuminen 37–39-vuotiaana, onnellisuuspistemäärät olivat myös yhteydessä toisiinsa. *Viimeaikaisista elämäntapahtumista* vain lapsen saaneilla miehillä onnellisuus oli suhteellisesti pysyvää 36-vuotiaasta 42-vuotiaaksi. Näihin tuloksiin on silti suhtauduttava varauksella, koska tarkastelemamme ryhmät olivat todella pieniä, jolloin sattuman mahdollisuus saatuihin korrelaatioihin ja niiden merkitsevyytasoon on ilmeinen (taulukko 6).

Taulukko 6. Onnellisuuspistemäärien korrelaatiot 36-vuotiaasta 42-vuotiaaksi ajoittumisryhmien mukaan. Elämäntapahtumien määrät ja onnellisuuden korrelaatiot sukupuolittain

Elämäntapahtuma	sp	Ei tapahtunut 37–42-vuotiaana		Tapahtunut 37–39-vuotiaana		Tapahtunut 40–42-vuotiaana	
		<i>n</i>	<i>r</i>	<i>n</i>	<i>r</i>	<i>n</i>	<i>r</i>
1. Avioliiton solmiminen	M	96	.36**	4	.66	8	.37
	N	103	.10	3	.00	3	-.50
2. Avoliiton solmiminen	M	96	.44**	6	-.44	5	.13
	N	100	.10	6	.16	3	-.50
3. Avioero	M	101	.39**	4	.50	3	.28
	N	100	.11	6	.45	3	.28
4. Avoero	M	102	.42**	1	-	5	-.55
	N	104	.08	2	-	3	-
5. Lapsen syntymä	M	91	.37**	10	-.03	7	.88**
	N	97	.09	8	.00	4	.58
6. Läheisen kuolema	M	73	.45**	12	.21	23	.16
	N	59	.14	18	.09	32	-.01
7. Työttömyys	M	91	.37**	10	.75+	11	.36
	N	80	.05	12	.26	17	-.03
8. Omaisuusrikoksen uhri	M	93	.43**	5	-.70	10	.26
	N	107	.10	2	-	0	-
9. Hyökkäyksen uhri	M	103	.40**	3	-.99+	2	-
	N	104	.06	3	.95	2	-
10. Oma onnettomuus	M	95	.38**	7	.65	6	.13
	N	97	.07	4	.99*	8	.00
11. Läheisen onnettomuus	M	102	.38**	3	-.28	3	.95
	N	99	.15	5	-.47	5	-.47

Huom. M = mies, N = nainen, *n* = elämäntapahtuman kokeneiden lukumäärä, *r* = Pearsonin korrelaatiokerroin, ** $p < .01$, * $p < .05$, + $p < .10$, - ei tarpeeksi havaintoyksiköitä

Tutkimme myös elämäntapahtuman ajoittumisen yhteyttä onnellisuuspistemäärien absoluuttiseen pysyvyyteen 36-vuotiaasta 42-vuotiaaksi. *37–39-vuotiaana* avioliitosta eronneet naiset olivat 42-vuotiaana onnellisempia kuin 36-vuotiaana, $t(5) = -3.796$, $p < .05$. *Viime aikoina* (40–42-v.) tapahtuneista elämäntapahtumista vain avioliiton solmimisella oli yhteys keskiarvotason muutokseen: se oli miehillä yhteydessä lisääntyneeseen onnellisuuteen 42-vuotiaana, $t(7) = -2.393$, $p < .05$. Muiden elämäntapahtumien kohdalla onnellisuus oli absoluuttisesti pysyvää.

Tarkastelimme lisäksi onnellisuuspistemäärien keskiarvoeroja 42-vuotiailla eri ajoittumisryhmien välillä. Hyökkäyksen uhriksi joutuneiden kohdalla havaittiin eroja onnellisuuspistemäärien keskiarvoissa eri ajoittumisryhmien välillä, $F(2) = 4.654$, $p < .05$. Jatkotarkasteluissa havaittiin, että *37–39-vuotiaana* hyökkäyksen uhriksi joutuneet miehet olivat onnettomampia 42-vuotiaana ($ka = -.50$) kuin ne, jotka *eivät olleet joutuneet hyökkäyksen uhriksi 37–42-vuotiaana* ($ka = 1.59$) ja onnettomampia kuin hyökkäyksen uhriksi *40–42-vuotiaana* joutuneet ($ka = 1.67$). Myös avioliiton solmimisen kohdalla ryhmien välillä oli eroja 42-vuotiaan onnellisuuspistemäärien keskiarvoissa, $F(2) = 2.321$, $p < .10$. Parittaisissa vertailuissa kävi ilmi, että *40–42-vuotiaana* avioliiton solmineet miehet olivat 42-vuotiaana onnellisempia ($ka = 2.40$) kuin ne miehet, jotka *eivät olleet solmineet avioliittoa 37–42-vuotiaana* ($ka = 1.43$).

Positiivisten ja negatiivisten elämäntapahtumien määrän yhteys onnellisuuteen 42-vuotiaana

Positiivisten ja negatiivisten elämäntapahtumien kokonaismääriä tutkiessamme havaitsimme, että marginaalisesti merkitsevä yhteys 42-vuotiaan onnellisuuteen oli ainoastaan positiivisten elämäntapahtumien kokonaismäärällä (taulukko 7). Miehillä positiivisten elämäntapahtumien määrä selitti kolme prosenttia 42-vuotiaan onnellisuuden vaihtelusta, kun onnellisuuden aikaisempi taso kontrolloitiin.

Taulukko 7. 42-vuotiaan onnellisuuden ja elämäntapahtumien määrien yhteys: hierarkkinen regressioanalyysi. Ensimmäisellä askeleella 36-vuotiaan onnellisuus ja toisella askeleella elämäntapahtumamuuttuja

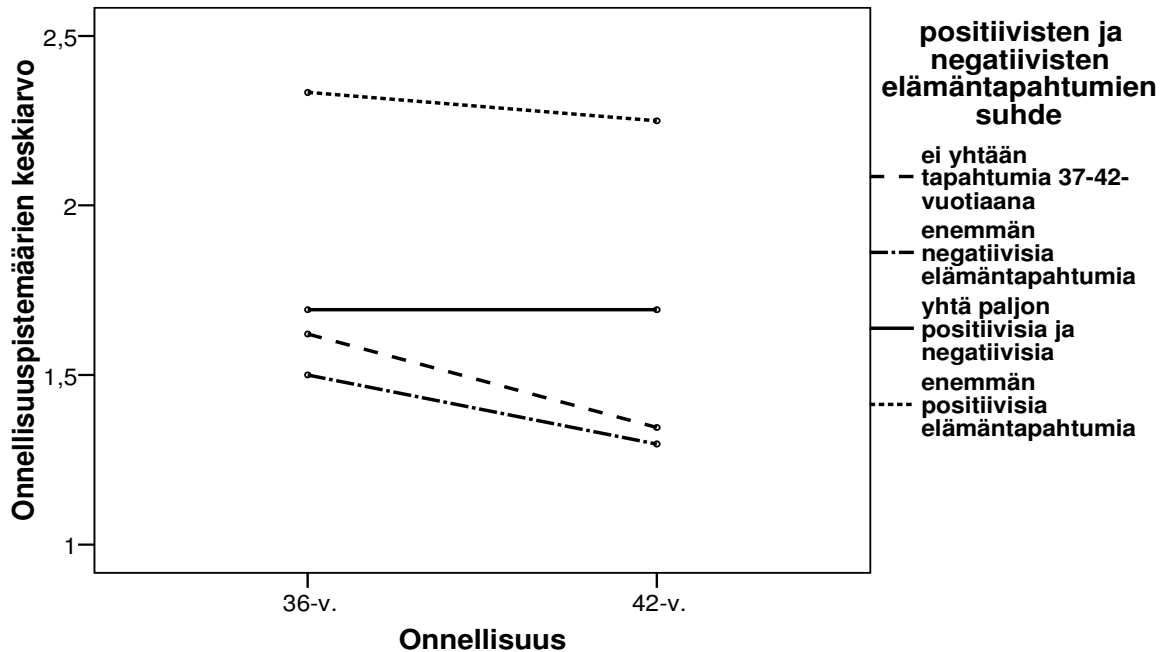
		Miehet			Naiset		
		β	ΔR^2	R^2	β	ΔR^2	R^2
<i>Analyytit 1-5</i>	Askel 1: Onnellisuus 36-v.	.38***	.14***	.14***	.09	.01	.01
<i>Analyyssi 1</i>	Askel 2: Positiivisten tapahtumien kokonaismäärä	.17+	.03+	.16+	.07	.01	.01
<i>Analyyssi 2</i>	Askel 2: Negatiivisten tapahtumien kokonaismäärä	-.05	.00	.14	-.02	.00	.01
<i>Analyyssi 3</i>	Askel 2: Eniten positiivisia tapahtumia	.13	.02	.15	.07	.00	.01
<i>Analyyssi 4</i>	Askel 2: Eniten negatiivisia tapahtumia	-.08	.01	.14	-.14	.02	.03
<i>Analyyssi 5</i>	Askel 2: Yhtä paljon positiivisia ja negatiivisia tapahtumia	.06	.00	.14	.02	.00	.01

Huom. β = standardoitu regressiokerroin, ΔR^2 = mallin selityssasteen muutos, R^2 = mallin selityssaste, *** $p < .001$, + $p < .10$

Tarkastelimme lisäksi positiivisten ja negatiivisten elämäntapahtumien kokonaismäärien suhteen yhteyttä onnellisuuteen vertaamalla seuraavia ryhmiä toisiinsa: ei elämäntapahtumia (miehet $n = 34$, naiset $n = 30$), enemmän positiivisia kuin negatiivisia elämäntapahtumia (miehet $n = 15$, naiset $n = 7$), yhtä paljon positiivisia ja negatiivisia elämäntapahtumia (miehet $n = 14$, naiset $n = 8$) ja enemmän negatiivisia kuin positiivisia elämäntapahtumia (miehet $n = 68$, naiset $n = 80$). Onnellisuus ei ollut suhteellisesti pysyvää 36-vuotiaasta 42-vuotiaaksi edellä mainituilla ryhmillä. Sen sijaan onnellisuus oli absoluuttisesti pysyvää näillä ryhmillä sekä miehillä että naisilla, eli onnellisuusarviot olivat keskiarvoiltaan samankaltaiset 36- ja 42-vuotiailla.

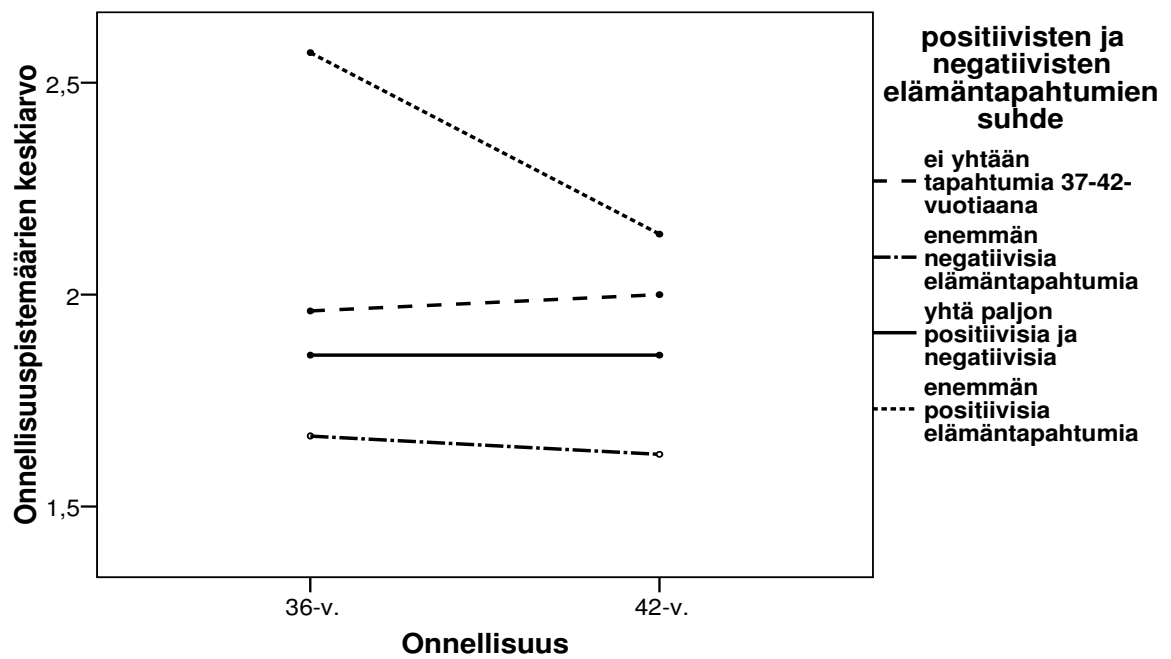
Positiivisten ja negatiivisten elämäntapahtumien suhteella ei ollut ajan kanssa yhdysvaikutusta onnellisuuteen. Sen sijaan sillä, että oli kokenut *enemmän positiivisia kuin*

negatiivisia elämäntapahtumia, oli miehillä päävaikutusta onnellisuuden tasoon, $F(1,106) = 5.88, p < .05$. (Kuvio 3.)



Kuvio 3. Miesten onnellisuuspistemäärien keskiarvot 36- ja 42-vuotiaana elämäntapahtumien positiivisuuden ja negatiivisuuden mukaan

Naistenkin kohdalla sillä, että oli kokenut *enemmän positiivisia kuin negatiivisia* elämäntapahtumia, oli päävaikutusta onnellisuuden tasoon, $F(1,107) = 3.16, p < .10$. (Kuvio 4.) Naisten kohdalla myös sillä, että oli kokenut *enemmän negatiivisia kuin positiivisia* elämäntapahtumia, oli päävaikutusta onnellisuuden tasoon, $F(1,107) = 4.77, p < .05$, eli heidän onnellisuutensa oli muihin nähden jonkin verran alhaisemmalla tasolla.



Kuvio 4. Naisten onnellisuuspistemäärien keskiarvot 36- ja 42-vuotiaana elämäntapahtumien positiivisuuden ja negatiivisuuden mukaan

4 Pohdinta

Tutkimuksemme tavoitteena oli selvittää, onko onnellisuus pysyvää keski-iäkuisuudessa, toteutuuko lähitulevaisuuden onnellisuudesta annettu arvio ja miten erilaiset elämäntapahtumat ovat yhteydessä onnellisuuteen tai sen pysyvyyteen. Toteutimme kaikki tilastolliset analyysit erikseen miehille ja naisille.

Onnellisuus oli keski-iäkuisuudessa absoluuttisesti pysyvää molemmilla sukupuolilla. Sekä miehet että naiset antoivat keskiarvoiltaan samanlaisia arvioita onnellisuudestaan 36- ja 42-vuotiaana, myös riippumatta elämäntapahtumien määrästä. Sen sijaan suhteellista pysyvyyttä havaittiin vain miehillä. Oletuksemme (Perho & Korhonen, 1993) mukaan miesten arviot olivat suhteellisesti pysyvämpiä kuin naisten, joiden arviot onnellisuudesta vaihtelivat enemmän. Lisäksi aikaisempi onnellisuus selitti myöhempää onnellisuutta vain miehillä.

Oletuksemme mukaan molemmat sukupuolet ennustivat 36-vuotiaana onnellisuutensa lisääntyvän lähitulevaisuudessa. Ennuste oli myös korkeampi kuin myöhemmin tehty onnellisuusarvio, eikä ennuste selittänyt myöhempää onnellisuutta. Nämä tulokset olivat yhdenmukaisia Weinsteinin (1980) tutkimuksen kanssa, jonka mukaan ihmisillä on tapana olla ylioptimistisia tulevaisuuden suhteen. Lisäksi oletuksemme mukaisesti naiset ennustivat tulevaisuutensa hieman miehiä optimistisemmin (Perho & Korhonen, 1993).

Miehillä onnellisuuden suhteellinen pysyvyys oli voimakkainta silloin, kun elämäntapahtumia ei ollut tapahtunut onnellisuusarvioiden välillä. Suhteellinen pysyvyys heikkeni elämäntapahtumien esiintymisen myötä, kuten oletimme (Veenhoven, 1994). Mielenkiintoista oli, että suhteellista pysyvyyttä ei enää havaittu miehilläkään, kun elämäntapahtumia oli koettu enemmän kuin yksi. Elämäntapahtumat näyttivät siis muuttavan onnellisuuden suhteellista pysyvyyttä. Sen sijaan naisilla suhteellista pysyvyyttä ei havaittu edes silloin, kun elämäntapahtumia ei onnellisuusarvioiden välillä ollut koettu.

Negatiivisten elämäntapahtumien kohdalla oletuksemme ei saanut vahvistusta läheisen kuoleman (esim. Lucas ym., 2003) ja työttömyyden (Clark ym., 2004) osalta, koska ne eivät olleet yhteydessä vähentyneeseen onnellisuuteen. Negatiivisista elämäntapahtumista hyökkäyksen uhriksi joutuminen oli miehillä yhteydessä vähäisempään onnellisuuteen. Hyökkäyksen uhriksi joutuneet miehet olivat 42-vuotiaana onnettomampia verrattuna miehiin, jotka eivät olleet joutuneet hyökkäyksen uhriksi. Naisilla negatiivisista elämäntapahtumista

onnettomuuteen joutuminen/sairastuminen oli oletuksemme mukaisesti (Diener & Biswas-Diener, 2002, 2008; Veenhoven, 1991) yhteydessä onnellisuuteen selittäen yhdessä ajan kanssa muutaman prosentin onnellisuuden vaihtelusta.

Tutkimuksissa on havaittu, ettei positiivinen elämäntapahtuma välttämättä näy onnellisuuden lisääntymisenä (Brickman ym., 1978), mutta toisaalta esimerkiksi naimisiin menemisen on todettu nostavan onnellisuutta joksikin aikaa (Lucas ym., 2003). Tässä tutkimuksessa saimme samansuuntaisia tuloksia. Yksittäisistä positiivisista elämäntapahtumista avioliiton solmimisella oli yhteys onnellisuuden lisääntymiseen miehillä, joilla myös muutama prosenti onnellisuuden vaihtelusta voitiin selittää avioliiton solmimisella.

Emme saaneet tukea oletuksellemme vain viime vuosien elämäntapahtumien merkittävydestä onnellisuudelle (Lucas ym., 2003; Suh ym., 1996). 40–42-vuotiaana tapahtuneista elämäntapahtumista vain avioliiton solmiminen oli yhteydessä onnellisuuteen miehillä siten, että he olivat onnellisempia kuin miehet, jotka eivät olleet solmineet avioliittoa 37–42-vuotiaana. Myös jotkin 37–39-vuotiaana tapahtuneet elämäntapahtumat olivat yhteydessä onnellisuuden muutoksiin, joten ei voida sanoa, että juuri viime vuosina koetut elämäntapahtumat olisivat olleet merkittävämmiin yhteydessä onnellisuuteen. Yllättäen havaitsimme, että hyökkäyksen uhriksi 37–39-vuotiaana joutuneet olivat 42-vuotiaana onnettomampia kuin hyökkäyksen uhriksi 40–42-vuotiaana joutuneet. Lisäksi naisilla negatiivinen elämäntapahtuma, avioero 37–39-vuotiaana, oli yhteydessä onnellisuuden lisääntymiseen. Myös Eells (1985) on havainnut, että naiset ja matalasti koulutetut tulivat onnellisemmiksi avioeron jälkeen. Voi siis olla, että onnettomasta suhteesta lähteminen muuttaa pitkään jatkunutta ahdinkoa ja parantaa ihmisen elämänlaatua. Toisaalta voi olla, että onnellisuus on avioeron jälkeen ensin vähentynyt, mutta pitkällä aikavälillä lisääntynyt. Ehkä ajan vaikutus onnellisuuteen ei ole niin suoraviivainen, ja ihmisten yksilölliset ominaisuudet vaikuttavat esimerkiksi sopeutumisen keston (Wirtz & Harrell, 1987).

Oletimme aikaisemman tutkimustiedon pohjalta (Baumeister ym., 2001), että negatiiviset elämäntapahtumat olisivat vahvemmin yhteydessä onnellisuuteen kuin positiiviset elämäntapahtumat. Edellä mainitut tulokset yksittäisten elämäntapahtumien kohdalla ovat oletuksemme suuntaisia; yhdellä positiivisella ja kolmella negatiivisella elämäntapahtumalla oli yhteys onnellisuuteen. Tosin tarkastelemistamme elämäntapahtumista valtaosa oli

negatiivisia, jolloin negatiivisilla elämäntapahtumilla oli lähtökohtaisestikin mahdollisuus olla positiivisia elämäntapahtumia useammin yhteydessä onnellisuuteen. Lisäksi negatiiviseksi luokittelemamme elämäntapahtuma, avioero, oli oletuksemme vastaisesti yhteydessä onnellisuuden lisääntymiseen.

Tutkiessamme positiivisten ja negatiivisten elämäntapahtumien suhteen yhteyttä onnellisuuteen havaitsimme molempien sukupuolten osalta, että sillä, että oli kokenut enemmän positiivisia kuin negatiivisia elämäntapahtumia oli vaikutusta onnellisuuden tasoon. Naisilla myös sillä, että oli kokenut enemmän negatiivisia kuin positiivisia elämäntapahtumia, oli yhteys onnellisuuteen. Olikin mielenkiintoista havaita, että 36-vuotiaana koettu onnellisuus ikään kuin altisti tiettytyypisille elämäntapahtumille tulevaisuudessa. Toisaalta etenkin positiiviset elämäntapahtumat olivat sen luonteisia, että ihminen on voinut ennalta arvata niiden tapahtumisen jo 36-vuotiaana, kuten avioliiton solmimisen ja lapsen syntymän. Havaitsimme myös, että positiivisten elämäntapahtumien kokonaismäärä selitti miehillä 42-vuotiaan onnellisuutta, kun taas negatiivisten elämäntapahtumien kokonaismäärä ei selittänyt. Seidlitz, Wyer ja Diener (1997) ovat myös havainneet positiivisten elämäntapahtumien suuremman esiintymisen negatiivisiin nähden olevan yhteydessä suurempaan hyvinvointiin. Lisäksi positiivisten elämäntapahtumien määrän on todettu suojaavan esimerkiksi korkean stressin aiheuttamia oireita vastaan (Cohen & Hoberman, 2006).

Tämän tutkimuksen tulokset antavatkin viitteitä siitä, että positiivisilla elämäntapahtumilla on suurempaa merkitystä myös onnellisuudelle kuin aiemmin on todettu (Baumeister ym., 2001). Aikaisemmat tutkimukset ovat toki osoittaneet positiivisten tapahtumien yhteyden terveyteen (esimerkiksi hyvään verenpaineeseen (Caputo, Rudolf, & Morgan, 1998)), joka taas on yhteydessä onnellisuuteen (Diener, & Biswas-Diener, 2002, 2008). Yllätyimme siitä, miten vähäisiä yhteyksiä negatiivisilla elämäntapahtumilla ja onnellisuudella oli tässä tutkimuksessa. Negatiivisten elämäntapahtumien vähäistä yhteyttä onnellisuuteen voisi selittää Zautran ja Reichin (2006) tutkimushavainto, että vaikka ihmiset arvioivat negatiivisten elämäntapahtumien aiheuttavan ahdinkoa, he eivät välttämättä arvioi elämänlaatuaan huonommaksi. Tosin naisilla negatiivisten elämäntapahtumien suuri määrä suhteessa positiivisiin oli yhteydessä vähäisempään onnellisuuteen. Ehkä naiset kokivat menetykset miehiä voimakkaammin, kuten Perho ja Korhonen (1993) havaitsivat. Tuloksista kävi myös ilmi, että hyökkäyksen uhriksi joutuminen oli miehillä yhteydessä vähäisempään

onnellisuuteen, vaikkakin se oli tapahtunut vain muutamalle miehelle. Tämän tuloksen tulkinta olikin vaikeaa, koska emme tiedeet oliko kyse pienen määrän aiheuttamasta tilastollisesta sattumasta vai oliko kyseessä elämäntapahtuma, joka aiheutti todella voimakkaan reaktion keski-ikäisissä miehissä. Perho ja Korhonen (1993) ovat havainneet, että odottamattomien elämäntapahtumien merkitys onnellisuuden arvioille lisääntyi iän myötä.

Sukupuolten välillä oli melko paljon eroja onnellisuuden ja elämäntapahtumien välisissä yhteyksissä. Miesten onnellisuus oli suhteellisesti pysyvää ja heidän onnellisuutensa oli oletusten suuntaisesti yhteydessä elämäntapahtumiin. Miesten onnellisuuden pysyvyys ja elämäntapahtumat olivatkin johdonmukaisemmin yhteydessä toisiinsa kuin naisten, joiden onnellisuus ei ollut suhteellisesti pysyvää ja joiden onnellisuuden muutosten selittäminen oli vaikeampaa tämän tutkimusasetelman keinoin. Onko siis niin, että varsinkaan naisilla elämäntapahtumat eivät ole niin olennaisia onnellisuuden kannalta vai niin, että muut ympäristötekijät tai persoonalliset ominaisuudet (Costa ym., 1987) määrittävät suurimmaksi osaksi naisten onnellisuuden kokemista?

Tässä tutkimuksessa tarkastelun kohteena olivat vain tietyt elämäntapahtumat, jolloin kaikkien muiden elämäntapahtumien mahdollinen merkitys onnellisuudelle jäi tutkimuksemme ulkopuolelle. Lisäksi yksilöiden antamat subjektiiviset merkitykset tässä tutkimuksessa tarkastelluille elämäntapahtumille eivät välttämättä noudata jakoamme positiivisiin ja negatiivisiin, esimerkiksi avioeron kohdalla. Myös ihmisen arvojärjestys voi elämäntapahtumien, esimerkiksi vakavan sairastumisen, myötä muuttua, jolloin ihmisen tekee onnelliseksi eri asiat kuin aiemmin (Irwin ym., 1982). Tämä voi olla syy siihen, etteivät tuloksemme etenkin yksittäisten elämäntapahtumien kohdalla olleet kaikilta osin oletustemme mukaisia. Lisäksi suuresta otoksesta huolimatta monia elämäntapahtumia oli tapahtunut aika vähän, mikä johti ongelmiin tilastollisten analyysien käytössä ja tulosten luotettavuudessa.

Aineistonkeruuseenkin saattoi liittyä joitain hankaluuksia. Joskus elämäntapahtumia on voinut jäädä muistamatta haastattelussa (Oei & Zwart, 1986), ja onnellisuuden arviointiin on saattanut vaikuttaa mieliala, väsymys tai stressi arvioinnin hetkellä (Schwarz, & Strack, 1991). Toisaalta onnellisuuden arviointi yksittäisellä kysymyksellä on osoittautunut päteväksi (Abdel-Khalek, 2006) ja onnellisuuden arvioiden on todettu olevan hyvin pysyviä ajasta ja tilanteesta toiseen (Diener & Larsen, 1984). Täytyy myös muistaa, että tässä tutkimuksessa

onnellisuutta ja elämäntapahtumia tiedusteltiin toisistaan erillisinä tutkimuksen osina eli tutkittavia ei johdateltu antamaan onnellisuusarvioita elämänhistoriankalenterissa tiedusteltujen elämäntapahtumien pohjalta. Tämä on tutkimuksessamme sekä vahvuus että heikkous. Heikkoutena on, että ei ole yksiselitteistä, että juuri elämäntapahtumat olisivat syinä onnellisuuden muutoksiin. Toisaalta taas se, että yhteyksiä elämäntapahtumien ja onnellisuuden välillä oli, vahvistanee elämäntapahtumien merkitystä yhtenä tekijänä onnellisuuden muutoksissa.

Tutkimuksessamme oli myös muita vahvuuksia. Onnellisuuden pysyvyyttä sekä onnellisuuden ja elämäntapahtumien yhteyttä voitiin tutkia melko pitkällä aikavälillä ja suurella ja valikoimattomalla otoksella verrattuna moniin aikaisempiin tutkimuksiin. Useat aikaisemmat tutkimukset ovat tarkastelleet yksittäisiä elämäntapahtumia, sen sijaan tässä tutkimuksessa pääsimme tutkimaan sekä positiivisia että negatiivisia elämäntapahtumia ja tarkastelemaan lisäksi elämäntapahtumien kasautumista. Pitkittäistutkimuksen etuna oli myös onnellisuuden pysyvyyden, muutosten ja mahdollisten syy-seuraussuhteiden tarkasteleminen. Keski-iäkisyys on tutkimuksissa yleisesti vähemmälle huomiolle jäänyt ikävaihe, mikä lisäsi tutkimuksemme arvoa. Myös onnellisuuden ja elämäntapahtumien yhteyttä on Suomessa tutkittu vähän, joten tutkimuksemme toi uutta tietoa alueelta. Otoksen hyvästä edustavuudesta johtuen tulosten voidaan ajatella kuvaavan suomalaista keski-ikässä olevaa aikuisväestöä. Tosin on syytä huomioida, että joidenkin elämäntapahtumien vähäinen esiintyvyys tässä tutkimuksessa heikentää yleistettävyyttä kyseisten elämäntapahtumien osalta.

Tässä tutkimuksessa tarkasteltavia positiivisia eri elämäntapahtumia oli melko vähän (liittojen solmiminen ja lapsen syntymä) negatiivisiin nähden (erot, läheisen kuolema, työttömyys, rikoksen uhriksi joutuminen ja onnettomuudet). Jatkotutkimuksissa voitaisiinkin keskittyä enemmän positiiviin elämäntapahtumiin, koska tässä tutkimuksessa niillä näytti olevan enemmän merkitystä kuin aiemmin on ajateltu ja lisäksi niiden yhteyttä onnellisuuteen on tutkittu vähän verrattuna negatiivisiin elämäntapahtumiin. Jatkossa olisi syytä keskittyä enemmän onnellisuutta ylläpitäviin ja onnellisuuden lisääntymisen taustalla oleviin elämäntapahtumiin. Olisi myös mielenkiintoista tutkia laajemmin onnellisuuden ilmenemistä ottaen huomioon sekä ympäristö- että persoonallisuustekijöitä. Etenkin naisten onnellisuuden taustalla olevia tekijöitä tulisi jatkossa tutkia. Tutkimuksessamme esille nousutta yhteyttä hyökkäyksen uhriksi joutumisen ja onnellisuuden välillä ei myöskään tule ohittaa. Jatkossa

olisi tärkeää tutkia tarkemmin ja suuremmalla aineistolla hyökkäyksen uhriksi joutuneita ja heidän onnellisuuttaan. Kliinisessä työssä se tulisi ottaa huomioon hyökkäyksen uhriksi joutuneiden jälkihoidon tarvetta arvioidessa.

Onnellisuudella on merkitystä ihmisen elämälle, ja sitä pidetään tärkeänä päämääränä elämässä. Tämä tutkimus selvensi osaltaan onnellisuuden ilmenemistä keski-iäkkäisyydessä ja sen pysyvyyden taustalla olevia tekijöitä. Tutkimuksemme toi esille sen seikan, että negatiiviset elämäntapahtumat ovat yllättävän harvoin yhteydessä itsensä onnettomaksi kokemiseen, ainakaan näin pitkällä aikavälillä. Ehkä onnellisuudella on jo aikaisempien teorioiden ehdottama perustaso, josta poikkeamiseen pitkäksi aikaa vaaditaan muitakin tekijöitä kuin elämäntapahtumia.

Lähteet

- Abdel-Khalek, A. (2006). Measuring happiness with a single-item scale. *Social Behavior and Personality*, 34, 139–150.
- Aron, E., & Aron, A. (1987). The influence of inner state on Self-Reported Long-Term Happiness. *Journal Of Humanistic Psychology*, 27, 248–270.
- Baltes, P. B., Cornelius S. W., & Nesselroade, J. R. (1979). Cohort effects in developmental psychology. Teoksessa J. R. Nesselroade & P. B. Baltes (toim.), *Longitudinal research in the study of behavior and development*. (s. 61-87). New York: Academic Press.
- Baltes, P. B., Dittman-Kohli, F., & Dixon R. A. (1984). New perspectives on the development of intelligence in adulthood. Toward a dual-process conception and a model of selective optimization with compensation. Teoksessa P. B. Baltes & O. G. Jr. Brim, *Life-span development and behavior*, 6. painos (s. 33-76). New York: Academic Press.
- Baltes, P. B., & Reese, H. W. (1987). Elämänkaaren näkökulma kehityspsykologiassa. Teoksessa M. Korhakangas, (toim.), *Puoli vuosisataa psykologian tutkimusta ja opetusta Jyväskylässä*, (s.112-165). Jyväskylän yliopisto. Psykologian laitos.
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Finkenauer, C., & Vohs, K. D. (2001). Bad is stronger than good. *Review of General Psychology*, 5, 323–370.
- Berger, E. M. (2008). A note on the high stability of happiness: The minimal effects of a nuclear catastrophe on life satisfaction. [Verkkolehti]. *SOEPpaper*, 109. [Viitattu 3.4.2009]. Saatavissa:
http://www.diw.de/documents/publikationen/73/85485/diw_sp0109.pdf
- Boehm, J. K., & Lyubomirsky, S. (2008). Does happiness promote career success? *Journal of career assessment*, 16 , 101–116
- Brickman, P. & Campbell, D.T. (1971) Hedonic relativism and planning the good society. Teoksessa M. H. Appley (toim.), *Adaptation-level theory. A symposium*, (s. 287-302). New York: Academic Press.
- Brickman, P., Coates, D., & Janoff-Bulman, R. (1978). Lottery winners and accident victims: Is happiness relative? *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 917–927.

- Brim, O. G., Jr., & Kagan, J. (1980). Constancy and change: A view of the issues. Teoksessa O. G. Jr. Brim, & J. Kagan (toim.), *Constancy and change in human development*, (s.1-25). Cambridge: Harvard University.
- Caputo, J. L., Rudolf, D. L., & Morgan, D. W. (1998). Influence of Positive Life Events on Blood Pressure in Adolescents, *Journal of Behavioral Medicine*, 21, 115–129.
- Caspi, A., Moffitt, T. E., Thornton, A., Fredman, D., Amell, J. W., Harrington, H., Smeijers, J., & Silva, P. A. (1996). The Life History Calendar: A research and clinical assessment method for collecting retrospective event-history data. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 6, 101–114.
- Caspi, A., Roberts, B. W., & Shiner, R. L. (2005). Personality development: Stability and change. *Annual Review of Psychology*, 56, 453–484.
- Chiasson, N., Dubé, L., & Blondin, J-P. (1996). Happiness: A look into the folk psychology of four cultural groups. *Journal of cross-cultural psychology*, 27, 673–691.
- Clark, A. E., Georgellis, Y., Lucas, R. E., & Diener, E. (2004). Unemployment alters the set point for life satisfaction. *Psychological Science*, 15, 8–13.
- Cohen, L.H. (toim.), (1988). *Life events and psychological functioning. Theoretical and methodological issues*. Newbury Park, California: Sage.
- Cohen, S., & Hoberman, H. M. (2006). Positive events and social supports as buffers of life change stress. *Journal of Applied Social Psychology*, 13, 99-125.
- Costa, P. T., Jr., McCrae, R. R., & Zonderman, A. B. (1987). Environmental and dispositional influences on well-being: Longitudinal follow-up of an American national sample. *British Journal of Psychology*, 78, 299–306.
- Cummins, R. A. (1995). On the trail of the gold standard for subjective well-being. *Social Indicators Research*, 35, 179–200.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542–575.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2002). Will money increase subjective well-being? A literature review and guide to needed research. *Social Indicators Research*, 57, 119–169.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. Malden, MA: Blackwell.
- Diener, E., & Diener, C. (1996). Most people in the United States experience positive subjective well-being. *Psychological Science*, 7, 181–185.

- Diener, E., & Larsen, R. J. (1984). Temporal stability and cross-situational consistence of affective, behavioral, and cognitive responses. *Journal of Personality and Social Psychology*, *47*, 871–883.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Scollon, C. N. (2006). Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of well-being. *American Psychologist*, *61*, 305–314.
- Diener, E., Sandvik, E., & Pavot, W. (1991). Happiness is the frequency, not the intensity, of positive versus negative affect. Teoksessa F. Strack, M. Argyle & N. Schwarz, *Subjective well-being: An interdisciplinary perspective*, (s.119-140). Oxford: Pergamon.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, *125*, 276–302.
- Dunderfeldt, T. (1991). *Elämäkaaripsykologia. Lapsen kasvusta yksilön henkiseen kehitykseen*. Porvoo: WSOY.
- Ehrhardt J. J., Saris W. E., & Veenhoven R. (2000). Stability of life-satisfaction over time: Analysis of change in ranks in a national population. *Journal of Happiness Studies*, *1*, 177–205.
- Eid, M., & Diener, E. (2004). Global judgments of subjective well-being: Situational variability and long-term stability. *Social Indicators Research*, *65*, 245–277.
- Fleming, J., Mullen, P. E., Sibthorpe, B., & Bammer, G. (1999). The long-term impact of childhood sexual abuse in Australian women. *Child Abuse and Neglect*, *23*, 145–159.
- Fordyce, M. W. (1988). A review of research on the happiness measures: A sixty second index of happiness and mental health. *Social Indicators Research*, *20*, 355–381.
- Fujita F., & Diener E. (2005). Life satisfaction set point: Stability and change. *Journal of Personality and Social Psychology*, *88*, 158–164.
- Headey, B., & Wearing, A. (1988). The sense of relative superiority – central to well-being. *Social Indicators Research*, *20*, 497–516.
- Headey, B., & Wearing, A. (1991). Subjective well-being: A stocks and flows framework. Teoksessa F. Strack, M. Argyle & N. Schwarz, *Subjective well-being: An interdisciplinary perspective*, (s. 49-73). Oxford: Pergamon.
- Heikkilä, M. (1990). *Köyhyys ja huono-osaisuus hyvinvointivaltiossa: Tutkimus köyhyyden ja hyvinvoinnin puutteiden kasaantumisesta*. Sosiaalihuollituksen julkaisuja, 8. Helsinki.

- Helson, H. (1964). *Adaptation-level theory: An experimental and systematic approach to behavior*. New York: Harper.
- Immonen, M. (2006). *Epänormatiivisten elämäntapahtumien ajoittuminen ja kasautuminen sekä yhteydet elämänhallinnan tuntuun ja psykologiseen hyvinvointiin*. Jyväskylän yliopisto. Psykologian laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Irwin, P. H., Gottlieb, A., Kramer, S., & Danoff, B. (1982). Quality of life after radiation therapy: A study of 309 cancer survivors, *Social Indicators Research*, 10, 187–210.
- Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (toim.), (1999). *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. New York: Russell Sage.
- Kahneman, D., & Tversky, A. (1984). Choices, values, and frames. *American Psychologist*, 39, 341–350.
- Kim-Prieto, C., Diener, E., Tamir, M., Scollon, C., & Diener, M. (2005). Integrating the diverse definitions of happiness: a time-sequential framework of subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 6, 261–300.
- Kokko, K., Pulkkinen, L., & Mesiäinen, P. (painossa). Timing of parenthood in relation to other life transitions and adult social functioning. *International Journal of Behavioral Development*.
- Korkalainen, A. (2007). *Psykologian tutkimuksessa käytettyjen hyvinvoinnin osa-alueiden suhde toisiinsa, masentuneisuuteen, persoonallisuuden piirteisiin ja objektiivisiin tekijöihin*. Jyväskylän yliopisto. Psykologian laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Lacey, H. P., Smith, D. M., & Ubel, P. A. (2006). Hope I die before I get old: Mispredicting happiness across the adult lifespan. *Journal of Happiness Studies*, 7, 167–182.
- Levinson, D. J., Darrow, C. N., Klein, E. B., Levinson, M. H., & McKee, B. (1978). *The seasons of a man's life*. New York: Ballantine.
- Lieberman, M. A. (1975). Adaptive processes in late life. Teoksessa N. Danan & L. H. Ginsberg (toim.), *Life-span developmental psychology. Normative life crises*, (s. 135-159). New York: Academic press.
- Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y., & Diener, E. (2003). Re-examining adaptation and the setpoint model of happiness: Reactions to changes in marital status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 537–539.

- Lykken, D., & Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science*, 7, 186–189.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803–855.
- McKinley Runyan, W. (1979). Perceived determinants of highs and lows in life-satisfaction. *Developmental Psychology*, 15, 331–333.
- McKnight, C. G., Huebner, E. S., & Suldo, S. (2002). Relationships among stressful life events, temperament, problem behavior, and global life satisfaction in adolescents. *Psychology in the Schools*, 39, 677–687.
- McNemar, Q. (1969). *Psychological statistics*, 4. painos. New York: Wiley.
- Moisio, P., Karvonen, S., Simpura, J., & Heikkilä, M. (toim.), (2008). *Suomalaisten hyvinvointi 2008*. Helsinki: Stakes.
- Myers, D. G. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist*, 55, 56–67.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6, 10-19.
- North, R. J., Holahan, C. J., Moos, R. H., & Cronkite, R. C. (2008). Family support, family income, and happiness: A 10-year perspective. *Journal of Family Psychology*, 22, 475–483.
- Oei, T. I., & Zwart, F. M. (1986). The assessment of life events: Self-administered questionnaire versus interview. *Journal of affective disorders*, 10, 185–190.
- Ojanen, M. (2001). *Ilo, onni ja hyvinvointi*. Jyväskylä: Kirjapaja Oy.
- Oravala, S., & Rönkä, A. (1999). Käännekohtat elämänkulussa. *Psykologia*, 34, 274–280.
- Palmore, E., & Kivett, V. (1977). Change in life satisfaction: A longitudinal study of persons aged 46-70. *Journal of Gerontology*, 32, 311-316.
- Peled, R., Carmil, D., Siboni-Samocho, O., & Shoham-Vardi, I. (2008). Breast cancer, psychological distress and life events among young women, *BMC Cancer*, 8, 245-250.
- Perho, H. (1990). Keski-ikä elämänvaiheena. *Gerontologia*, 4, 187–201.
- Perho, H., & Korhonen, M. (1993). Elämänvaiheiden onnellisuus ja sisältö keski-ikäen kynnyksellä. *Gerontologia*, 7, 271–285.

- Perho, H., & Korhonen, M. (1995). Siirtymien sijoittuminen ja sisältö varhaisaikuisuudessa. Teoksessa P. Lyytinen, M. Korkeakangas & H. Lyytinen (toim.), *Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehitys kontekstissaan*, (s. 323-342). Porvoo: WSOY.
- Pike, K. M., Wilfley, D., Hilbert, A., Fairburn, C. G., Dohm, F. A., & Striegel-Moore, R. H. (2006). Antecedent life events of binge-eating disorder. *Psychiatry research*, *142*, 19-29.
- Pitkänen, P. (1995). Platoninen hyvä elämä. Teoksessa P. Pitkänen & M. Telaranta (toim.), *Ovi parempaan maailmaan*, (s. 9-30). Helsinki: Painatuskeskus Oy.
- Pohl, R. (2004). *Cognitive Illusions: A handbook on fallacies and biases in thinking, judgement and memory*. New York: Psychology Press.
- Pulkkinen, L. (2006). The Jyväskylä Longitudinal Study of Personality and Social Development. Teoksessa L. Pulkkinen, J. Kaprio, & R. J. Rose (toim.), *Socioemotional development and health from adolescence to adulthood* (s.29-55). New York: Cambridge University Press.
- Pulkkinen, L., Fyrstén, S., Kinnunen, U., Kinnunen, M.-L., Pitkänen, T., & Kokko, K. (2003). *40+ Erään ikäluokan selviytymistarina*. Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen julkaisuja, 349.
- Reese, H. W., & Smyer, M. A. (1983). The dimensionalization of life events. Teoksessa E. J. Callahan & K. A. McCluskey (toim.), *Life-span developmental psychology. Nonnormative life events*, (s. 1-33). New York: Academic Press.
- Roberts, B. W., Caspi, A., & Moffitt, T. E. (2001). The kids are alright: Growth and stability in personality development from adolescence to adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, *81*, 670–683.
- Robinson, M. D., & Ryff, C. D. (1999). The role of self-deception in perceptions of past, present, and future happiness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *25*, 596–608.
- Rutter, M. (2006). *Genes and behavior: Nature-nurture interplay explained*. Malden (MA): Blackwell Publishing.
- Scarr, S., & Weinberg R. A. (1983). The Minnesota adoption studies: Genetic differences and malleability. *Child Development*, *54*, 260–267.
- Schwartz, S. H. (1992). Universals in the content and structure of values: Theoretical advances and empirical tests in 20 countries. *Advances in experimental social psychology*, *25*, 1–65.

- Schwarz, N., & Strack, F. (1991). Evaluating one's life: A judgment model of subjective well-being. Teoksessa F. Strack, M. Argyle & N. Schwarz, *Subjective well-being: An interdisciplinary perspective*, (s. 27-47). Oxford: Pergamon.
- Seidlitz, L., & Diener, E. (1993). Memory for positive versus negative life events: Theories for the differences between happy and unhappy persons. *Journal of Personality and Social Psychology*, *64*, 654–664.
- Seidlitz, L., Wyer, R. S., Jr., & Diener, E. (1997). Cognitive correlates of subjective well-being: The processing of valenced life events by happy and unhappy persons. *Journal of Research in Personality*, *31*, 240–256.
- Schimmack U., & Oishi S. (2005). Chronically accessible versus temporarily accessible sources of life satisfaction judgments. *Journal of Personality and Social Psychology*, *89*, 395–406.
- Sinkkonen, M., & Pulkkinen, L. (1996). *Elämänrakente parhaassa aikuisiässä*. Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen julkaisuja, 333.
- Skillgate, E., Vingård, E., Josephson, M., Theorell, T., & Alfredsson, L. (2007). Life events and the risk of low back and neck/shoulder pain of the kind people are seeking care for: results from the MUSIC-Norrtälje case-control study. *Journal of Epidemiology and Community Health*, *61*, 356–361.
- Stroebe, W., Stroebe, M., Abakoumkin, G., & Schut, H. (1996). The role of loneliness and social support in adjustment to loss: A test of attachment versus stress theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, *70*, 1241–1249.
- Styron, T., & Janoff-Bulman, R. (1997). Childhood attachment and abuse: Long-term effects on adult attachment, depression and conflict resolution. *Child Abuse and Neglect*, *21*, 1015–1023.
- Suh, E., Diener, E., & Fujita, F. (1996). Events and subjective well-being: Only recent events matter. *Journal of Personality and Social Psychology*, *70*, 1091–1102.
- Tesser, A., & Beach, S. R. H. (1998). Life events, relationship quality, and depression: An investigation of judgment discontinuity in Vivo. *Journal of Personality and Social Psychology*, *74*, 36–52.
- Veenhoven, R. (1983). The growing impact of marriage. *Social Indicators Research*, *12*, 49–63.

- Veenhoven, R. (1991). Questions on happiness: Classical topics, modern answers, blind spots. Teoksessa F. Strack, M. Argyle & N. Schwarz, *Subjective well-being: An interdisciplinary perspective*, (s.7-26). Oxford: Pergamon.
- Veenhoven, R. (1994). Is happiness a trait? Tests of the theory that a better society does not make people any happier. *Social Indicators Research*, 32, 101-160.
- Veenhoven, R. (1996). Developments in satisfaction-research. *Social Indicators Research*, 37, 1-46.
- Veenhoven, R. *World Database of Happiness, Distributional Findings in Nations*. Erasmus University Rotterdam. [Viitattu 13.11.2008]. Saatavissa: www.worlddatabaseofhappiness.eur.nl
- Vuorinen, R. (1998). *Minän synty ja kehitys. Ihmisen psyykinen kehitys yli elämänkaaren*. Porvoo: WSOY.
- Waltz, M. (1986). A longitudinal study on environment and dispositional determinants of life quality: social support and coping with physical illness. *Social Indicators Research*, 18, 71-93.
- Weinstein, N. D. (1980). Unrealistic optimism about future life events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 5, 806-820.
- White, N. P. (2006). *A Brief History of Happiness*. Oxford: Blackwell.
- Wirtz, B. W., & Harrell, A. V. (1987). Effects on postassault exposure to attack-similar stimuli on long-term recovery of victims. *Journal of Consulting and Clinical psychology*, 55, 10-16.
- Zautra, A. J., & Reich, J. W. (2006). Life events and perceptions of life quality: Developments in a two-factor approach. *Journal of Community Psychology*, 11, 121-132.