

Lea Pulkkinen ja Katja Kokko (toim.)

KESKI-ikä ELÄMÄNVAIHEENA

JULKAISIJA

Jyväskylän yliopiston psykologian laitos

**JULKAISUSARJAN
TOIMITTAJA**

Taru Feldt

MYynti

Jyväskylän yliopiston kirjasto
Kirjavitriini
PL 35 (B), Seminaarinkatu 15
40014 JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
Puh. (014) 260 3453
Fax. (014) 260 3471
Sähköposti: kirvit@library.jyu.fi

Kampus Kirja
Kauppakatu 9
40100 JYVÄSKYLÄ
Puh. (014) 333 3610
Fax. (014) 333 3633
Sähköposti: kirjamyynti@kampusdata.fi

VERKKOJULKAISU<http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-3894-9>

ISBN 978-951-39-3893-2
ISSN 0782-3274

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTOPAINO 2010

TIIVISTELMÄ

Tutkimuksen kohteena oli keski-ikä, erityisesti 50 vuoden ikä, ja sitä edeltävät aikuisiän vuodet 27 vuoden iästä lähtien. Kuvaus perustuu Lapsesta aikuiseksi - tutkimuksen otokseen, josta lähes kaikki olivat syntyneet vuonna 1959 ja jota on seurattu 8 vuoden iästä 50-vuotiaaksi. Alkuperäinen otos käsitti 12 kokonaista koululuokkaa (196 poika, 173 tyttöä), jotka oli valittu satunnaisesti Jyväskylän kouluista. Tutkittavien ollessa 50-vuotiaita (vuonna 2009) niin sanottuun käytettävissä olevaan otokseen kuului 174 miestä ja 149 naista (12 henkilöä oli kuollut ja 34 kieltäytynyt osallistumasta tutkimukseen). Tästä otoksesta tutkimukseen osallistui 83 % miehistä ($n = 144$) ja 85 % naisista ($n = 127$). Tutkimuksesta pois jääminen on ollut hyvin satunnaista. Osanottajat ovat suomea puhuvia Suomen kansalaisia, uskonnoiltaan yleisimmin luterilaisia. Vuonna 2009 tutkimukseen osallistuneet ($N = 271$) eivät eronneet lapsuuden käyttäytymispiirteissä, koulumenestyksessä tai kodin sosioekonomisessa taustassa niistä ($n = 98$), jotka eivät eri syistä osallistuneet tutkimukseen vuonna 2009. Otos edusti koko vuonna 1959 syntyneiden ikäluokkaa aviosäädyn, perhemuodon, lasten määrän ja työllistymisen puolesta, kun sitä verrattiin Tilastokeskuksesta saatuihin tietoihin. Miesten koulutustaso ja ammattiasema jakautuivat otoksessa samoin kuin koko ikäluokassa, mutta otoksen naisissa oli hieman enemmän opistoasteen koulutusta saaneita ja vastaavasti alempia toimihenkilöitä kuin koko ikäluokassa. Otoksen kuten ikäluokankin naisissa oli enemmän alempia toimihenkilöitä (otoksen naisista 60 %, miehistä 22 %) kuin miehistä, jotka olivat tavallisemmin työntekijöitä (40 % otoksen miehistä, 8 % naisista). Sukupuolten eroa ei ollut korkea-asteen koulutuksessa ja vastaavasti ylemmissä toimihenkilöissä (miehistä ja naisista 23 %) eikä myöskään yrittäjissä (miehistä 12 %, naisista 9 %). Keski-ikää tarkastellaan selosteessa neljän keskeisen elämänalueen, työn, perheen, vapaa-ajan ja terveyden (sisältäen hyvinvoinnin) kannalta sekä niiden keskinäisten kytkösten, kuten työn ja perheen yhteen sovittamisen, työstä palautumisen, terveyskäyttäytymisen ja hoivatyön kannalta. Ihminen itse oman persoonansa ja toimintakykynsä perustalta ohjaa elämäänsä näillä elämänalueilla. Suuria muutoksia 50-vuoden ikä ei ollut tuonut elämäntapahtumiksiin aikaisempiin aikuisuuden vaiheisiin verrattuna. Tulosten perusteella ihmiset kokevat, että oma itse on tulevaisuuden keskeinen perusta ja terveys toimintakyvyn tärkeä edellytys. Perhe on elämässä tärkein asia; noin 60 % eli tutkimushetkellä avioliitossa ja 66 %:lla oli vielä lapsia kotona. Avioeron läpikäyneitä oli 31 % naisista ja 26 % miehistä. Työn asema tärkeysjärjestyksessä oli hieman pudonnut aikaisempiin vuosiin verrattuna. Työn ja perheen yhteen sovittaminen ja työstä palautuminen ei aiheuttanut suurta ongelmaa. Vapaa-ajan käyttö oli monipuolista. Elämään tyytyväisyys oli tutkimukseen osallistuneilla keskimäärin hyvä samoin kuin psykologinen ja sosiaalinen hyvinvointi. Terveudessa ilmeni sydän ja verisuonitautien uhkatekijänä metabolisen oireyhtymän lisääntymistä; sen yksinkertaisin osoitin on keskivartalolihavuus. Alkoholin käyttötavat jatkuivat samantapaisina kuin aikaisempina vuosina eikä humalahakuinen alkoholin käyttö ollut vähentynyt; noin 39 %:lle miehistä ja 22 %:lle naisista alkoholin käytöstä oli aiheutunut ongelmia. Vaikka tutkittavien joukossa esiintyi terveyskäyttäytymisen ja terveyden riskitekijöitä, niin yleisesti ottaen 50 vuoden ikä näyttöä monipuolisesti tyydyttävänä elämänvaiheena.

Avainsanat: pitkittäistutkimus, keski-ikä, perhe, työ, vapaa-aika, terveys, hyvinvointi

SUMMARY (MIDDLE AGE AS A STAGE OF LIFE)

The study focused on middle age, specifically, the age of 50 years and the preceding years of adulthood from age 27 years. The report is based on the Jyväskylä Longitudinal Study of Personality and Social Development, in which a sample, born mainly in 1959, has been followed from age 8 to age 50. The original sample consisted of 12 entire school classes (196 boys, 173 girls) drawn randomly from second grade classes in the town of Jyväskylä. At age 50 (in 2009), the eligible sample size was 174 men and 149 women (12 participants had died and 34 participants had declined further participation in the study). The participation rate from the eligible sample was 83% for men ($n = 144$) and 85 % for women ($n = 127$). There was no systematic attrition. The sample is ethnically homogeneous, consisting of Finnish speaking Finnish citizens who are mostly Lutheran by religion. At age 50, the participants ($N = 271$) did not differ in relation to characteristics of childhood behavior, school success, or the socioeconomic status of their parents from those participants ($n = 98$) who did not participate in the study in 2009 for various reasons. The sample represented the whole age cohort born in 1959 in Finland in relation to marriage rate, family type, number of children, and employment situation according to the data from Statistics Finland. Education and occupational status of the men were distributed similarly as in the age cohort, but compared to the age cohort group, there were slightly more women in the sample who had an educational degree from vocational college and, correspondingly, a lower white-collar occupation. Both in the sample and in the age cohort group, women were more often in lower white-collar occupations (60% of women, 22% of men than men who were more often in blue-collar occupations (40% of men, 8 % of women). Gender differences did not exist in relation to university education and, correspondingly, higher white-collar occupations (23% of men and women), or entrepreneurship (12% of men, 9% of women). The report describes middle age in terms of four life domains: family, work, leisure, and health (including well-being), and their connections such as work-family interface, recovery from work, health behavior, and care of family members. The individual with one's personality and capacities is the agent who is steering one's life through life domains. No notable changes in life orientation were associated with the age of 50 years. The participants felt that they themselves formed the basis for their future, and their health was an important factor affecting the capacity for functioning. The most important domain in life was family. About 60% of the participants were married and 66% had still children living at home. The divorce rate was 31% for women and 26% for men. The importance of work in the participants' lives had slightly diminished. No extensive difficulties were associated with the work-family interface or recovery from work. Leisure activities were versatile. Life satisfaction and psychological and social well-being were good on average. In terms of health, there were risks for cardiovascular diseases due to the increase of metabolic syndrome among the participants; one of its indicators is the waist circumference. There was continuity in alcohol drinking habits from the preceding years, and drinking to intoxication had not reduced; 39% of men and 22% of women had experienced problems due to drinking. Although there were risk factors in health and health behavior among the participants, the age 50 generally seemed to be a satisfactory life stage in many respects.

Key words: longitudinal study, middle age, family, work, leisure, health, well-being

ESIPUHE

Käsillä oleva tutkimusseloste on kuvaus vuonna 1959 syntyneestä ikäluokasta sen päästyä 50 vuoden ikään. Selosteessa valotetaan monia keski-ikäisen ihmisen elämän puolia: koulutusta, toimeentuloa ja asumista, perhettä, työtä ja työn epävarmuutta, työn laadullisia piirteitä, hyvinvointia työssä ja työn ja perheen yhteen sovittamista, vapaa-ajan vieton sisältöjä, päihteiden käyttöä, terveyttä, tyydytystä ja huolta aiheuttavia asioita elämässä ja psyykkistä hyvinvointia. Koska samojen henkilöiden kehitystä on seurattu koko aikuisiän, on mahdollista tarkastella myös sitä, tuoko iän lisääntyminen muutoksia näihin asioihin.

Seloste pohjautuu tutkimukseen, jonka englanninkielinen nimi on Jyväskylän Longitudinal Study of Personality and Social Development (JYLS), kotoisesti Lapsesta aikuiseksi -tutkimus (LAKU). Aineistoa koottiin viimeksi vuonna 2009. Keski-ikäisten elämänvaiheesta on tarjolla hyvin vähän tietoa, joten seloste voi palvella aikuiskoulutuksen ja terveydenhoidon henkilöstöä sekä tutkijoita. Ennen kaikkea seloste on palaute tutkimukseen osallistuneille henkilöille. Se toivottavasti toimii jonkinlaisena peilinä omalle elämälle, vaikka yksilöllistä tietoa ei esitetäkään; kaikki tieto on keskimääräistettyä, koko tutkittua ryhmää koskevaa.

Lapsesta aikuiseksi -tutkimusta on sen alusta, vuodesta 1968, lähtien toettuut ja johtanut professori Lea Pulkkinen Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksessa. Rinnalle on tullut myös nuorempaa tutkijapolvea. Vuoden 2009 aineiston keruusta lähtien varajohtajina ovat olleet dosentti, akatemiattutkija Katja Kokko ja yleislääketieteen erikoislääkäri, filosofian tohtori Marja-Liisa Kinnunen. Aineiston keruuta on taloudellisesti tukenut Suomen Akatemia Lea Pulkkiselle (hankenumero 127125) ja Katja Kokolle (hankenumero 118316) myönnettyillä tutkimusmäärärahoilla.

Aineiston keruussa 2009 oli projektipäällikkönä (1.1.–31.7.2009) PsT Riitta-Leena Metsäpelto. Hänen siirryttyään muihin tehtäviin aineiston keruun loppuun saattamisen koordinoinnista vastasi PsT Johanna Rantanen. Tutkimuksen aineiston keruuseen osallistui laaja joukko haastattelijoita: Marjut Aittola, Päivi Fadjukoff, Suvi Haapa-aho, Merja Hietalahti, Henna Koivulahti, Katja Kokko, Riitta-Leena Metsäpelto, Tuuli Pitkänen, Lea Pulkkinen, Johanna Rantanen, Eija Räikkönen, Marja Saarinen, Hanna Seikkula ja Minna Virtanen. Terveystarkastukset tekivät sairaanhoitajat Eija Takkinen ja Helen Narusing ja lääkäri Marja-Liisa Kinnunen. Tutkimusryhmän tilastotieteellisenä asiantuntijana on pitkään toiminut FL Anna-Liisa Lyyra. Tutkimussihteeri Pirkko Kekäläinen avusti aineiston keruun käytännöllisissä kysymyksissä ja vastasi tutkimusaineiston siirtämisestä digitaaliseen muotoon yhdessä seuraavien tutkimusavustajien kanssa: Juulia Puukari, Teemu Korkeakoski, Joni Kuivalainen ja Mikko Levänen. Kiitokset hyvästä työpanoksesta ja yhteistyöstä kaikille aineiston keruuseen tai prosessointiin osallistuneille.

Tämän selosteen lukujen kirjoittamisesta vastanneet henkilöt on mainittu sisällysluettelon yhteydessä. Juho Polet liittyi ryhmään tutkimusselosteen val-

misteluvaiheessa, ja hänen tehtävänsä ovat koskeneet aineiston analyysia, taulukko- ja kuviomateriaalin valmistelua sekä raportin taittoa.

Selosteessa esitetyt tulokset perustuvat tilastollisiin analyyseihin ja merkitsevyydestauksiin. Jos jotakin mainitaan esimerkiksi naisten ja miesten eroista, niin sen taustalla on tilastollinen merkitsevyys. Tilastotieteellistä tietoa on esitetty niukasti tekstin luettavuuden parantamiseksi. Lukujen kesken on tässä suhteessa kuitenkin pieniä eroja kirjoittajien tyylien mukaisesti.

Tutkimuksen toteuttaminen ei olisi ollut mahdollista ilman niiden henkilöiden myönteistä suhtautumista, joita tämä kuvaus koskee. Tutkimukseen osallistuneet ovat antaneet runsaasti aikaansa lomakkeiden täyttämiseen, haastatteluihin, terveystarkastukseen ja laboratoriokokeisiin. Olemme syvästi kiitollisia heidän panoksestaan. Tämä tutkimus on pitkän keston, tutkimukseen osallistumisen uskollisuuden ja aineiston monipuolisuuden takia ainutlaatuinen maailmassa. Sekä tutkimukseen osallistuneet että ne kymmenet henkilöt, jotka vuosikymmenien aikana ovat olleet tätä tutkimusta toteuttamassa, ovat "tehneet historiaa", kuten tutuksi tullut urheilutermi kuuluu.

Jyväskylässä toukokuussa 2010

Lea Pulkkinen

Katja Kokko

SISÄLTÖ

ESIPUHE

1	KESKI-IÄN MÄÄRITTELYÄ JA KUVAILUA	1
	<i>Katja Kokko</i>	
1.1	Keski-ikä ja siihen liittyvät odotukset.....	1
1.2	Keski-ikä mahdollisuutena	2
1.3	Tutkimuksella lisää tietoa keski-ikästä	3
2	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	5
	<i>Riitta-Leena Metsäpelto, Juho Polet, Katja Kokko, Johanna Rantanen, Marja-Liisa Kinnunen, Tuuli Pitkänen, Anna-Liisa Lyyra ja Lea Pulkkinen</i>	
2.1	Tutkittavat	5
2.2	Aineiston edustavuus.....	8
2.2.1	Tutkimukseen osallistuneiden ja osallistumattomien vertailu... 8	
2.2.2	Tutkittujen vertailu 1959 syntyneeseen ikäluokkaan	10
2.3	Tutkimusmenetelmät 50-vuotiaana	15
2.3.1	Tutkimusmenetelmien valinta pitkäikäistutkimuksessa	15
2.3.2	Aineiston keruu	16
2.3.3	Elämäntilannekysely ja haastattelu	18
2.3.4	Terveystutkimus	18
2.3.5	Tilastolliset analyysit	19
3	KOULUTUS, TOIMEENTULO JA ASUMINEN	20
	<i>Lea Pulkkinen ja Juho Polet</i>	
3.1	Koulutus ja sen täydentyminen keski-ikässä	20
3.2	Toimeentulo	22
3.3	Asuminen	24
4	PERHE	26
	<i>Lea Pulkkinen</i>	
4.1	Parisuhde ja tyytyväisyys parisuhteeseen.....	26
4.2	Lapset ja perheen rakenne.....	28
4.3	Omat vanhemmat	29
4.4	Perheen verkottuminen.....	30
5	TYÖ	32
	<i>Katja Kokko</i>	

5.1	Työtilanne, työaika ja ammattiasema	32
5.2	Työttömyyden kohtaaminen, kesto ja syyt.....	34
5.3	Työuran vakuus	36
5.4	Työn epävarmuus ja eläkkeelle siirtyminen.....	38
6	TYÖN LAADULLISET PIIRTEET, HYVINVOINTI TYÖSSÄ JA TYÖN JA PERHEEN YHTEEN SOVITTAMINEN	40
	<i>Johanna Rantanen ja Eija Räikkönen</i>	
6.1	Työn merkitys, vaatimukset ja voimavarat	40
6.2	Hyvinvointi työssä ja työstä palautuminen	44
6.3	Työn ja perhe-elämän yhteen sovittaminen	45
7	VAPAA-AIKA.....	49
	<i>Lea Pulkkinen ja Juho Polet</i>	
7.1	Vapaa-ajan sisällöt.....	49
7.2	Tyytyväisyys vapaa-ajan sisältöön.....	52
7.3	Tietotekniikka	54
8	PÄIHTEIDEN KÄYTTÖ AIKUISIÄSSÄ	56
	<i>Tuuli Pitkänen</i>	
8.1	Juomatavat	56
8.2	Subjekttiivinen kokemus alkoholin ongelmakäytöstä.....	59
8.3	Tupakointi	62
9	TERVEYS	66
	<i>Marja-Liisa Kinnunen</i>	
9.1	Koettu terveys ja oireet.....	66
9.2	Sairauspoissaolot ja työkyvyttömyys.....	68
9.3	Painon lisääntyminen.....	68
9.4	Verenpaine, sokeriainevaihdunta ja veren rasva-arvot.....	71
9.5	Metabolinen oireyhtymä	72
10	TYYDYTYSTÄ JA HUOLTA AIHEUTTAVAT ASIAT ELÄMÄSSÄ	75
	<i>Lea Pulkkinen ja Juho Polet</i>	
10.1	Tyydytystä tuottavat asiat	75
10.2	Arvostukset	78
10.3	Arvot.....	82
10.4	Tulevaisuuteen vaikuttavat asiat.....	85
10.5	Tulevaisuutta koskevat pelot.....	89

11	PSYKKINEN HYVINVOINTI.....	91
	<i>Katja Kokko</i>	
	11.1 Subjektiiinen hyvinvointi.....	91
	11.2 Psykologinen hyvinvointi.....	94
	11.3 Sosiaalinen hyvinvointi.....	94
	11.4 Elämän tarkoituksellisuus ja keski-än kriisi.....	95
12	MILTÄ KESKI-ikä NÄYTTÄÄ?.....	97
	<i>Lea Pulkkinen</i>	
	12.1 Ihminen elämänsä ohjaajana.....	97
	12.2 Elämäalueet ja niiden kytkökset.....	100
	12.3 Elämäalueiden merkityksellisyydestä.....	103
	12.4 Yhteiskunnalliset tekijät.....	105
	12.5 Elämän puu.....	106
	LÄHTEET.....	109

1 KESKI-IÄN MÄÄRITTELYÄ JA KUVAILUA

Katja Kokko

1.1 Keski-ikä ja siihen liittyvät odotukset

Keski-ikä tai keskiaikuisikä määritellään kirjallisuudessa siten, että se kattaa laajan ikähaitarin, tavallisimmin ikävuodet 40:stä 60:een (Lachman, 2004), joskus jopa ikävuodet 35–65. Keski-iän psykologista kehitystä tunnetaan huonosti verrattuna lapsuus-, nuoruus ja vanhuusikään. Tämä on hämmäntävää, ottaen huomioon, että puhutaan useamman vuosikymmenen aikana tapahtuvasta kehityksestä; keski-ikäisiä on paljon ja heillä on monia merkittäviä yhteiskunnallisia ja perheeseen liittyviä rooleja. Esimerkiksi Eurostatin luvut vuodelta 2005 osoittavat, että Euroopan Unionin maissa oli lähes 75 miljoonaa 40–50-vuotiasta ihmistä, mikä siis kattaa vain osan keski-ikäisistä. Lisääntyvän eliniän odotteen seurauksena keski-ikäisten määrä tulee vielä entisestään nousemaan lähitulevaisuudessa, kun keski-ikäisyyden käsite tulee luultavasti samalla laajenemaan vanhuuden etääntyessä yhä myöhempään vuosiin. Keski-ikäiset ovat usein aktiivisia kuluttajia, osaavia työntekijöitä ja monissa hoivaroleissa. Tällaiset hoivattävät voivat kohdistua omiin lapsiin, lapsenlapsiin ja ikääntyviin vanhempiin ja puolison vanhempiin. Keski-ikäisistä puhutaankin niin sanottuna voileipäsukupolvena osoituksena heidän asemastaan eri sukupolvien välillä.

Keskiaikuisiän ikämääritelmän mukaisesti Lapsesta aikuiseksi - tutkimuksen osanottajat olivat aineiston keruun aikaan keväällä 2009 keskellä keski-ikää, noin 50-vuotiaita. Miltei kaikki olivat syntyneet vuonna 1959. Tämä ikä- tai syntymäkohortti kohtaa monia paineita, kuten esimerkiksi odotuksia pysyä työssä pitempään kuin edelliset sukupolvet ja pysyä työ- ja toimintakykyisenä aikana, jolloin elintasosairaudet (esim. liikalihavuus) ja mielenterveyden ongelmat (esim. masentuneisuus) koskettavat yhä suurempaa osaa ihmisistä. Samaan aikaan kun nykyisten keski-ikäisten odotetaan jatkavan työuraansa entistä kauemmin, heidän psykologisesta toimintakyvystään esiintyy harhaisia käsityksiä (Pulkinen, 2006). Esimerkkinä tällaisista mainittakoon käsitys siitä,

että keski-ikäisten kyky oppia uusia taitoja on heikompi kuin varhaisemmassa aikuisiässä, vaikka jotkin kognitiiviset taidot, kuten päättelykyky, itse asiassa lisääntyvät keski-iässä (Helson, Soto & Cate, 2006).

Keski-ian yhteydessä kuulee usein puhuttavan keski-ian kriisistä, jonka Daniel Levinson (Levinson, Darrow, Klein, Levinson & McKee, 1978) teki tunnetuksi. Levinsonin suppeaan keskiluokkaiseen amerikkalaismiehiin perustuva tutkimus on kuitenkin saanut arvostelua osakseen. Amerikkalaisiin aineistoihin perustuvat tutkimukset osoittavat, että vain noin neljännes yli 40-vuotiaista ihmisistä kertoo kokeneensa keski-ian kriisiä (Lachman, 2004). Kriisin käsitähän voi sinällään olla hämmentävä ja kielteisesti väritynyt; parempi ilmaisu voisi olla erään Lapsesta aikuiseksi -tutkimuksen osanottajan käyttämä "elämän pohdiskelu -vaihe".

On esitetty, että vaikka keski-iässä kriisiä koettaisiinkin, se ei sinällään liityisi ikään, vaan erilaisiin aikuisuuden elämäntapahtumiin, joita ihmiset voivat kohdata milloin tahansa aikuisiässä (Lachman, 2004). Tällaisia tapahtumia ovat esimerkiksi avioero, työn menettäminen, taloudelliset vaikeudet, sairastuminen ja lasten kotoa pois muuttaminen. Toisaalta keski-iässä mahdollisesti havaittava kriisi voi olla seurausta epäedullisten elämäntapojen, kuten liiallisen alkoholin käytön tai riskialttiin käyttäytymisen, ja niiden seurausten kasaantumisesta. Brittitutkijat esittävät, että tällaisten aikaisempien elämäntapavalintojen seuraukset alkavat näkyä juuri 50. ikävuodesta eteenpäin (Elliott & Vaitilingam, 2008). Onpa tutkimuksissa havaittu sekin, että yksilölliset erot esimerkiksi tunte-elämän tasapainoisuudessa kytkeytyvät alttiuteen kokea ja/tai raportoida kriisin tuntemuksia (Lachman, 2004).

Psykologia tieteenalana tuntee epäsuotuisten toimintatapojen (esim. aggressiivisuuden) kehitystä paremmin kuin hyvän toimintakyvyn rakentumista. Tämä johtuu ensinnäkin siitä, että maailmalla on vain muutamia (esim. Yhdysvalloissa, Iso-Britanniassa ja Ruotsissa) samojen ihmisten lapsuudesta asti juontavia seuruututkimuksia. Toiseksi, nämä harvat tutkimukset ovat painottuneet kehityksen riskitekijöiden tarkasteluun. Kolmanneksi, niiden tutkittavat ovat vasta äskettäin saavuttaneet keski-ian vaiheen, mistä seuraa se, että vasta pikkuhiljaa alkaa muodostua tietoa keski-ian pitkän aikavälin kehityksestä. Suomalainen Lapsesta aikuiseksi -tutkimus on ainutlaatuinen pitkän keston, valikoitumattoman tutkimusotoksensa ja myönteiseen kehitykseen liittyvien tutkimusmenetelmiensä ja -otteidensa ansiosta. Tutkimuksessa onkin mahdollista tarkastella kehityksen riskitekijöiden ja sopeutumisen vaikeuksien lisäksi suotuisaa kehitystä ja sen rakentumista ja edellytyksiä.

1.2 Keski-ikä mahdollisuutena

Vastoin Levinsonin (Levinson ym., 1978) näkemystä tutkimuksissa on orastavaa näyttöä siitä, että erityisesti naiset elävät 50-vuotiaana elämänsä huippuaikaa. Tästä kertoo muun muassa heidän hyvä itseluottamuksensa, monenlainen osallistumisensa ja persoonallisuutensa laaja-alaisuus (Mitchell & Helson, 1990).

Myös Lapsesta aikuiseksi -tutkimuksen edellinen tiedonkeruuvaihe, joka toteutettiin tutkittavien ollessa noin 42-vuotiaita, osoitti, että keskimäärin tutkimuksen osanottajat olivat varsin tyytyväisiä elämänsä eri osa-alueisiin (Pulkkinen ym., 2003). Perhon ja Korhosen (1993) suomalaisaineistoon perustuvan tutkimuksen mukaan erityisesti naiset olivat noin 40-vuotiaana hyvin tyytyväisiä elämäänsä. Psykologisen kehityksen alueella on myös muita tutkimustuloksia, jotka osoittavat persoonallisuuden muuttuvan keski-iässä keskimääräisesti entistä sopeutuvammaksi, mitä ilmentää tunne-elämän epätasapainoisuuden väheneminen ja tunnollisuuden ja myönteisyyden lisääntyminen (McAdams & Olson, 2010). On myös osoitettu, että keski-ikäiset voivat psyykkisesti paremmin (ks. Korkalainen & Kokko, 2008) ja että heillä on enemmän itseen liittyvää viisautta kuin aikuisuuden muissa vaiheissa olevilla ihmisillä.

Vaikka keski-iässä on usein monenlaisia rooleja, jotka saattavat olla keskenään monimutkaisessa suhteessa ja ristiriidassa ja täten aiheuttaa paineita, niin usein roolit ovat ympäristön arvostamia. Monet ihmiset saavuttavat keski-iässä korkeimman asemansa ja kantavat suurimmat velvollisuutensa yhteisössään, työssään ja perheessään (Helson ym., 2006). Nämä kokemukset ja vastuullisten asemien synnyttämät taidot muokkaavat edelleen keski-ikäisen psykologisia ominaisuuksia, kuten identiteettiä, luovuutta, generatiivisuutta, henkisyttä ja viisautta. Myönteisten seikkojen lisäksi keski-ikään kuuluu usein lisääntyneitä terveyshuolia ja, kuten Lapsesta aikuiseksi -tutkimuksen 42-vuotiaisiin osanottajiin perustuvat tulokset osoittavat, terveysasioiden askarruttaminen. Nämä ja mahdolliset menetykset saattavat saada ihmiset pohtimaan omia kehittymismahdollisuuksiaan ja elämänsä rajallisuutta, mutta toisaalta elämänkaarikehityksen näkökulman mukaisesti päämäärien valinnan, niihin pääsemisen keinojen ja menetysten kompensoinnin avulla aikuisiän kehitys on joustavaa ja mukautuvaa (Baltes, Lindenberger & Staudinger, 1998). Keski-ikäinen voi esimerkiksi korvata reaktionopeudessa ja motorisessa koordinaatiossa tapahtuvia menetyksiä tietoon ja kokemukseen perustuvan arvioinnin ja ennakoinnin avulla (Pulkkinen, 2006).

Helson ja hänen tutkijatoverinsa (2006) korostavatkin, että keski-ikä on ainutlaatuinen elämänvaihe, joka ei ole vain vaihe, jossa tietyt olosuhteet *vallitsevat*, vaan vaihe, jolloin tapahtuu monia *muutoksia*. Tutkijoiden mukaan keski-ikä itsessään on jaettavissa kolmeen eri ala-vaiheeseen, nousevaan, toimeenpanevaan ja hyväksynnän vaiheeseen, jossa kussakin sosiaaliset roolit ja niiden tavoittelu sekä persoonallisuuden kehitys korostuvat eri tavoin. Edellä kuvattu sosiaalisen aseman vahvistuminen ja psykologinen kehitys sopivat erityisen hyvin toimeenpanevaan vaiheeseen, joka Helsonin ym. mukaan on tyyppillistä noin 45–60-vuotiaille ihmisille.

1.3 Tutkimuksella lisää tietoa keski-ikästä

Kaiken edellä kuvatun jälkeen on tärkeää pitää mielessä, että keski-ikäisten psykologiseen kehitykseen liittyvä ymmärrys perustuu toistaiseksi pitkälti teo-

reettisiin olettamuksiin ja poikkileikkaustutkimuksiin, joissa tiettyinä ajankohdina eri-ikäisiä ihmisiä tai eri-ikäisten ryhmiä on vertailtu toisiinsa. Tällaisissa tutkimuksissa historiallinen aika ja tutkittavien ikä sekoittuvat toisiinsa, eikä myöskään kehityksen taustalla olevista tekijöistä ole saatavilla tietoa. Pitkittäis-tutkimuksen, kuten Lapsesta aikuiseksi, avulla on mahdollista verrata samojen ihmisten ominaisuuksia ja vastauksia eri ikävaiheissa ja muodostaa ymmärrystä pitkän aikavälin kehityksestä.

Tutkijat ovat esittäneet, että elämänmuotojen monimuotoistumisesta huolimatta ikä on edelleen tärkein aikuisiän kehitystä ja persoonallisuutta määräävä tekijä (Helson ym., 2006), mutta pitkään jatkunut seuruututkimus tekee mahdolliseksi sen tarkastelun, onko ikäkokemuksessa ja keski-ikäen kokemisessa yksilöllisiä eroja. Viisikymmentävuotiaiden elämäntilanteethan voivat olla varsin erilaisia. Brittiläisen syntymäkohorttitutkimuksen (tutkittavat syntyneet v. 1958) tulosten mukaan erilaisten elämänmuotojen ja -tilanteiden kirjo onkin kaikkein suurinta juuri 50. ikävuoden tietämillä (Elliott & Vaitilingam, 2008).

Pyrimme tässä tutkimusraportissa hahmottelemaan elämäntilanteiden kokonaisuutta ja sen piirteitä ottamalla huomioon useita eri elämäntilanteita, kuten perhesuhteet, koulutuksen, toimeentulon, asumisen, työtilanteen ja työn laadullisen puolen, työn ja perheen yhteen sovittamisen, vapaa-ajan, päihteiden käytön, terveyden, elämän tärkeät asiat ja hyvinvoinnin. Lapsesta aikuiseksi -tutkimus alkoi yli 40 vuotta sitten, vuonna 1968, lasten sosiaalisessa käyttäytymisessä esiintyvien erojen tutkimuksesta. Tutkittavien iän lisääntyessä monet muutkin kysymykset ovat yhtäältä nousseet tutkimuksellisen mielenkiinnon kohteiksi sen mukaan, miten ajankohtaisia ne ovat tietynikäisten ihmisten elämässä. Toisaalta seuruututkimukselle on ominaista, että samoja asioita tutkitaan uudelleen eri-ikäisinä, jotta iän tuomat muutokset näkyisivät. Näihin toistettuihin tutkimuksiin pohjaten tässäkin tutkimusraportissa tuodaan jatkuvuuden ja muutoksen näkökulmaa esiin monissa yhteyksissä.

2 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Riitta-Leena Metsäpelto, Juho Polet, Katja Kokko, Johanna Rantanen, Marja-Liisa Kinnunen, Tuuli Pitkänen, Anna-Liisa Lyyra ja Lea Pulkkinen

2.1 Tutkittavat

Professori Lea Pulkkinen aloitti Lapsesta aikuiseksi -tutkimuksen (JYLS; ks. <https://www.jyu.fi/ytk/laitokset/psykologia/tutkimus/laku>) vuonna 1968, kun tutkittavat olivat Jyväskylän kaupungin kansakoulun toisen luokan oppilaita. Otokseen kuuluivat satunnaisesti kaupungin kouluista poimitut 12 koulu-luokkaa. Kaikkiaan näillä luokilla oli 196 poikaa ja 173 tyttöä, yhteensä 369 oppilasta. Heistä 93,5 % oli syntynyt vuonna 1959. Vuonna 1958 syntyneitä oli 3,8 % ja 1960 syntyneitä 2,7 %. Kaikki olivat syntyperäisiä suomalaisia.

Osallistumiskerrat. Taulukossa 2.1 esitetään tutkittavien osallistumiskerrat seurantatutkimuksen kuuteen päävaiheeseen, jotka olivat noin 8-, 14-, 27-, 36-, 42- ja 50-vuotiaana. Kaikista 369 tutkittavasta 222 (60,2 %) on ollut mukana tutkimuksen jokaisessa kuudessa päätiedonkeruuvaiheessa. Vähintään neljään tutkimusvaiheeseen on osallistunut jopa 88,9 % tutkittavista.

TAULUKKO 2.1 Tutkittavien osallistuminen pääseurantavaiheisiin 8-, 14-, 27-, 36-, 42- ja 50-vuotiaana

Moneenko vaiheeseen on osallistunut	N	%	% kertymä
Kaikkiin kuuteen	222	60,2	60,2
Viiteen	66	17,9	78,1
Neljään	40	10,8	88,9
Kolmeen	20	5,4	94,3
Kahteen	20	5,4	99,7
Yhteen	1	0,3	100
Yhteensä	369	100	100

Osallistumisen ajoittuminen. Taulukossa 2.2 on eritelty tutkittavien osallistumisen yhdistelmät tutkimuksen päävaiheisiin. Taulukon alaosasta ilmenee, että vain lapsuutta ja nuoruutta koskevaa tietoa on 5,4 %:lta tutkittavista. Siten lapsuudesta aikuisuuteen ulottuvaa tietoa on noin 95 %:lta. On ilahduttavaa, että 36-, 42- ja 50-vuotiaana on tutkimukseen osallistunut henkilöitä, jotka eivät ole lapsuuden jälkeen olleet muuten mukana. Vaikka tutkittavien kaikista aikuisiän vaiheista ei olekaan tietoa, aineisto tarjoaa mahdollisuuden kehityksen pitkäjänteiseen tarkasteluun.

Taulukko 2.2 Tutkimukseen osallistumiskertojen yhdistelmät

Osallistuminen						N	%	% kertymä	Osallistumiskerrat
ikävaiheittain (vuotiaana)									
8	14	27	36	42	50	222	60,2	60,2	6
8		27	36	42	50	7	1,9	62,1	5
8	14		36	42	50	13	3,5	65,6	5
8	14	27		42	50	9	2,4	68,0	5
8	14			42	50	2	0,5	68,5	4
8	14	27	36		50	13	3,5	72,0	5
8	14	27			50	2	0,5	72,5	4
8	14				50	3	0,8	73,3	3
8	14	27	36	42		24	6,5	79,8	5
8		27	36	42		1	0,3	80,1	4
8	14	27		42		6	1,6	81,7	4
8	14			42		1	0,3	82,0	3
8	14	27	36			29	7,9	89,9	4
8		27	36			1	0,3	90,2	3
8	14		36			3	0,8	91,0	3
8			36			1	0,3	91,3	2
8	14	27				12	3,3	94,6	3
8	14					19	5,1	99,7	2
8						1	0,3	100	1
Yhteensä						369	100	100 %	

Osanottoprosentti ulkomaisiin tutkimuksiin verrattuna on korkea erityisesti siksi, että tutkimuksen alussa ei ollut minkäänlaista katoa tai valikoitumista. Ensimmäiset aineistot koottiin tuonaikaiseen tapaan kouluviranomaisten luvalla kouluissa, joten kaikki ne oppilaat, jotka olivat satunnaisesti poimituilla luo-

killä, osallistuivat tutkimukseen. Aineistoa koottiin opettajien ja tovereiden tekemillä arvioinneilla sekä 8- että 14-vuotiaana. Osa oppilaista myös haastateltiin 14-vuotiaana, mihin pyydettiin vanhempien suostumus. Myös toinen vanhemmista haastateltiin. Aikuisiässä tutkittavat ovat itse vastanneet suostumuksesta tutkimukseen. Tutkimuksemme korkea osanotto prosentti aikuisiässä on ihmetyttänyt monia tutkijoita. Sitä selittää tutkimukseen osaa ottaneiden henkilöiden tutkimusmyönteisen suhtautumisen lisäksi toimintatapamme. Kukin haastattelija, joita aikuisiän jokaisessa tutkimusvaiheessa on ollut toista kymmentä, on saanut vastuulleen tietyn joukon tutkittavia, joiden kanssa he ovat neuvotelleet tutkimukseen osallistumisen ajankohdista. Joskus on tarvittu monia tavoittamisyriksiä ja joustoa jopa useita kuukausia, koska tutkittavien elämäntilanteet ovat vaihdelleet suuresti. Muihin maihin verrattuna Suomessa on erinomaisesti ylläpidetty osoiterekisteri, joka myös auttaa tutkittavien tavoittamisessa.

Osallistuminen 50-vuotiaana. Vuoteen 2009 mennessä oli tutkimukseen osallistumisesta kokonaan kieltäytynyt 34 henkilöä (9,2 % alkuperäisestä otoksesta); 14 miestä (7,1 %) ja 20 naista (10,2 %). Lisäksi 12 henkilöä (3,3 %) oli kuollut (8 miestä ja 4 naista). Näin ollen 50-vuotiaana käytettävissä oleva otoskoko oli 323 eli 88 % alkuperäisestä otoksesta. Tutkimukseen osallistui tästä joukosta ainakin osittain 144 miestä (83 % käytettävissä olevasta otoksesta) ja 127 naista (85 %) eli yhteensä 271 tutkittavaa (taulukko 2.3). Yhteensä 22 naista (15 %) ja 30 miestä (17 %) ei tavoitettu tutkimukseen tai sovitut tutkimusajat peruuntuivat.

Taulukko 2.3 Kolmeen päättötutkimusmenetelmään osallistuminen 50-vuotiaana

Osallistuminen	Naiset		Miehet		Yhteensä	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>N</i>	%
Osallistui kolmeen päämenetelmään	106	71	109	63	215	67
Osallistui osaan menetelmistä	21	14	35	20	56	17
Ei osallistunut 50-vuotiaana	22	15	30	17	52	16
Yhteensä	149	100	174	100	323	100

Osallistuminen (*N*=271, naisia 127 ja miehiä 144) menetelmäkohtaisesti

	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>N</i>	%
Elämäntilannekysely	127	100	143	99	270	99,6
Haastattelu	111	87	116	81	227	84
Terveystarkastus	114	90	113	78	227	84

Tutkimukseen vuonna 2009 osallistuneista 271:sta henkilöstä 215 henkilöä osallistui kaikkiin kolmeen päättötutkimusmenetelmään (postitettu elämäntilannekysely, haastattelu kyselylomakkeineen ja terveystarkastus). Lisäksi 56 henkilöä osallistui joihinkin näistä menetelmistä. Lähes kaikki tutkittavat olivat vastanneet elämäntilannekyselyyn ja valtaosa osallistui myös haastatteluun ja terveystarkastukseen (taulukko 2.3). Päämenetelmien lisäksi 217 tutkittavaa (80 % osallistuneista) palautti kolme kotona täytettäväksi annettua persoonallisuus-kyselyä ja 182 tutkittavaa (67 % osallistuneista) kävi laboratorionkokeissa. Haas-

tattelun ja terveystarkastuksen yhteydessä tutkittavat täyttivät itsearviointilomakkeita, joista 21 oli haastattelun ja 4 terveystarkastuksen yhteydessä. Täytettävien lomakkeiden määrä kullakin tutkittavalla vaihteli jonkin verran yksilöllisen elämäntilanteen mukaan. Kaikki edellä mainitut aineiston keruumenetelmät on kuvattu tarkemmin menetelmiä koskevassa luvussa.

2.2 Aineiston edustavuus

2.2.1 Tutkimukseen osallistuneiden ja osallistumattomien vertailu

Tutkimukseen 50-vuotiaana (vuonna 2009) osallistuneiden mahdollista valikointumista tarkasteltiin ensiksi vertaamalla tutkimukseen osallistuneita ($N = 271$) kaikkiin niihin ($n = 98$), jotka alun perin kuuluivat 8-vuotiaana muodostettuun satunnaisotokseen, mutta jotka eivät eri syistä olleet mukana 50-vuotiaiden tutkimuksessa, sekä niihin ($n = 52$) heistä, joita ei tavoitettu tähän tutkimusvaiheeseen. Toiseksi 50-vuotiaana tutkimukseen osallistuneita vertailtiin siinä suhteessa, olivatko he osallistuneet kaikkiin kolmeen päämenetelmään (elämäntilannekysely, haastattelu ja terveystarkastus) ($n = 215$) tai vain osaan näistä menetelmistä ($n = 56$). Kolmanneksi tutkittiin, oliko tutkittavan vastaamisnopeus tutkimuspyyntöön yhteydessä hänen sosiaalisen käyttäytymisensä piirteisiin. Neljänneksi lapsuuden sosioemotionaaliseen käyttäytymiseen liittyvän valikointumisen lisäksi selvitettiin, onko aikaisemmissa tutkimusvaiheissa havaittu alkoholin käyttö yhteydessä osallistumiseen 50-vuotiaiden tutkimusvaiheeseen.

Lapsesta aikuiseksi -tutkimuksen yksi päämielenkiinto on ollut sen alusta saakka sosioemotionaalisisessa käyttäytymisessä, joten on tärkeää tietää, ovatko tutkittavat mahdollisesti valikoituneet tämän ilmiön suhteen. Osallistuneiden ja osallistumattomien vertailut tehtiinkin tutkimuksen viitekehyksenä olevan sosioemotionaalista käyttäytymistä kuvaavan mallin (Pitkänen, 1969; Pulkkinen, 1982, 1994, 2009) kahdeksan ulottuvuuden (aktiivisuus, passiivisuus, vahva itsehallinta, heikko itsehallinta, konstruktivisuus, aggressiivisuus, mukautuvuus ja ahdistuneisuus) suhteen. Tarkastelut rajattiin 8-vuotiaana tehtyihin opettaja- ja toveriarviointeihin, joista tieto on olemassa kaikille tutkittaville. Lisäksi ryhmiä verrattiin 8-vuotiaan koulumenestyksessä ja perheen sosioekonomisessa asemassa.

Ensimmäiset vertailut osoittivat, että vuonna 2009 tutkimukseen osallistuneet ($N = 271$) eivät eronneet niistä ($n = 98$), jotka eivät eri syistä osallistuneet tutkimukseen vuonna 2009, yhdessäkään sosioemotionaalisen käyttäytymisen ulottuvuudessa 8-vuotiaana. Tarkasteltaessa naisia ja miehiä erikseen, eroja ei esiintynyt miesten keskuudessa, mutta ne naiset, jotka osallistuivat tutkimukseen, olivat olleet sekä opettajien että tovereiden arviointien perusteella mukautuvampia ($p < .05$) ja vähemmän aggressiivisia (toveriarviointi $p < .002$; opettaja-arviointi $p < .05$) sekä toveriarviointien mukaan vahvemman itsehallinnan omaavia ($p < .05$) kuin ne, joita ei tavoitettu tutkimukseen.

Tutkimukseen 50-vuotiaana osallistuneet eivät eronneet 8-vuotiaana arvioidussa koulumenestyksessä niistä, jotka eivät osallistuneet tutkimukseen. Myöskään tutkittavien lähtöperheiden sosioekonominen asema, joka määriteltiin pääosin haastateltavien 27-vuotiaana vanhempiansa ammatista antaman tiedon perusteella, ei erotellut 50-vuotiaana tutkimukseen osallistuneita niistä, jotka eivät eri syistä osallistuneet tutkimukseen. Vanhempien ammatit luokiteltiin kolmeen kategoriaan: työntekijöihin, alempiin toimihenkilöihin ja ylempiin toimihenkilöihin.

Toiseksi vertailtiin vuonna 2009 kaikkiin kolmeen päämenetelmään (elämäntilannekysely, haastattelu ja terveystarkastus) osallistuneita ($n = 215$) niihin, jotka osallistuivat vain osaan menetelmistä ($n = 56$). Ryhmien välillä ei ollut merkitseviä eroja, kun miehiä ja naisia tarkasteltiin yhdessä, eikä eroja todettu naisten kesken. Miesten kohdalla toverit olivat arvioineet kaikkiin menetelmiin osallistuneet miehet hieman passiivisemmiksi ($p < .05$) kuin osaan menetelmistä osallistuneet.

Vertailut osoittivat, että tutkimukseen valikoituminen oli hyvin vähäistä, sillä eroja ei enimmäkseen esiintynyt. Lisäksi kaikki todetut erot yhtä lukuun ottamatta olivat tilastollisesti merkitseviä vain 5 %:n luotettavuustasolla. Kun vertailuja tehdään paljon, satunnaistekijät voivat tuottaa joitakin eroja. Kuitenkin suunta oli se, että mukautuvuus ja vahva itsehallinta olivat ominaisuuksia, jotka pitivät naisia mukana tutkimuksessa, kun taas heikko itsehallinta ja aggressiivisuus lisäsivät riskiä tutkimuksesta poisjäämiseen. Miehillä lapsena ilmennyt sosiaalinen passiivisuus näyttäisi olevan yhteydessä myönteiseen suhtautumiseen tutkimuspyyntöihin.

Kolmas vertailu liittyi siihen, että tutkimuksen aineistoa koottaessa huomiota kiinnittää usein se, että jotkut henkilöt vastaavat hyvin nopeasti tutkimuspyyntöön, kun taas toisia joutuu tavoittelemaan monia kertoja. Nämä erot herättävät kysymyksen siitä, heijastelevatko vastauskäyttäytymisen piirteet henkilön muutakin käyttäytymistä. Tutkimme tätä tarkastelemalla, korreloiko postitse lähetettyyn elämäntilannekyselyyn vastausnopeus lapsena arvioituihin sosiaalisen käyttäytymisen piirteisiin tai aikuisiän persoonallisuuden piirteisiin. Vastausnopeus elämäntilannekyselyyn ei ollut yhteydessä aikuisiän persoonallisuuden piirteisiin, mutta lapsuudessa ilmenevä heikko itsehallinta (varsinkin naisilla) ja vähäinen aktiivisuus oli yhteydessä, joskin vain hieman, siihen, että vastaamisaika venyi pitemmäksi ($r = .13, p < .05$ ja $r = -.13, p < .05$, vastaavassa järjestyksessä). Käytännössä vastausaika näyttää kuitenkin riippuvan monista elämäntilanteen puolista, kuten perhetilanteesta, työstä ja terveydestä.

Neljänneksi selvitettiin tutkittavien edeltävissä tutkimusvaiheissa raportoidun alkoholin käytön yhteyttä osallistumiseen 50-vuotiaiden tutkimusvaiheeseen. Olimme kiinnostuneita siitä, lisääkö runsas alkoholin käyttö todennäköisyyttä jättäytyä pois aineiston keruusta. Miesten osalta havaitsimme, että 50-vuotiaana osallistumattomien miesten alkoholin vuosikulutuksen keskiarvo (12 kg puhdasta alkoholia vuodessa) oli aikaisemmissa tutkimusvaiheissa ollut suurempi kuin osallistuneiden (6 kg vuodessa), $t(19,01) = -2,22, p = .039$. Samoin humaltumistiheyden keskiarvo oli tutkimukseen osallistumattomilla (40 kertaa

vuodessa) ollut suurempi kuin tutkimukseen osallistuneilla (23 kertaa vuodessa), $t(34,79) = -2,21, p = .032$. Tutkimukseen osallistumattomissa miehissä oli siis suurkuluttajia (22 %), suhteellisesti hieman enemmän kuin tutkimukseen osallistuneissa miehissä (8 %, $p = .034$).

Naisten aiemman tutkimusvaiheen alkoholin käytön yhteys osallistumiseen 50-vuotiaana oli hieman erilainen kuin miehillä. Suurkuluttajiksi oli aiemmin luokiteltu 6 naista, jotka lähes kaikki osallistuivat tutkimukseen myös 50-vuotiaana. Osallistumattomien naisten alkoholin käyttö oli kuitenkin keskimääräistä humalahakuisempaa, $t(150) = -2,40, p = .016$, ja heidän alkoholiongelmien seulontatestien pistemääränsä olivat korkeammat kuin 50-vuotiaana tutkimukseen osallistuneilla naisilla: MAST, $t(144) = -3,49, p = .001$; CAGE, $t(31,20) = -2,01, p = .049$.

Vertailut osoittavat, että miesten osallistuminen tutkimukseen 50-vuotiaana ei täysin edusta alkoholin käyttäjien koko kirjoa, koska alkoholia eniten käyttäneistä miehistä osa jätti osallistumatta tai heitä ei tavoitettu tutkimukseen. Myös tutkimukseen osallistumattomien naisten alkoholinkäyttötavat olivat aikaisemmin olleet hieman humalahakuisempia kuin niiden, jotka osallistuivat.

2.2.2 Tutkittujen vertailu 1959 syntyneeseen ikäluokkaan

Vastataksemme kysymykseen, ovatko tuloksemme yleistettävissä 1959 syntyneisiin suomalaisiin miehiin ja naisiin, vertasimme tutkimaamme 50-vuotiaiden otosta koko ikäluokkaan eräissä keskeisissä taustatekijöissä, joista oli mahdollista saada tietoa Tilastokeskuksen kautta. Vertailut on tehty seuraavien alueiden osalta: uskonto, siviilisääty, perhetyyppi, lasten lukumäärä, koulutus, ammatiasema ja työtilanne. Vertailussa on koko aineiston lisäksi otettu huomioon mahdolliset erot Lapsesta aikuiseksi -tutkimuksen ja koko ikäluokan naisten välillä ja vastaavasti miesten välillä. Lisäksi Lapsesta aikuiseksi -tutkimuksen naisia ja miehiä on vertailtu toisiinsa ja eroja on raportoitu, jos ne ovat tilastollisesti merkitseviä.

Kaikki Lapsesta aikuiseksi -tutkimukseen osallistuneet olivat alun perin suomenkielisiä ja Suomen kansalaisia, kun taas kaikista 1959 syntyneistä suomenkielisiä oli 91,7 % ja Suomen kansalaisia 97,7 %. Lapsesta aikuiseksi -tutkimuksen otokseen ei kuulunut suomenruotsalaisia, koska otos oli Keski-Suomesta, jossa heidän osuutensa on hyvin vähäinen. Vuonna 1968 Suomessa oli hyvin vähän maahanmuuttajia, joten he eivät ole myöskään edustettuna tutkimusotoksessa.

Uskonto. Suurin osa (68 %) Lapsesta aikuiseksi -tutkimuksen haastatelluista ($n = 227$) sekä koko 1959 syntyneestä ikäluokasta (76 %) kuului evankelisluterilaiseen kirkkokuntaan (taulukko 2.4), Lapsesta aikuiseksi -tutkimuksen naisista (80 %) suurempi osa kuin miehistä (56 %). Kuitenkin verratessamme Lapsesta aikuiseksi -tutkimuksen jakaumaa koko ikäluokan jakaumaan havaitsimme, että uskontokuntaeroja ilmeni siksi, että tutkittaviemme joukossa oli merkitsevästi enemmän (standardoitu sovitettu jäännös 3,46) muihin uskontokuntiin kuuluvia kuin koko ikäluokassa. Naisilla tämä ero ei ollut merkitsevä,

mutta miehillä oli. Lisäksi haastatelluissa miehissä oli merkitsevästi vähemmän evankelis-luterilaiseen kirkkokuntaan kuuluvia ja enemmän niitä, jotka oli merkitty väestörekisteriin tai joiden uskontokuntaan kuulumisesta ei ollut tietoa. Vastaava ero miesten kohdalla oli nähtävissä jo 42-vuotiaana (Pulkkinen ym., 2003). Lapsesta aikuiseksi -tutkimuksessa Väestörekisteriin kuuluminen oli miehille (37 %) tyypillisempää kuin naisille (17 %). Tilastokeskuksen tiedot pohjautuvat rekisteritietoihin, tutkimuksemme tiedot haastatteluun. Evankelis-luterilaiseen kirkkokuntaan kuuluvien osuutta haastattelussa on saattanut vähentää se, että osa haastatelluista miehistä ei mahdollisesti ole ilmoittanut siihen kuulumistaan. Tilastokeskuksen tiedoissa väestörekisteriin kuuluminen tai uskontokunnan tuntemattomuus ovat yhtenä luokkana, joten niitä ei voitu erottaa tässä vertailussa.

TAULUKKO 2.4 Uskontokuntaan kuuluminen vuonna 1959 syntyneiden ikäluokassa (2008) ja Lapsesta aikuiseksi -tutkimukseen osallistuneiden joukossa (2009) sukupuolen mukaan

Uskontokuntaan kuuluminen		Vuonna 1959 syntynyt ikäluokka			Lapsesta aikuiseksi - tutkimukseen osallistuneet		
		Miehet	Naiset	Yhteensä	Miehet	Naiset	Yhteensä
Ev.lut. kirkkokunta	%	73,1	79,1	76,1	56,4	80,2	68,3
Ortodoksinen kirkkokunta	%	1,0	1,3	1,1	0,9	0,0	0,5
Muut uskontokunnat	%	1,2	1,4	1,4	5,5	2,7	4,1
Kunnan väestörekisteri tai tuntematon	%	24,7	18,2	21,4	37,2	17,1	27,1
Yhteensä	%	100	100	100	100	100	100
	N	37 740	37 209	74 949	110	111	221

Miehet: $\chi^2(3) = 26,749, p = .000$ Naiset: $\chi^2(2) = 1,219, p = .544$ Yhteensä: $\chi^2(3) = 17,939, p = .000$

TAULUKKO 2.5 Siviilisäätty vuonna 1959 syntyneiden ikäluokassa (2008) ja Lapsesta aikuiseksi -tutkimukseen osallistuneiden joukossa (2009) sukupuolen mukaan

Siviilisäätty		Vuonna 1959 syntynyt ikäluokka			Lapsesta aikuiseksi - tutkimukseen osallistuneet		
		Miehet	Naiset	Yhteensä	Miehet	Naiset	Yhteensä
Naimaton	%	26,7	18,9	22,9	27,5	19,4	23,7
Naimisissa	%	55,5	58,5	57,0	54,2	58,1	56,0
Rekisteröidyssä parisuhteessa	%	0,2	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0
Eronnut	%	17,1	20,4	18,7	18,3	21,7	19,9
Leski	%	0,5	2,1	1,3	0	0,8	0,4
Yhteensä	%	100	100	100	100	100	100
	N	37 740	37 209	74 949	142	124	266

Miehet: $\chi^2(2) = .179, p = .915$ Naiset: $\chi^2(3) = 1,105, p = .776$ Yhteensä: $\chi^2(3) = 2,035, p = .565$

Siviilisäätty. Siviilisäätty oli erittäin samanlainen sekä vuonna 1959 syntyneessä ikäluokassa että tutkimukseemme osallistuneiden keskuudessa (taulukko 2.5).

Jakaumat eivät eronneet merkittävästi. Yli puolet (56 %) oli naimisissa, noin viidesosa (20 %) oli eronnut ja neljäsosa (23–24 %) oli naimattomia. Virallisen siviilisäätyluokituksen kategoria naimaton sisältää avoliitossa olevat. Avioitu-neista 84 % oli ensimmäisessä avoliitossa sekä tutkittavien että koko ikäluokan joukossa.

Perhetyyppi. Noin 40 % sekä 1959 syntyneestä ikäluokasta että tutkimuk-seemme osallistuneista eli 50 vuoden iässä avoliitossa lasten ollessa vielä kotona, mikä siis oli tavallisin perhetyyppi, mutta perhetyyppien jakaumat myös erosivat toisistaan (taulukko 2.6). Naiset ja miehet käsittävässä yhteisjakaumassa merkit-sevät erot syntyivät siitä, että tutkimukseemme oli enemmän niitä (21 %), jotka asuivat aviopuolisonsa kanssa ilman lapsia, ja vähemmän niitä (15 %), jotka eivät kuuluneet perheisiin (asuivat yksin), kuin koko ikäluokassa (sovitettut standar-doidut jäännökset vastaavassa järjestyksessä 3,40 ja -2,17). Tilastokeskuksen sivii-lisäätystä ja perhetyyppiä koskevat tiedot ovat vuodelta 2008. Kun lapset ovat siir-tymässä pois kotoa, voi eroa syntyä nopeastikin siinä, asuvatko lapset vanhempi-ensa kanssa vai eivät. Verrattuna koko ikäluokkaan tutkimukseemme kuuluneista henkilöistä merkittävästi useammat elivät aviopuolisonsa kanssa ilman lapsia; sama havainto koski sekä naisia että miehiä (sovitettut jäännökset vastaavassa jär-jestyksessä 2,77 ja 2,11). Lisäksi todettiin, että tutkimukseemme osallistuneet miehet elivät merkittävästi harvemmin yksin, mutta useammin avoliitossa ilman lapsia kuin koko ikäluokassa. Lapsesta aikuiseksi -tutkimuksen osanottajien jou-kossa löytyi yksi merkittävä sukupuoliero: naisille (10 %) oli miehiä (2 %) tyyppi-lisempää olla yksinhuoltaja.

TAULUKKO 2.6 Perhetyyppi vuonna 1959 syntyneiden ikäluokassa (2008) ja Lapsesta ai-kuiseksi -tutkimukseen osallistuneiden joukossa (2009) sukupuolen mukaan

Perhetyyppi		1959 syntynyt ikäluokka			Lapsesta aikuiseksi - tutkimukseen osallistuneet		
		Miehet	Naiset	Yhteensä	Miehet	Naiset	Yhteensä
Aviopari ilman lapsia	%	10,4	15,6	12,9	16,3	25,6	20,7
Aviopari ja lapsia	%	44,1	40,9	42,5	43,4	35,9	39,8
Yksinhuoltaja	%	5,7	13,0	9,4	2,3	10,4	6,1
Avopari ilman lapsia	%	6,3	6,7	6,5	11,6	5,1	8,5
Avopari ja lapsia	%	7,8	6,6	7,2	9,3	10,2	9,8
Perheisiin kuulumaton, yksin asuva	%	25,7	17,2	21,5	17,1	12,8	15,1
Yhteensä	%	100	100	100	100	100	100
	<i>N</i>	37 861	37 234	75 095	129	117	246

Miehet: $\chi^2(5) = 17,013, p = .004$ Naiset: $\chi^2(5) = 13,086, p = .042$ Yhteensä: $\chi^2(5) = 24,133, p = .000$

Biologisten lasten lukumäärä. Koko ikäluokassa niin miehillä kuin naisilla oli ta-vallisimmin kaksi lasta, samoin oli Lapsesta aikuiseksi -tutkimukseen osallistu-neilla (taulukko 2.7). Lasten keskimääräisessä lukumäärässä ei ollut eroja tut-kimukseemme osallistuneiden ($ka = 1,85$) ja koko ikäluokan kesken ($ka = 1,80$). Eroja Tilastokeskuksen tietoihin ei ilmennyt myöskään, kun keskiarvoja verrat-

tiin erikseen naisten ja miesten osalta. Lasten määrän jakautumisessa oli eroa siten, että Lapsesta aikuiseksi -tutkimukseen osallistuneiden joukossa oli vähemmän lapsettomia ja enemmän kaksilapsisia perheitä kuin koko ikäluokassa (sovitettut standardoidut jäännökset vastaavassa järjestyksessä -2,37 ja 2,48). Kuitenkaan naisia ja miehiä erikseen tarkasteltaessa lasten määrän jakaumat eivät eronneet vastaavista jakaumista koko ikäluokassa.

TAULUKKO 2.7 Biologisten lasten lukumäärä vuonna 1959 syntyneiden ikäryhmässä (2008) ja Lapsesta aikuiseksi -tutkimukseen osallistuneiden joukossa (2009) sukupuolen mukaan

Lasten lukumäärä		v.1959 syntynyt ikäluokka			Lapsesta aikuiseksi - tutkimukseen osallistuneet		
		Miehet	Naiset	Yhteensä	Miehet	Naiset	Yhteensä
Ei lapsia	%	25,4	16,9	21,1	16,5	12,1	14,4
1 lapsi	%	14,8	16,5	15,7	17,3	16,9	17,1
2 lasta	%	32,2	36,6	34,4	40,3	46,8	43,3
3 lasta	%	18,6	20,7	19,7	19,4	19,4	19,4
4 lasta tai enemmän	%	9,0	9,3	9,1	6,5	4,8	5,7
Yhteensä	%	100	100	100	100	100	100
	<i>N</i>	37 740	37 209	74 949	139	124	263

Miehet: $\chi^2(4) = 8,669, p = .070$ Naiset: $\chi^2(4) = 8,000, p = .092$ Yhteensä: $\chi^2(4) = 15,537, p = .004$

Koulutusaste. Tavallisin koulutusaste sekä koko ikäluokassa että Lapsesta aikuiseksi -tutkimukseen osallistuneiden keskuudessa oli keskiasteen koulutus (esim. yo-tutkinto tai 1–3-vuotinen kouluasteen ammatillinen tutkinto), jonka oli suorittanut hieman yli 40 % (taulukko 2.8). Koulutusasteen jakaumassa oli kuitenkin merkitsevä ero siten, että tutkimukseen osallistuneet olivat suorittaneet koko ikäluokkaa useammin opistoasteisen koulutuksen ja harvemmin jääneet ilman perusasteen koulutusta (sovitettut standardoidut jäännökset vastaavassa järjestyksessä 3,87 ja -2,13). Tämä johtui naisten koulutuksessa olleesta erosta, sillä tutkimukseen osallistuneiden miesten koulutusjakauma ei eronnut koko ikäluokan vastaavasta jakaumasta. Tutkimukseen osallistuneet naiset olivat suorittaneet harvemmin keskiasteen koulutuksen, mutta useammin alemman korkea-asteen koulutuksen (esim. opistoasteen ammatillisen tutkinnon, kuten sairaanhoitaja, hortonomi tai artenomi) kuin koko ikäluokan naiset (sovitettut standardoidut jäännökset vastaavassa järjestyksessä -3,54 ja 4,50). Eroa ei ollut perusasteen jälkeisen koulutuksen puuttumisessa eikä yliopisto- tai ammattikorkeakoulututkinnon suorittamisessa. Lapsesta aikuiseksi -tutkimuksen naisia ja miehiä keskenään verrattaessa havaittiin, että naisilla (43 %) oli useammin kuin miehillä (16 %) alemman korkea-asteen koulutus, kun taas keskiaste oli miehille (55 %) tyypillisempää kuin naisille (26 %).

TAULUKKO 2.8 Koulutusaste (Unescon kansainvälinen luokitus Suomen oloihin sovelletuna) vuonna 1959 syntyneiden ikäryhmässä (2007) ja Lapsesta aikuiseksi -tutkimukseen osallistuneiden joukossa (2009) sukupuolen mukaan

Koulutusaste	1959 syntynyt ikäluokka			Lapsesta aikuiseksi - tutkimukseen osallistuneet			
		Miehet	Naiset	Yhteensä	Miehet	Naiset	Yhteensä
Ei perusasteen jälkeistä koulutusta	%	22,6	14,7	18,7	13,6	10,3	12,1
Keskiaste	%	46,9	43,2	45,1	55,0	25,5	41,3
Alin korkea-aste, opistoaste	%	13,8	24,9	19,3	16,2	43,0	28,6
Yliopisto tai ammattikorkeakoulu	%	16,7	17,2	16,9	15,2	21,2	18,0
Yhteensä	%	100	100	100	100	100	100
	N	37 823	37 403	75 226	191	165	356

Miehet: $\chi^2(3) = 6,265, p = .099$ Naiset: $\chi^2(3) = 34,999, p = .000$ Yhteensä: $\chi^2(3) = 21,707, p = .000$

Ammattiasema. Tavallisin ammattiasema niin tutkimukseemme kuuluneilla miehillä kuin koko ikäluokan miehillä (vähän yli 40 %) oli työntekijä. Naisilla tämä ammattiasema oli harvinaisempi. Puolet naisista kuului alempiin toimihenkilöihin, mikä olikin naisille yleisempää kuin miehille tässä aineistossa kuin koko ikäluokassa. Ylempiä toimihenkilöitä oli sekä naisissa että miehissä noin 23 % ja yrittäjiä noin 10 %. Tutkimukseen osallistuneiden ja koko ikäluokan välillä ei ollut eroa ammattiaseman jakautumisessa, kun naisia ja miehiä tarkasteltiin yhdessä, eikä eroa ollut miesten jakaumissa. Naisten jakaumissa eroa oli, sillä tutkimukseen osallistuneet naiset olivat harvemmin työntekijöitä kuin koko ikäluokan naiset (sovitettu standardoitu jäännös -2,84).

TAULUKKO 2.9 Ammattiasema vuonna 1959 syntyneiden ikäryhmässä (2006) ja Lapsesta aikuiseksi -tutkimukseen osallistuneiden joukossa (2009) sukupuolen mukaan

Ammattiasema	v.1959 syntynyt ikäluokka			Lapsesta aikuiseksi - tutkimukseen osallistuneet			
		Miehet	Naiset	Yhteensä	Miehet	Naiset	Yhteensä
Työntekijä	%	41,4	19,5	30,3	43,4	8,1	27,0
Alempi toimihenkilö	%	19,5	50,3	35,0	21,7	59,7	39,3
Ylempi toimihenkilö	%	22,8	21,5	22,2	23,1	23,4	23,2
Yrittäjä	%	16,3	8,7	12,5	11,9	8,8	10,5
Yhteensä	%	100	100	100	100	100	100
	N	30 905	31 414	62 319	143	124	267

Miehet: $\chi^2(3) = 2,197, p = .533$ Naiset: $\chi^2(3) = 10,630, p = .014$ Yhteensä: $\chi^2(3) = 3,404, p = .333$

Työtilanne. Yli 70 % niin koko ikäluokasta kuin Lapsesta aikuiseksi -tutkimukseen osallistuneista oli työssä palkansaajina (taulukko 2.10). Työtilanetta koskevat jakaumat eivät eronneet koko ikäluokan ja tutkimukseen osallistuneiden välillä. Tutkittavista 8,9 % oli työttömänä, kun työttömyys koko väestössä oli 6,4 %. Työllisyystilanne saatiin Tilastokeskukselta vuotta 2007 koskien,

jolloin työttömien osuus oli yleensä vähäisempi kuin vuonna 2009, mutta tässä ikäluokassa merkitsevää eroa ei kuitenkaan esiintynyt. Myöskään eläkeläisten osuudessa ei ollut tapahtunut merkitsevää nousua. Yrittäjiä oli aineistossamme yli 8 %, koko ikäluokassa 10 %.

TAULUKKO 2.10 Työtilanne vuonna 1959 syntyneiden ikäryhmässä (2007) ja Lapsesta aikuiseksi -tutkimuksen osallistuneiden joukossa (2009) sukupuolen mukaan

Työtilanne	v.1959 syntynyt ikäluokka			Lapsesta aikuiseksi - tutkimukseen osallistuneet			
		Miehet	Naiset	Yhteensä	Miehet	Naiset	Yhteensä
Palkansaaja	%	68,6	76,6	72,5	72,0	70,9	71,5
Yrittäjä	%	13,3	7,1	10,2	9,1	7,9	8,5
Työtön	%	6,9	5,9	6,4	9,1	8,7	8,9
Opiskelija	%	1,1	1,7	1,5	0,7	0,8	0,7
Eläkeläinen	%	6,5	5,1	5,8	6,3	7,9	7,0
Muut	%	3,6	3,6	3,6	2,8	3,9	3,3
Yhteensä	%	100	100	100	100	100	100
	N	37 861	37 234	75 095	143	127	270

Miehet: $\chi^2(5) = 3,677, p = .597$ Naiset: $\chi^2(5) = 4,903, p = .428$ Yhteensä: $\chi^2(5) = 5,124, p = .401$

2.3 Tutkimusmenetelmät 50-vuotiaana

2.3.1 Tutkimusmenetelmien valinta pitkittäistutkimuksessa

Lapsesta aikuiseksi -tutkimuksessa on joitakin aihealueita, joita on tarkasteltu jo yli neljä vuosikymmentä, 8-vuotiaasta 50-vuotiaaksi asti. Keskeisin näistä on sosioemotionaalinen käyttäytyminen (esim. tunteiden hallinta, sosiaalinen aktiivisuus, aggressiivisuus, rakentava käyttäytyminen), jota lapsuudessa ja nuoruudessa arvioivat opettajat ja toverit ja aikuisiässä tutkittavat itse. Muita tällaisia vuosikymmeniä seurattuja alueita ovat esimerkiksi kouluun ja koulutukseen liittyvät kysymykset ja perhesuhteet (suhteet lapsuuden perheeseen ja omaan perheeseen). Myös terveydestä on olemassa pitkäaikaista seurautietoa. Näiden lisäksi 50-vuotiaana on valittu tutkimusmenetelmiä, jotka liittyvät aikuisuuden keskeisiin elämäntilanteisiin ja joista on olemassa tietoa muistakin aikuisuuden vaiheista, kuten 27-, 36- ja 42-vuotiaana. Tällaisia aiheita ovat työ, asuminen ja toimeentulo, vapaa-aika, henkilökohtaiset näkemykset, joita kysyttiin elämäntilannekyselyssä, identiteettiä tarkastelleet haastattelukysymykset sekä persoonallisuuden ja psyykkisen hyvinvoinnin eri puolia kartoittaneet itsearviointilomakkeet. Samojen menetelmien toistaminen eri ikävaiheissa tarjoaa mahdollisuuden tarkastella aikuisiän kehityksessä mahdollisesti ilmenevää pysyvyyttä.

Lisäksi tutkimusmenetelmiä valittaessa pyrittiin saamaan tietoa erityisesti keski-ikään liittyvistä ilmiöistä. Siksi selvitimme 50-vuotiaiden ikäkokemuksia:

ikäntymiseen liittyviä muutoksia (esim. jaksamisessa) ja kokemuksia keski-ään kriisistä. Kysyimme myös, millaista apua ja tukea tutkittavat mahdollisesti antavat omille vanhemmilleen. Iän karttuminen tarkoittaa usein eletyn elämän tarkastelua eri näkökulmista. Tähän teemaan liittyivät uudet haastattelukysymyksemme, jotka koskivat muun muassa elämän tarkoituksellisuutta, henkistä merkitystä ja elämään tyytyväisyyttä sekä niitä asioita elämässä, joita jälkeensä katu. Uutena aihealueena haastattelussa käsiteltiin myös tutkittavien lasten kouluuoriutumista ja ammatilliseen koulutukseen siirtymistä sekä tutkittavien suhdetta omiin täysi-ikäisiin lapsiinsa ja lastenlapsiinsa. Työtä kartoittavaan aihealueeseen liittyen lisäsimme kysymyksiä työn ja perheen vuorovaikutuksesta, työn rasituksesta, palautumisen keinoista sekä eläkkeelle siirtymiseen liittyvistä odotuksista. Keski-ikään tultaessa terveydentila muuttuu yhä tärkeämmäksi ja siksi terveystarkastus oli, kuten 42-vuotiaanakin, yksi päätutkimusmenetelmistä.

Tutkimuksen jatkuminen läpi vuosikymmenten on mahdollistanut historiallisen ajan huomioon ottamisen eri ikävaiheissa. Tutkittavat ovat kohdanneet laman vaikutukset kahden aineiston keräyksen yhteydessä, vuosina 1995 ja 2009, tutkittavien ollessa noin 36- ja 50-vuotiaita. Viime vuosikymmenet ovat tuoneet mukanaan myös tietotekniikan käytön lisääntymisen ja vakiintumisen osaksi arkipäivää; tietotekniikan käyttöä on selvitetty tutkimuksessa vuosina 2001 ja 2009, tutkittavien ollessa noin 42- ja 50-vuotiaita.

Tässä raportissa esitettyä koulutukseen, toimeentuloon, asumiseen ja työhön liittyvää kuvailevaa tietoa (luvut 3 ja 5) koottiin pääasiassa elämäntilannekyselyn avulla, kun taas työn laadullisia piirteitä, työn ja perheen yhteen sovittamisista ja eläkkeelle siirtymiseen liittyviä odotuksia (luvut 5 ja 6) tutkittiin haastattelun avulla (haastattelukysymykset ja itsearviointilomakkeet). Perhettä koskevat tiedot (luku 4) perustuivat puolestaan elämäntilannekyselyyn ja haastatteluun. Vapaa-ajan vieton sisältöjä (luku 7) tarkasteltiin elämäntilannekyselyn sekä haastattelun yhteydessä esitetyn kyselylomakkeen avulla. Päihteiden käyttöä (luku 8) koskeva tarkastelu pohjautui elämäntilannekyselyyn, joskin päihteiden käyttöä tiedusteltiin myös haastattelun yhteydessä. Terveysteen (luku 9) liittyvät tiedot perustuivat terveystarkastukseen ja laboratoriotutkimuksiin. Niitä asioita, jotka ovat elämässä merkitseviä tai aiheuttavat huolta, tutkittiin elämäntilannekyselyn avulla (luku 10); lisäksi elämän arvoja kysyttiin postitettulla lomakkeella. Psykkistä hyvinvointia (luku 11) selvittävä tieto perustui haastatteluun, jota täydennettiin haastattelun yhteydessä täytetyillä itsearviointilomakkeilla.

2.3.2 Aineiston keruu

Aineiston keruu aloitettiin tammikuussa 2009 lähettämällä tutkittaville postitse kirjeet, joissa heidät kutsuttiin osallistumaan Lapsesta aikuiseksi -tutkimuksen uuteen vaiheeseen. Tutkittaville tarjottiin mahdollisuutta osallistua psykologiseen haastatteluun ja terveystarkastukseen. Kirje sisälsi myös elämäntilannekyselyn ja suostumuslomakkeet tutkimuksen eri vaiheisiin. Tutkittavia pyydettiin palauttamaan allekirjoitetut suostumuslomakkeet ja elämäntilannekysely

postitse. Ennen tätä yhteydenottoa tutkimuksen toteuttamiseen oli saatu puoltava lausunto Keski-Suomen sairaanhoitopiirin eettiseltä toimikunnalta. Osoite-tiedot oli tarkastettu Väestörekisterikeskuksen ja tarvittaessa valtakunnallisen osoitepalvelun kautta. Elämäntilannekyselyistä ja suostumuslomakkeista pääosa ($n = 195$) palautui täytettyinä ensimmäisen tutkimuskutsun postituksen jäl-keen. Pyyntöön reagoimattomille lähetetty uusi kutsu tutkimukseen lisäsi pa-lautuneiden elämäntilannekyselyiden määrää kuudenneksella ($n = 35$). Jäljellä olevia tutkittavia tavoiteltiin kirjeitse, puhelimitse sekä kotiosoitteesta, jolloin tavoitettiin 41 tutkittavaa.

Terveystarkastuksen ja haastattelun ajankohdan sopimiseksi tutkittaviin otettiin yhteyttä puhelimitse. Keski-Suomen ulkopuolella asuviin tutkittaviin otti yhteyttä terveydenhoitaja, joka sopi ajan terveystarkastusta varten. Tämän jälkeen haastattelun ajankohta sovittiin terveystarkastuksen yhteyteen. Jyväsky-lässä ja Keski-Suomessa asuvien tutkittavien kanssa terveystarkastus ja haastat-telu aika sovittiin toisistaan riippumattomasti. Haastatteluajan sopimisen yh-teydessä tiedusteltiin mahdollisuutta lähettää tutkittaville kaksi persoonalli-suuskyselyä ja yksi elämänarvoja kartoittava kyselylomake kotona täytettäväksi. Kyselyistä annettiin syksyllä 2009 tutkittaville henkilökohtainen palaute, joka sisälsi arvion heidän persoonallisista suhtautumistavoistaan sekä elämää ohjaa-vista arvoista.

Kaksi terveydenhoitajaa ja tutkimuslääkäri tekivät terveystarkastukset Jy-väskylän yliopiston Liikunta- ja terveyslaboratoriossa sekä muutamassa muusa kaupungissa. Terveystarkastukset kestivät keskimäärin 50 minuuttia (vaihte-luväli 40 min–1 h). Terveystarkastuksen ajanvarauksen yhteydessä kysyttiin halukkuutta laboratoriolähtöön, mikä vahvistettiin kirjallisella suostumuksella terveystarkastuksessa. Laboratoriolähte ohjeineen postitettiin tämän jälkeen kotiin ja tutkittavia kehoitettiin kääntymään kotikunnan terveyskeskuksen puo-leen. Verinäytteet otettiin arkipäivisin tutkittavien kotikuntien terveyskeskus-ten näytteenottopisteissä, mistä ne lähetettiin Jyväskylään Keski-Suomen sai-raanhoitopiirin kliiniseen laboratorioon analysoitavaksi.

Varsinaiset tutkimushaastattelut tehtiin 14 haastattelijan toimesta. Haas-tattelijat olivat projektin tutkijoita ja psykologian kandidaatintutkielmaa tai pro gradu -tutkielmaa tekeviä opiskelijoita. Haastattelua edelsi kaksiviikkoinen haastattelukoulutus, jossa koulutettavien keskinäisillä simuloituilla haastatte-luilla harjoiteltiin haastattelun sujuvuutta ja varmistettiin, että kukin haastatteli-ja oli tietoinen siitä, mihin kullakin haastattelukysymyksellä pyrittiin. Jokainen haastattelija teki vähintään kolme koehaastattelua tutkittavien ikäryhmään kuu-luvan henkilön kanssa. Näillä toimilla tavoiteltiin haastattelujen yhtenevyyttä, mikä oli erityisen tärkeää, koska haastattelijoita oli useita.

Haastattelut tehtiin pääasiassa Jyväskylän yliopiston psykologian laitok-nessa MaC-rakennuksessa tai Agorassa (näissä yhteensä 80 % haastatteluista), mutta niitä tehtiin myös tutkittavan kotona, työpaikalla tai jossakin muussa haastateltavalle sopivassa paikassa. Haastattelut kestivät keskimäärin kaksi ja puoli tuntia (vaihteluväli 40 min–4,5 tuntia), ja ne nauhoitettiin. Pääosa haastat-teluista ja terveystarkastuksista (noin 90 %) oli tehty toukokuun 2009 loppuun

mennessä. Viimeiset psykologiset haastattelut ja terveystarkastukset tehtiin toukokuussa 2010, runsaan vuoden kuluttua aineiston keräyksen alkamisesta.

2.3.3 Elämäntilannekysely ja haastattelu

Elämäntilannekyselyn tavoitteena oli antaa perustietoa tutkittavien elämäntilanteesta, elämäntavasta ja näkemyksistä. Se koostui 209 kysymyksestä, jotka käsittelivät koulutusta ja työtä, perhesuhteita, asumista ja toimeentuloa, vapaa-aikaa, tietotekniikan käyttöä, alkoholin käyttöä ja tupakointia, koettua terveydentilaa ja henkilökohtaisia näkemyksiä. Vertailujen mahdollistamiseksi suuri osa kysymyksistä oli 50-vuotiaana samoja kuin 27-, 36- ja 42-vuotiaana tutkittaville esitetyissä kyselylomakkeissa. Haastattelujen tarkoituksena oli syventää elämäntilannekyselyn aihealueita sekä laajentaa aineiston keräystä tarkastelemaan erityisesti keski-ikään liittyviä ilmiöitä. Haastattelu oli luonteeltaan puoli-strukturoitu; se sisälsi sekä tarkasti etukäteen rajattuja, valmiilla vastausvaihtoehdoilla varustettuja kysymyksiä että vapaampia haastatteluosuuksia. Haastattelukysymykset liittyivät seuraaviin teemoihin: tunteiden säätely, minäkäsitys, identiteetti, keski-ikä elämänvaiheena, terveyskäyttäytyminen, parisuhde, lapset ja perhe-elämä, työ, omat vanhemmat ja muut ihmissuhteet. Haastattelun yhteydessä täytettiin 21 itsearviointilomaketta, jotka täydensivät haastattelukysymyksillä saatua tietoa. Itsearviointilomakkeista suuri osa oli samoja kuin 36- ja 42-vuotiaana esitetyt lomakkeet.

Haastattelun yhteydessä tutkittava ja haastatteliija täyttivät yhdessä elämänhistorian kalenterin (Caspi ym., 1996), jolla saatiin tietoa tutkittavien elämäntapahtumista eri alueilla (asuminen, parisuhde, lapset, koulutus, työ ja muu elämä) 42. ikävuodesta 50. ikävuoteen asti. Tietoa elämäntapahtumista 15 ja 42 ikävuoden välillä kerättiin jo 42-vuotiaiden aineiston keräyksen yhteydessä, mikä tarkoittaa, että tutkimuksessa on kattavasti tietoa elämäntapahtumista 35 vuoden ajalta.

2.3.4 Terveystutkimus

Terveystarkastus. Terveystarkastukseen osallistui 227 tutkittavaa (ks. taulukko 2.3), joista 6 osallistui vain terveystarkastukseen, mutta ei psykologiseen haastatteluun. Terveystarkastuksessa toistettiin 42-vuotiaan tarkastukseenkin sisältyneet verenpaineen, pituuden ja painon sekä vyötärön ja lantion ympäryksen mittaaminen, muistitestit, terveyshaastattelu (sairaudet, lääkitykset, psykiatriset ja päihdehoidot, vammat) ja oireluettelo. Käden puristusvoiman mittaaminen, kysymykset vaihdevuosista, työkyvyttömyydestä ja kuntoutuksesta sekä kyselylomakkeet tunteiden säätelystä, sosiaalisesta tuesta ja ajotottumuksista olivat uusia osioita. Terveystarkastuksen tulosten perusteella tutkittava ohjattiin tarvittaessa jatkohoitoon. Sellaisia tutkittavia, jotka osallistuivat psykologiseen haastatteluun, mutta eivät terveystarkastukseen, oli 7. Heille esitettiin haastelun yhteydessä suppea terveystutkimus.

Laboratoriokokeet. Laboratoriotutkimukset olivat samoja kuin 42-vuotiaana: verenkuvat (S-PVKT), maksan toimintakokeet (S-GT, S-CDT), verensokeri (fP-

Gluc), lipidianalyysi (S-Kol, S-Kol-HDL, P-LDLlask, fS-Trigly) ja herkkä CRP. Tutkittavat saivat laboratorionkokeiden tulokset postitse. Mukaan liitettiin palautekirje, jossa lääkäri kommentoi tuloksia ja tarvittaessa kehotti hakeutumaan jatkotutkimuksiin.

2.3.5 Tilastolliset analyysit

Tässä raportissa esitetyt tulokset perustuvat pääosin kolmesta päämenetelmästä (postitettu elämäntilannekysely, haastattelu kyselylomakkeineen ja terveystarkastus) koottuihin tietoihin. Raportointi on kuvailevaa, mikä merkitsee sitä, että vastauksia kuvataan frekvensseinä, prosenttilukuina ja keskiarvoina. Vastauksien jakautumista eri ryhmissä on vertailtu ristiintaulukoinnin ja χ^2 -riippumattomuustestin avulla ja jakaumien vertailu koko väestön 1959 syntyneiden vastaaviin jakaumiin on tehty χ^2 -yhteensopivuustestillä. Jakaumissa esiintyneiden erojen ja poikkeamien yksityiskohtaisemmassa tulokinnassa käytettiin standardoituja sovitettuja jäännöksiä.

Ryhmien välisten keskiarvoerojen tarkastelussa on tilanteen mukaan käytetty riippumattomien otosten t-testiä, Mann-Whitneyn U-testiä sekä varianssi-analyysia (ANOVA, ANCOVA) ja vertailtaessa saman ilmiön keskiarvoja eri ajankohtina on käytetty vastaavasti riippuvien otosten t-testiä, Wilcoxonin -testiä ja toistomittausten varianssianalyysia (MANOVA, MANCOVA). Ilmiöiden välisiä riippuvuuksia ja yhteyksiä on tutkittu lisäksi χ^2 -riippumattomuustestin sekä Pearsonin ja Spearmanin korrelaatiokertoimen avulla.

Tulosten esittämisen yhteydessä ei ole useinkaan mainittu käytettyjä menetelmiä, mutta kaikissa niissä tapauksissa, kun puhutaan ryhmien välisistä eroista tai ilmiöiden välisistä yhteyksistä, maininnat perustuvat tilastolliseen merkitsevyyteen vähintään $p < .05$ tasolla. Tilastollisia trendejä ($p < .10$), tilastollisia indeksejä ja merkitsevyytasoja on joissakin tapauksissa myös esitetty asian korostamiseksi tai selventämiseksi muille tutkijoille. Lukujen kesken näissä suhteissa jonkin verran eroja riippuen käsiteltävän asian luonteesta ja kirjoittajien tyyleistä.

3 KOULUTUS, TOIMEENTULO JA ASUMINEN

Lea Pulkkinen ja Juho Polet

Koulutus kuvastaa nykyaikana ihmisen mahdollisuuksia työhön ja toimeentuloon. Naisten työn lisääntyttyä kodin ulkopuolella naiset ja miehet ovat koulutuksen merkityksen osalta samassa asemassa. Tässä luvussa tarkastellaan ensin peruskoulutuksen pituutta suhteessa omien vanhempien peruskoulutukseen ja sen jälkeen jatkuvan koulutuksen toteutumista ja toimeentulon järjestymistä elämässä, mikä näkyy muun muassa asumisessa. Ihmisillä on näihin asioihin liittyen omia tavoitetasojaan, jotka voivat näkyä tyytyväisyydessä elämän eri puoliin. Vertailussa pidetään silmällä mahdollisia naisten ja miesten välisiä eroja. Jos eroista mainitaan, ne ovat tilastollisesti merkitseviä. Tekstiin ei ole kirjattu tilastollisia testauksia muutoin kuin joissakin tapauksissa, kun asiaa on haluttu korostaa.

3.1 Koulutus ja sen täydentyminen keski-iässä

Oma ja vanhempien peruskoulutus. Tutkittavien peruskoulutus oli pitempi kuin heidän vanhempiensa koulutus, mikä on ollut Suomessa yleistä koulutustason kohotessa. Vanhemmat ovat pyrkineet kouluttamaan lapsiaan omasta koulutus pohjastaan riippumatta. Tutkimuksemme kuuluneiden ikäluokassa tähän loi erityisiä edellytyksiä peruskoulu-uudistus, joka lakkautti kansakoulun ja keskikoulun välisen eron ja tasoitti koulutuksen taloudellista eriarvoisuutta. Koulutustason nousua on tapahtunut senkin jälkeen, kun tutkimukseen osallistuneet henkilöt olivat opiskeluiässä. Ammatillisessa koulutuksessa on tapahtunut rakenteellisia muutoksia muun muassa ammattikorkeakoulujärjestelmän perustamisen myötä. Tutkittavien lasten koulutus tulee aikanaan osoittamaan koulutustason nousua, niin kuin sitä tapahtui edellistenkin sukupolvien välillä.

Tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden vanhemmista noin 70 %:lla koulutus oli rajoittunut kansakouluun tai osaan siitä, kun taas heidän lapsillaan eli tutkimukseemme osallistuneilla lyhyt peruskoulutus oli harvinainen: 3 % tyttäristä ja 12 % pojista oli suorittanut vain osan peruskoulua. Yhdeksänvuotisen peruskoulun pituutta vastaavan koulutuksen (4–5 vuotta kansakoulua ja 5 vuotta keskikoulua) oli suorittanut sekä äideistä että isistä 15 %, kun taas heidän tyttäristään 50 %:lla ja pojistaan 66 %:lla oli yhdeksänvuotinen pohjakoulutus. Sekä tutkittavien äideistä että isistä oli lukion suorittanut vain 8 %, kun taas heidän tyttäristään 47 % ja pojistaan 22 % oli suorittanut lukion. Lähes 10 % tutkimukseen osallistuneista ei osannut sanoa, mikä heidän vanhempiansa peruskoulutus oli ollut.

Ammatillinen koulutus. Tavallisin ammatillinen koulutus tutkimukseen osallistuneiden miesten keskuudessa oli päätynyt (taulukko 3.1) ammattikoulututkintoon tai ammatilliseen perustutkintoon; miehistä sen oli suorittanut 48 %, naisista 34 %. Naiset sitä vastoin olivat suorittaneet useammin ammatillisen opistotutkinnon; naisista 49 %:lla ja miehistä 18 %:lla oli ammatillinen opistotutkinto. Sukupuolten välistä eroa ei ollut korkeakoulututkinnoissa eikä hyvin vähäisessä koulutuksessa. Taulukkoon 3.1 on merkitty tutkittavien kaikki koulutukset ja koska useilla on enemmän kuin yhdenlaista koulutusta, tutkinnon suorittaneiden määrät ylittävät tutkimukseen osallistuneiden naisten ja miesten määrät.

TAULUKKO 3.1 Tutkittavien ammatillinen koulutus 50 vuoden ikään mennessä

Ammatillinen koulutus	Miehet		Naiset		Sukupuolten ero
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	
Ei mitään ammatillista tutkintoa	20	14,6	9	7,4	
Ei ammatillista tutkintoa, mutta erilaisia ammatillisia kursseja	15	11,0	11	9,0	
Ammattikoulututkinto tai ammatillisen perustutkinto	66	48,2	42	34,4	$\chi^2(1) = 5,306, p = .021$
Jokin muu ammatillinen tutkinto	23	16,8	15	12,3	
Ammatillinen opistotutkinto	24	17,5	60	49,2	$\chi^2(1) = 29,921, p = .000$
Ammattikorkeakoulututkinto	7	5,1	12	9,8	
Yliopisto/ korkeakoulututkinto	18	13,2	18	14,7	

Aikuiskoulutus keski-ikässä. Nykyisin korostetaan elinikäistä oppimista eli sitä, että tutkintojen suorittaminen ei riitä, vaan ihmisten on pidettävä huolta jatkuvasta itsensä kehittämisestä. Työelämän vaatimukset muuttuvat nopeasti. Myös moniin yhteiskunnallisiin muutoksiin sopeutumista on katsottu voitavan edistää oppimisella. Tältä kannalta on vähän ristiriitaista se, että kysymykseen, oletko osallistunut aikuiskoulutukseen viimeksi kuluneiden 12 kuukauden ai-

kana, miehistä 65 % ja naisista 43 % vastasi kieltävästi (taulukko 3.2). Naisten ja miesten välinen ero on merkittävä, kun otetaan huomioon se, että naisten koulutustaso alun perinkin oli korkeampi. Naisista oli osallistunut työpaikkakoulutukseen 44 %, miehistä 22 %. Myös kansalais- tai työväenopistoissa naiset olivat opiskelleet miehiä useammin. Opiskelussa tutkintoa varten ei naisten ja miesten kesken ollut eroa. Näiden koulutusten lisäksi 7 % naisista ja miehistä oli osallistunut johonkin muuhun koulutukseen, kuten työturvallisuuskoulutukseen, yrittäjäkursseille, ammatilliseen opettajakoulutukseen, esimieskoulutukseen, erikoistumisopintoihin ja työvoimakoulutukseen. Taulukossa 3.2 prosenttilukujen summa ylittää 100 %, koska jotkut henkilöt olivat osallistuneet useammanlaiseen koulutukseen.

TAULUKKO 3.2 Osallistuminen aikuiskoulutukseen viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana

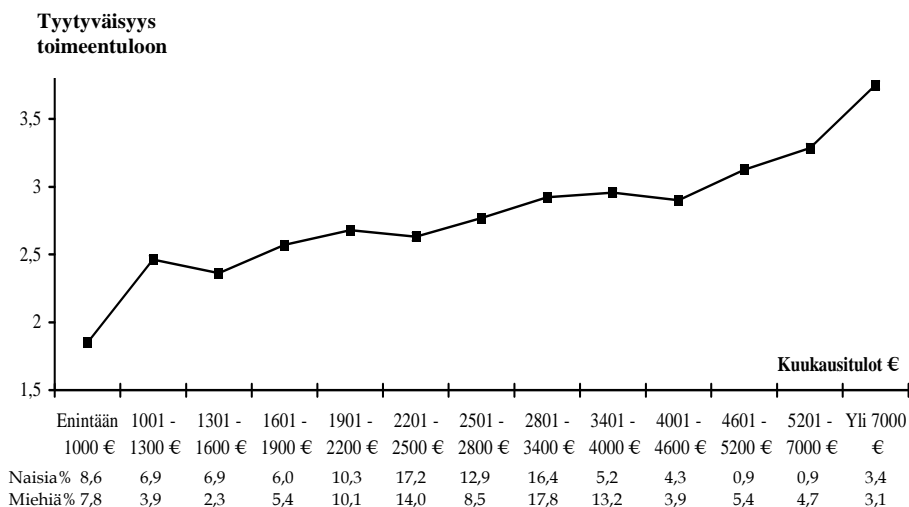
Osallistuminen	Naiset		Miehet		Sukupuolten välinen ero
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	
En ole osallistunut aikuiskoulutukseen	53	43,4	88	65,2	$\chi^2(1) = 11,732, p = .001$
Olen osallistunut työpaikkakoulutukseen	54	44,2	30	22,2	$\chi^2(1) = 14,439, p = .000$
Olen opiskellut kansalais- tai työväenopistossa	12	9,8	2	1,5	$\chi^2(1) = 8,770, p = .003$
Olen opiskellut tutkintoa varten tai avoimessa yliopistossa	7	5,7	10	7,4	
Olen osallistunut johonkin muuhun koulutukseen	9	7,4	9	6,7	

Tyytyväisyys ammattiin tai ammatinvalintaan. Tutkittavat olivat yleensä melko tyytyväisiä (57 %) tai hyvin tyytyväisiä (31 %) ammattiinsa. Erittäin tyytymättömiä oli 3 % ja melko tyytymättömiä 9 %. Kun tyytyväisyys suhteutettiin ammatilliseen koulutukseen luokiteltuna taulukossa 3.1 esitetyllä tavalla, todettiin, että tyytyväisyys ei riippunut siitä, millaista ammatillista koulutusta tutkittava oli saanut. Tyytyväisyys ammattiin ei muuttunut 36 vuoden iästä 50-vuotiaaksi.

3.2 Toimeentulo

Tutkittavilta tiedusteltiin heidän taloudellista tilannettaan pyytämällä heitä merkitsemään, mihin luokkaan heidän verotettavat bruttokuukausitulonsa sijoittuivat, kun veroja ei ollut vähennetty. Luokkia oli kaikkiaan 14, esimerkiksi enintään 1000 euroa, 1001–1300 euroa, 1301–1600 euroa 4601–5200 euroa, 5201–7000 euroa ja yli 7000 euroa (kuvio 3.1). Luokat olivat suurten tulojen osal-

ta laajempia kuin pienempien tulojen osalta, koska paljon ansaitsevia oli edellisen tutkimusvaiheen perusteella vähemmän. Tulotason mediaani, jonka ylä- ja alapuolelle jää yhtä suuri osa tutkittavista, oli naisilla 2201–2500 euroa kuukaudessa ja miehillä 2501–2800 euroa. Alle 1000 euron kuukausitulot oli 8 %:lla naisista ja miehistä ja yli 7000 euron kuukausitulot oli 3,3 %:lla naisista ja miehistä. Kuitenkin yleensä suurempien tulojen saajissa (tässä aineistossa yli 4601 euroa/kk ansaitsevissa) oli lähes kolme kertaa enemmän miehiä (13,2 %) kuin naisia (5,2 %).



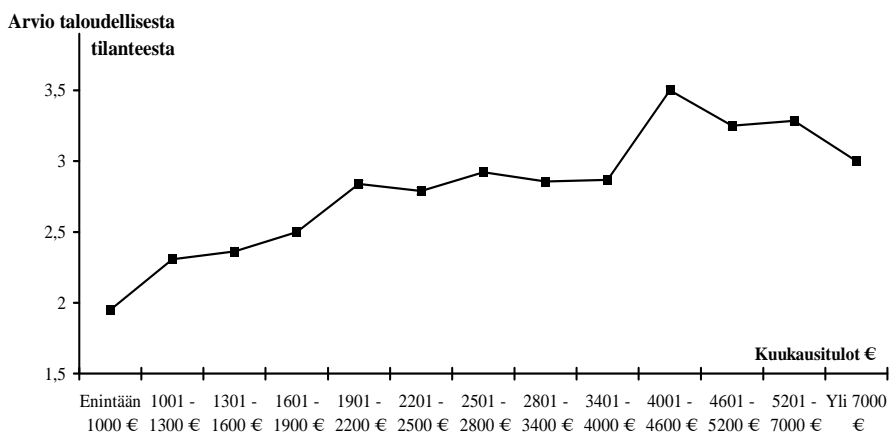
KUVIO 3.1 Kuukausiansioiden yhteys tyytyväisyyteen toimeentuloa kohtaan

Tyytyväisyys toimeentuloon. Suurin osa vastanneista oli melko tyytyväisiä (62 %) tai erittäin tyytyväisiä (8 %) toimeentuloonsa. Erittäin tyytymättömiä oli 7 % ja melko tyytymättömiä 23 %. Naisten ja miesten kesken ei ollut eroa tyytyväisyydessä taloudelliseen tilanteeseen. Kuten kuvio 3.1 osoittaa, tyytyväisyys toimeentuloon oli suorassa suhteessa kuukausiansioiden suuruuteen. Perättäisten ansiotuluoluokkien kesken ei ollut eroa tyytyväisyydessä toimeentuloon lukuun ottamatta ensimmäistä ja toista ryhmää. Enintään 1000 euroa/kk ansaitsevat olivat merkittävästi tyytymättömämpiä kuin ne, jotka ansaitsivat vähintään 1000 euroa. Tyytyväisyys toimeentuloon parani ikävälillä 36 ja 42 vuotta, mutta sen jälkeen ikävälillä 42 ja 50 vuotta tyytyväisyyden tasossa ei tapahtunut muutosta.

Arviointi taloudellisesta tilanteesta. Suurin osa tutkittavista piti omaa tai perustamansa perheen nykyistä taloudellista tilannetta hyvänä (63 %) tai erittäin hyvänä (9,5 %). Erittäin kireä rahatilanne oli 5,5 %:lla ja melko kireä 22 %:lla. Naisten ja miesten kesken ei näissä arvioinneissa ollut eroa. Taloudellisen tilanteen arvioivat ymmärrettävästi paremmaksi ne, jotka ansaitsivat enemmän; se näkyi erityisesti vähemmän ansaitsevien keskuudessa. Taloudellisen tilanteen arviointi hyväksi lisääntyi hyppäksenomaisesti (kuvio 3.2), kun kuukausiansi-

ot olivat 4001–4600 euroa verrattuna edelliseen kategoriaan (3400–4000 euroa). Tämä yhteys tuloihin päti kuitenkin vain 4600 euron kuukausituloihin asti. Sen jälkeen arvioinnit alkoivat heiketä, vaikka tulot olivat suurempia. Olisikohan niin, että ihmisten tarpeet kasvavat ansioiden myötä ja että suuret tulot kannustavat suuriin investointeihin, jotka heikentävät myönteistä kokemusta taloudellisesta tilanteesta?

Tyytyväisyys nykyiseen toimeentuloon ja nykyisen taloudellisen tilanteen arviointi hyväksi korreloivat merkittävästi, mutta korrelaatio oli vain 0,55. Tämä johtuu osittain siitä, että yli puolet niistä, jotka olivat erittäin tyytyväisiä nykyiseen toimeentuloonsa, arvioivat nykyisen taloudellisen tilanteensa kuitenkin vain melko hyväksi tai jopa kireäksi ehkäpä suurten lainojen takia.



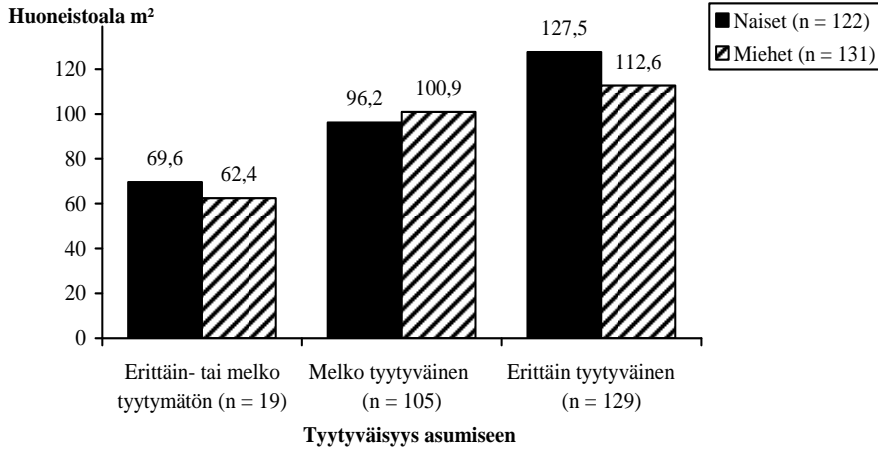
KUVIO 3.2 Kuukausiansioiden yhteys arviointiin taloudellisesta tilanteesta

3.3 Asuminen

Lähes puolet tutkittavista asui omakotitalossa, kolmannes kerrostalossa ja kuudesosa rivitalossa. Muita asumisen muotoja olivat paritalo, maalaistalo, vanha koulu, palvelutalo ja erilainen asunto viikolla ja viikonlopulla. Omakotitalossa asuvat olivat tyytyväisimpiä asumiseensa: erittäin tyytyväisiä oli heidän keskuudessaan 64 %, kun taas kerrostalossa asuvista vain 36 % oli erittäin tyytyväisiä (rivitalossa asuvista 52 %). Kerrostalossa asuvista oli melko tai erittäin tyytymättömiä 14 %; omakotitalossa tai rivitalossa asuvista vain pari prosenttia.

Tyytyväisyys asumiseen. Asunnon keskikoko oli 107 neliometriä. Asunnon koko oli suorassa yhteydessä siihen, kuinka tyytyväisiä henkilöt olivat asumiseensa (kuvio 3.3). Ne harvat, jotka olivat erittäin tyytymättömiä asumiseensa, asuivat pienimmissä asunnoissa. Asumiseensa melko tyytyväisillä oli asunnossa merkittävästi enemmän tilaa kuin niillä, jotka olivat melko tyytymättömiä asumiseensa. Myös erittäin tyytyväisten asunnot olivat merkittävästi suurem-

pia kuin melko tyytyväisten. Omakotitalossa asuminen tarjoaa usein enemmän tilaa kuin muut asumisen muodot, sillä omakotitaloissa asuvilla asunnon koko oli keskimäärin 136 m², paritalossa asuvilla 128 m², rivitalossa asuvilla 101 m² ja kerrostalossa asuvilla 67 m².



KUVIO 3.3 Asumistyytyväisyyden yhteys huoneistoalan keskiarvoon

Tyytyväisyys asumiseen parani iän myötä. Tutkittavat olivat olleet asumiseensa tyytyväisempiä 42-vuotiaana kuin 36-vuotiaana, ja he olivat tyytyväisempiä 50-vuotiaana kuin 42-vuotiaana. Naisten ja miesten kesken oli 42-vuotiaana se ero, että naiset olivat asumiseensa tyytyväisempiä kuin miehet. Kun lapset ovat pieniä, tilaa tarvittaisiin enemmän kuin mitä monet pystyvät hankkimaan. Tyytymättömyys asumiseen on yhteydessä käytettävään tilaan. Mukavuudet suomalaisissa kodeissa ovat jo niin samankaltaisia, että ne tuskin tyytyväisyyttä ratkaisevat samassa määrin kuin käytettävissä oleva tila.

4 PERHE

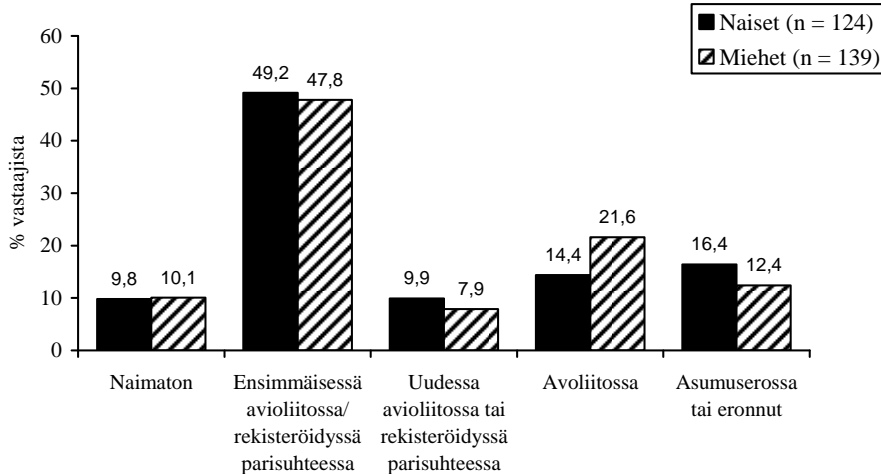
Lea Pulkkinen

Perhe on useimpien ihmisten elämässä tärkein asia. Se on toistunut Lapsesta aikuiseksi -tutkimuksessa eri elämänvaiheissa. Perhesidosten painopiste tietenkin muuttuu iän mukana lapsuuskodista oman perheen suuntaan, jos sellaisen perustaa. Silti yhteydet omiin vanhempiin saattavat säilyä kiinteinä niin kauan kuin niitä voidaan ylläpitää: keski-iässä monet jo menettävät vanhempansa. Aikuisiässä suhde omiin vanhempiin voi muuttua hoivatusta hoivaajaksi, jos vanhemmilla on terveysongelmia. Samanaikaisesti ihmisillä on yleisesti myös oma parisuhde ja lapsia. Iän mukana perhe voi kasvaa myös lastenlapsilla. Tarkastelimme tutkimusaineistomme perusteella, mikä 50-vuotiaiden tilanne oli oman perheen osalta ja suhteessa vanhempiin.

4.1 Parisuhde ja tyytyväisyys parisuhteeseen

Vertailtaessa tutkimukseen osallistuneiden siviilisäätyny vuonna 1959 syntyneeseen ikäluokkaan (luku 2) käytettiin virallista siviilisäätyluokitusta, joka ei tunneta avoliittoa eikä erottele sitä, monesko avioliitto on kysymyksessä. Tässä luvussa nykyistä parisuhteen tilannetta tarkastellaan sen perusteella, miten tutkittavat valitsivat vaihtoehdoista: naimaton, ensimmäisessä avioliitossa tai rekisteröidyssä parisuhteessa, uudessa avioliitossa tai rekisteröidyssä parisuhteessa, avoliitossa, asumuserossa tai eronnut, leski. Yli puolet tutkimukseen osallistuneista 50-vuotiaista eli tutkimushetkellä avioliitossa; naisista 59 %, miehistä 56 % (kuviot 4.1). Useimmat olivat ensimmäisessä avioliitossa ja alle kymmenesosa uudessa avioliitossa. Naimattomia oli myös kymmenesosa. Avoliitossa oli miehistä viidennes, naisista joka seitsemäs. Asumuserossa tai avioeron jälkeisessä tilanteessa eli noin 15 % tutkittavista. Nämä prosenttiluvut muuttuvat ajankoh-

dasta toiseen, koska parisuhteissa tapahtuu kaiken aikaa muutoksia. Ne kertovat kuitenkin ihmisten pyrkimyksestä vakituiseen parisuhteeseen.



KUVIO 4.1 Parisuhdetilanne 50-vuotiaana

Tutkittavien ollessa 42-vuotiaita todettiin, että avoliitto oli ollut heidän elämässään yleistä, mutta siitä oli tavallisesti siirrytty avioliittoon (Pulkkinen ym., 2003). Avioliitot oli solmittu keskimäärin 25–26-vuotiaana, joskin huomattavaa vaihtelua oli avioliiton solmimisiässä. Kolmanneksella tutkittavista suhde nykyisen kumppanin kanssa oli kestänyt jo vähintään 25 vuotta, joten monet olivat jo viettäneet hopeahääpäiviään.

Kaikkiaan 50 vuoden ikään mennessä avioeron läpikäyneitä oli kolmannes naisista (31 % haastatteluun osallistuneista naisista, $n = 111$) ja neljäsosa miehistä (26 % haastatteluun osallistuneista miehistä, $n = 113$). Avoliitosta joskus eronneita oli sekä naisten että miesten keskuudessa 32 %. Samat henkilöt ovat voineet erota avoliitosta ja avioliitosta, mutta joka tapauksessa parisuhteesta eroamisen prosesseja ovat käyneet läpi monet tutkimukseen osallistuneista. Naiset avioituvat yleensä vähän nuorempina kuin miehet, mikä voi näkyä siinä, että naisista oli 50 vuoden ikään mennessä eronnut viisi prosenttia enemmän kuin miehistä. Leskeytyminen oli vielä tässä iässä harvinaista; se oli kohdannut vain muutamaa naista, mutta ei yhtään miestä.

Tutkittavilta kysyttiin, miten tyytyväisiä he olivat nykyiseen parisuhteeseensa tai sen puuttumiseen. Neliluokkainen vastausasteikko sisälsi vaihtoehdot erittäin tai melko tyytyväinen ja erittäin tai melko tyytymätön. Tutkittavat olivat parisuhteeseensa yleensä joko erittäin tyytyväisiä (41 %) tai melko tyytyväisiä (47 %). Tyytymättömiä oli vain 12 %. Tyytyväisyys parisuhteeseen oli yhteydessä siviilisäätyn, $\chi^2(8) = 30,59, p = .000$ (luokat erittäin ja melko tyytymätön yhdistetty). Tyytymättömyyttä parisuhteeseen tai sen puuttumiseen oli erityisesti naimattomilla ja niillä, jotka olivat asumuserossa tai eronneet, kun

taas erittäin tyytyväisiä parisuhteeseensa olivat erityisesti uudessa avioliitossa olevat. Lasten lukumäärä ei ollut yhteydessä siihen, kuinka tyytyväinen tutkittava oli parisuhteeseensa.

Keskimääräisessä tyytyväisyydessä parisuhteeseen tai sen puuttumiseen ikävälillä 36–50 vuotta ei tapahtunut muutoksia. Eroja ei ollut myöskään naisten ja miesten kesken parisuhteeseen tyytyväisyyden keskimääräisessä tasossa.

4.2 Lapset ja perheen rakenne

Lapset. Tutkimukseen osallistuneista 124 naisesta 88 %:lla ja 136 miehestä 83 %:lla oli omia lapsia, joten lapsettomia naisia oli 12 % ja miehiä 17 %. Yhden lapsen perheitä oli 17 %. Tavallisin lasten määrä oli kaksi lasta (43 %:lla), mutta kolmekin lasta oli 20 %:lla. Neljä lasta oli enää 4 %:lla ja muutamalla henkilöllä oli 5 lasta. Lasten määrän keskiarvo oli naisilla 1,90 ja miehillä 1,84. Ero lasten lukumäärässä ei naisten ja miesten välillä ollut merkitsevää.

Hedelmällisin aika oli ennen 36 vuoden ikää eli tutkimukseemme osallistuneiden keskuudessa vuoteen 1995 mennessä. Edellisen tutkimuskerran eli vuoden 2001 aikana tai sen jälkeen oli 4 % :lle naisista ja 7 %:lle miehistä syntynyt lapsia nykyisen puolison kanssa aina vuoteen 2007 asti, mikä merkitsee, että jotkut naiset olivat saaneet lapsen vielä lähes 50-vuotiaana. Pieniä lapsia oli myös muutaman sellaisen miehen perheessä, joiden nykyinen puoliso oli tuonut mukanaan 2000-luvulla syntyneitä lapsia edellisestä parisuhteesta. Perheen pikkulapsivaihe oli siten 50-vuotiaiden miesten keskuudessa jonkin verran yleisempi kuin naisten keskuudessa.

Talousyksikön koko. Tutkittavista joka seitsemäs asui yksin (naisista 13 %, miehistä 15 %). Suurimmat talousyksiköt käsittivät 6–8 henkeä ja niitä oli 8 %:lla näihin kysymyksiin vastanneista 124 naisesta ja 136 miehestä. Tavallisimmin talouksissa oli 3–5 henkeä. Vanhemmat lapset olivat jo muuttaneet pois kotoa. Kotona asuvat lapset olivat muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta alle 25-vuotiaita eli syntyneet 1985 tai sen jälkeen. Silti kahdella kolmasosalla (66 %) naisista ja miehistä oli vielä 50-vuotiaana taloudessa yhteisiä lapsia. Lisäksi omia lapsia edellisestä liitosta oli lähes viidesosalla naisista (19 %) ja muutamalla miehellä (4 %). Puolison lapsia edellisestä liitosta oli 8 %:lla miesten perheistä ja 1 %:lla naisten perheistä. Osa-aikaisia lapsia, jotka vuorottelivat vanhempien luona, oli naisista 3 %:lla ja miehistä 1 %:lla.

Lastenlapset. Lastenlapsia oli jo neljänneksellä näihin kysymyksiin vastanneista 260 henkilöstä; 27 %:lla naisista ja 23 %:lla miehistä. Lastenlapsia oli syntynyt pääasiassa 2000-luvulla kiihtyvällä vauhdilla. Nykyisen puolison kanssa yhteisiä lastenlapsia oli 10 %:lla naisista, 7 %:lla miehistä; lastenlasten määrä vaihteli naisilla 1–7 ja miehillä 1–3. Naisilla oli miehiä useammin lastenlapsia edellisestä parisuhteesta; naisista 15 %:lla, miehistä 6 %:lla. Puolison lastenlapsia oli noin 6 %:lla naisista ja miehistä.

4.3 Omat vanhemmat

Naisten keskimäärin pitempi elinikä ja puolisoon verrattuna nuorempi ikä avio-
liiton solmimisvaiheessa heijastuivat siinä, että noin 70 %:lla tutkimukseen osal-
listuneista henkilöistä oli äiti vielä elossa (taulukko 4.1), mutta vain 48 %:lla oli
isä elossa. Molemmat vanhemmat olivat elossa 40 %:lla. Viidesosa oli jo menet-
tänyt molemmat vanhempansa. Jommankumman vanhemman tai molempien
vanhempien kuolema oli siten kohdannut noin 60 %:a tutkittavista. Vanhempi-
en kuoleman todennäköisyys luonnollisesti lisääntyy iän mukana, mutta monet
olivat menettäneet vanhempansa, varsinkin isän, jo varhain. Lapsuus- ja nuo-
ruusvuosinaan eli ennen 21 vuoden ikää 11 % tutkittavista oli jäänyt isättömiksi,
3 % äidittömiksi. Edellisen tutkimuskerran jälkeen eli tutkittavien täytettyä 42
vuotta, isistä oli kuollut vähän yli kymmenesosa (12 %) ja äideistä vähän alle
kymmenesosa (8 %).

TAULUKKO 4.1 Vanhempien elämäntilanne tutkittavien
ollessa 50-vuotiaita (naisia 122, miehiä 135)

Vanhemmat elossa/ kuolleet	%
Naisten äideistä elossa	74,6
Miesten äideistä elossa	68,1
Naisten isistä elossa	46,7
Miesten isistä elossa	48,3
Molemmat vanhemmat elossa	39,3
Molemmat vanhemmat kuolleet	19,8

Avioero oli hajottanut vanhempien parisuhteita lähes viidesosassa (18%) sekä
naisten että miesten lapsuuden perheistä. Puolet eroista oli tapahtunut vuosina
1959–1974 eli syntymän ja 14. ikävuoden välillä. Toinen puoli avioeroista oli
tapahtunut siihen mennessä, kun tutkittava tuli 40-vuotiaaksi. Viime vuosina
avioeroja ei enää ollut. Kun vanhempien avioeroja ajatellaan usein pienten las-
ten näkökulmasta, niin todettakoon, että kolmasosa eroista oli tapahtunut sen
jälkeen, kun tutkittava oli tullut varhaiseen aikuisikään eli 21-vuotiaaksi.

Vain vähän yli neljäsosa tutkittavien vanhemmista asui edelleen yhdessä
tutkittavan ollessa 50-vuotias (taulukko 4.2). Tutkittavien äidit asuivat yli kolme
kertaa useammin yksin kuin isät; äideistä asui yksin kolmannes, isistä joka
kymmenes. Uusi parisuhde oli 9 %:lla äideistä ja isistä. Sukupolvien yhdessä
asuminen oli hyvin harvinaista.

TAULUKKO 4.2 Vanhempien asuminen

Vanhempien asuminen	Äiti %	Isä %
Vanhemmat asuvat yhdessä	26,5	26,5
Asuu yksin	33,1	8,9
Elää uudessa parisuhteessa	8,9	9,3
Asuu poikansa tai tyttärensä kanssa	1,6	0,8
Ei tietoa	2,7	2,7
Kuollut	27,2	51,8
Yhteensä	100	100

Vanhempien tukeminen. Tutkittavien elossa olevat vanhemmat olivat enimmäkseen toimintakykyisiä siten, että tuen tarvetta ei ollut henkilökohtaisissa toimisissa, kuten liikkumisessa, peseytymisessä ja pukeutumisessa kuin noin 10 %:lla. Vastaavalla osalla vanhemmista ei ollut taloudellisen tuen tarvetta. Äideille annettiin enemmän tukea kuin isille kaikissa muissa asioissa. Vanhemmille annettiin eniten (äideistä 80 %:lle ja isistä 60 %:lle) eli vähintään joskus tukea tiedollisesti (esim. tietokoneen käytössä) sekä henkistä tukea ja rohkaisua. Äideistä 60 % ja isistä 40 % sai vähintään joskus tukea asioinnissa kodin ulkopuolella ja äideistä 50 % ja isistä 30 % tukea kodinhoitotoimissa, kuten siivouksessa ja pihätyössä. Naisten ja miesten kesken ei ollut muuta eroa kuin se, että naiset antoivat sekä äideille että isille enemmän henkistä tukea ja rohkaisua kuin miehet. Muut vanhempien auttamisen muodot olivat mm. autokyydin tarjoamista, vierailut laitoksessa olevan vanhemman luona ja yhteydenpidon ylläpito ja sen tarkistaminen, että vanhempi voi hyvin.

Isovanhemmat. Isovanhempien sukupolvi oli tutkittavien elämästä jo poistunut. Vain kolmella tutkittavalla oli isovanhempi elossa ja vielä harvemmillä olivat molemmat isovanhemmat elossa, kun tutkimusaineistoa koottiin keväällä 2009.

4.4 Perheen verkottuminen

Sukulaiset. Tutkittavilta kysyttiin, tuntevatko he läheisyyttä ja yhteenkuuluvuutta oman sukunsa kanssa. Joka kymmenes tunsi yhteenkuuluvuutta erittäin paljon ja 30 % sanoi tuntevansa paljon. Puolet sanoi tuntevansa yhteenkuuluvuutta jonkin verran ja yksi kymmenesosa ei tuntenut yhteenkuuluvuutta lainkaan. Naisten ja miesten kesken ei tässä ollut eroa.

Käykö kodissa vieraita? Tavallisimmat vieraat sekä naisten että miesten kodeissa olivat ystäviä ja sukulaisia. Lähes 20 % naisista ja miehistä sanoi, että sukulaisia ja ystäviä vieraillee heidän kodeissaan viikoittain. Kuukausittain sukulaisia ja ystäviä vieraili noin 40 %:ssa kodeista ja 30 %:ssa kodeista pari kertaa vuodessa. Vierailut rajoittuivat enintään yhteen kertaan vuodessa noin 5 %:lla.

Sellaisia, joiden kodeissa ei näitä vieraita lainkaan käynyt oli 2–5 % naisista ja miehistä. Naisten ja miesten kesken ei ollut merkitseviä eroja vierailuissa.

Naapurit vierailivat useammin miesten kuin naisten kodeissa. Kuukausittain tai viikoittain tapahtuvia naapureiden vierailuja kodeissa oli 38 %:lla miehistä ja 19 %:lla naisista. Miehistä 22 % ja naisista 33 % sanoi, etteivät naapurit vierailleet lainkaan heidän kodeissaan. Kysymyksessä, tunnetko naapureitasi, tervehditkö heitä ja jutteletko heidän kanssaan, sukupuolten välisiä eroja ei ollut: 82 % vastasi myöntävästi. Jonkun naapurin sanoi tuntevansa 16 %. Jäljellä olevat 2 % ei tuntenut naapureitaan.

Työtovereiden vierailut olivat harvinaisia, mutta nekin olivat yleisempiä miesten kuin naisten kodeissa. Kuukausittain tai viikoittain tapahtuvaa työtovereiden vierailua kodissa esiintyi 17 %:lla miehistä ja 7 %:lla naisista. Kolmannes miehistä (35 %) ja yli puolet naisista (54 %) sanoi, etteivät työtoverit vieraile heidän kodeissaan lainkaan.

Tulokset naapureiden ja työtovereiden runsaammasta vierailusta miesten kuin naisten kodeissa olivat päinvastaisia kuin mitä olisi voinut odottaa. Naisten siirtyminen työelämään on ilmeisesti katkaissut perinnäisiä tapoja yhteydenpitoon naapureiden kanssa. Myös työelämässä naiset pitävät jyrkemmin eroa työn ja perheen välillä kuin miehet. Aikaa ja voimia ei ehkä jää työtovereiden tapaamisen järjestämiseen kotioloissa.

5 TYÖ

Katja Kokko

5.1 Työtilanne, työaika ja ammattiasema

Tutkimushetkellä, keväällä 2009, suurin osa eli noin kaksi kolmasosaa tutkittavista oli kokoaikatyössä toisen palveluksessa (taulukko 5.1). Osa-aikatyö eli enintään 30 työtuntia viikossa oli harvinaista koko aineistossa ja vielä harvinaisempaa miesten (1 %) kuin naisten (7 %) keskuudessa. Yrittäjiä ja työttömiä oli sekä naisista että miehistä noin kahdeksan prosenttia ja hiukan pienempi osuus tutkittavista oli työkyvyttömyyseläkkeellä tai sai kuntoutustukea. Lomautettuna oleminen oli aineistossa hyvin harvinaista. Työttömyys- ja lomautusluvut osoittavat, että taloudellisen taantumän aiheuttamat supistukset työvoimassa eivät olleet vahvasti koskettaneet tutkimukseen osallistuneita; erityisesti, jos tilannetta verrataan vuoden 1995 aineiston keruuseen, jolloin lähemmäs 20 % osanottajista oli työttömänä tai lomautettuna. Muu työtilanne (esim. opiskelija, vuorotteluvapaa, freelancer) kuvasi noin neljää prosenttia naisista ja miehistä. Ottaen huomioon keski-ikäisten monet hoivaroolit, on huomionarvoista, että kukaan tutkittavista ei ilmoittanut olevansa päätehtäväänään omaishoitaja.

Tarkasteltaessa tutkittavien työtilannetta hiukan pidemmällä aikavälillä havaittiin, että tutkittavat olivat olleet pääasiassa samassa työpaikassa vuoden 2001 alusta lukien; naisista 59 %, miehistä 67 % (taulukko 5.2). Toisaalta työpaikan vaihtojakin oli ollut noin kolmanneksella. Yhtään työpaikkaa viimeksi kuuluneiden kahdeksan vuoden aikana ei ollut ollut naisista neljällä ja miehistä kuudella prosentilla.

Palattaessa kevään 2009 tilanteeseen havaittiin, että miehillä oli useammin kuin naisilla pysyvä tai toistaiseksi voimassa oleva työsuhde; 47 % naisista ja 67 % miehistä vastasi tähän kysymykseen myöntävästi. Vakinaisessa virassa oli puolestaan kaksi kertaa enemmän naisia (26 %) kuin miehiä (13 %). Määräaikaiseksi sovitussa työsuhteessa yksityisellä tai julkisella sektorilla oli naisista kah-

deksan prosenttia, miehistä viisi prosenttia. Siten pätkätöiden ongelma ei ollut yleistä tälle ikäluokalle. Tyytyväisyys työhön tai työtilanteeseen asteikolla 1-4 (1 = erittäin tyytymätön, 2 = melko tyytymätön, 3 = melko tyytyväinen, 4 = erittäin tyytyväinen) oli korkeampi niillä, joilla oli pysyvä työsuhde tai virka (molemmissa ryhmissä keskiarvo 3,2) kuin niillä, jotka olivat määräaikaiseksi sovitussa työsuhteessa tai eivät olleet töissä (keskiarvo molemmissa ryhmissä 2,5).

TAULUKKO 5.1 Naisten ($n = 127$) ja miesten ($n = 140$) työtilanteen jakauma tutkimushetkellä keväällä 2009

Työtilanne	Jakauma (%)	
	Naiset	Miehet
Kokoaikatyö toisen palveluksessa	63,8	72,1
Osa-aikatyö	7,1	1,4
Yrittäjä (sisältää maatalousyrittäjät)	7,9	8,6
Työtön	8,7	7,1
Lomautettu	0	1,4
Työkyvyttömyyseläke tai kuntoutustuki	7,9	5,7
Muu	4,7	3,6

TAULUKKO 5.2 Naisten ($n = 123$) ja miesten ($n = 135$) työpaikkojen lukumäärän jakaumat vuoden 2001 alusta lukien

Työpaikkojen lukumäärä	Jakauma (%)	
	Naiset	Miehet
Ei yhtään	4,1	5,9
Yksi	58,5	67,4
Kaksi	18,7	11,1
Kolme	10,6	8,1
Neljä	4,1	3,7
Viisi tai enemmän	4,1	3,7

Työssä olevien tutkittavien työaika oli enimmäkseen säännöllistä päivätyötä; 78 %:lla naisista ja 73 %:lla miehistä oli säännöllinen päivätyö. Säännöllinen iltä-, yö- tai aamutyö kuvasi naisista kahta prosenttia, mutta yhdelläkään miehellä ei ollut tällaista työaikamuotoa. Kaksi- tai kolmivuorotyötä teki noin 12 % työssä olevista naisista ja miehistä, kun taas muunlainen työaika (esim. muun vuorolistan mukainen työ, viikonlopputyö, muu epäsäännöllinen työ) kuvasi noin kahdeksaa prosenttia työssä olevista naisista ja 15 %:a miehistä.

Tutkittavilta kysyttiin, kuinka monta tuntia he keskimäärin työskentelivät viikossa mukaan lukien ansiotyöt, ylityöt ja kotona tehdyt ansiotyöhön liittyvät työt. Työssä olevien naisten keskimääräinen tuntimäärä oli 38,0 tuntia, miesten 42,1 tuntia; miesten työtuntimäärä oli tilastollisesti merkitsevästi korkeampi kuin naisten. Työssä olevien viikkotuntimäärät vaihtelivat naisilla kahdeksasta ja miehillä 12:sta 70 tuntiin; kymmenen prosenttia naisista ja 18 % miehistä työskenteli viikossa 50 tuntia tai enemmän.

Miehiin verrattuna naiset käyttivät viikossa merkitsevästi enemmän aikaa kotitöihin, kuten lastenhoitoon, ruoanlaittoon, siivoukseen, kodin korjaustöihin ja niin edelleen. Naisilla näihin tehtäviin kului 12,7 tuntia, miehillä 7,9 tuntia viikossa. Lisäksi neljäsosalla tutkittavista oli työn lisäksi tai sen sijaan muita huomattavasti aikaa vieviä tehtäviä, kuten seurakuntatyö, yhdistystoiminta, lautakuntatoiminta, vapaaehtoistoiminta, urheiluvallmennus, teatteritoiminta, eläintenhoito ja apua tarvitsevien avustaminen. Miehillä niihin kului aikaa keskimäärin 11,6 tuntia viikossa, naisilta 9,5 tuntia; sukupuolten ero ei ollut merkitsevä.

Tutkittavilta tiedusteltiin, mikä heidän viimeisin ammattinimikkeensä oli riippumatta siitä, olivatko he tutkimushetkellä töissä vai ei. Ammatit luokiteltiin kolmeen luokkaan: työntekijät, alemmat toimihenkilöt ja ylemmät toimihenkilöt. Naisista 11 % ja miehistä 49 % olivat työntekijäammateissa, naisista 64 % ja miehistä 24 % alempia toimihenkilöitä ja naisista 26 % ja miehistä 28 % ylempiä toimihenkilöitä. Naiset olivat miehiä merkitsevästi useammin alempia toimihenkilöitä, kun taas miehet olivat naisia useammin työntekijäammateissa. Ammattiasema näytti kytkeytyvän turvattuun työtilanteeseen: työntekijät olivat muita ammattiryhmiä todennäköisemmin työttöminä tutkimushetkellä keväällä 2009, kun taas erityisesti alemmille toimihenkilöille vakinainen asema oli tyypillistä. Nämä yhteydet saattavat selittyä myös ammatin luonteella.

5.2 Työttömyyden kohtaaminen, kesto ja syyt

Työttömyyden kohtaaminen. Selvitimme tutkimuksessa myös työttömyyden kokemuksia ottamalla huomioon sekä työttömyyshistorian että tutkimushetken tilanteen. Kysymykseen, oletko koskaan ollut työttömänä, 55 % 127 naisesta ja 67 % 140 miehestä vastasi myöntävästi. Työttömyyttä joskus kokeneiden tutkittavien (77 naisen ja 94 miehen) työttömyyden ajankohtaa tarkasteltaessa havaittiin, että *viimeisin* työttömyys oli päättynyt naisilla keskimäärin 12,2 ja miehillä 14,7 vuotta sitten. Näiden keskimääräisten päättymisajankohtien ympärillä oli vaihtelua siten, että 20 %:lla työttömyyttä joskus kokeneista naisista ja 27 %:lla työttömyyttä joskus kokeneista miehistä työttömyys oli päättynyt vähintään 25 vuotta sitten eli vuonna 1984 tai sitä ennen. Noin 40 %:lla työttömyyttä kokeneista (41 %:lla naisista ja 37 %:lla miehistä) työttömyys oli päättynyt 9–24 vuotta sitten eli vuosina 2000–1985. Vastaavalla osalla (39 %:lla työttömyyttä kokeneista naisista ja 37 %:lla miehistä) työttömyys oli joko päättynyt viimeksi kuluneen kahdeksan vuoden aikana eli vuosina 2001–2009 tai jatkui vuonna 2009. Joillakin työttömyys oli rajoittunut yhteen jaksoon, kun taas toisilla se oli toistunut useita kertoja: viimeksi kuluneen kahdeksan vuoden aikana työttöminä olleet naiset olivat kokeneet 1–10 ja miehet 1–6 työttömyysjaksoa. Tutkimushetkellä keväällä 2009 noin kahdeksan prosenttia tutkittavista oli työttömänä.

Työttömyyden kesto. Työttömyys on elämäkokemus, joka tutkimusten mukaan liittyy vähentyneeseen psyykkiseen hyvinvointiin erityisesti silloin, kun se kestää pitkään. Seuraavassa kuvataan tutkittavien viimeisimmän työt-

tömyyden kestoa. Lisäksi tarkastellaan, onko työttömyyden ajoittumisella ja kestolla yhteyttä. Voisi olettaa, että nuoreen aikuisikään rajoittuvat työttömyydet ovat ohimeneviä ja lyhytkestoisia, kun taas myöhemmällä aikuisiällä työttömyys voi kertoa vaikeammista työllistymisen ongelmista.

Työttömyyttä edes joskus kokeneiden naisten viimeisin työttömyys oli kestänyt keskimäärin 11,5 kuukautta (keskihajonta 20,1 kk) ja miesten 17,5 kuukautta (keskihajonta 27,5 kk). Suuret keskihajonnat osoittavat, että henkilöiden välillä oli suuria eroja työttömyyden kestossa; viimeisimmän työttömyyden keston vaihteluväli aineistossa olikin 0,3 kuukaudesta 130 kuukauteen eli yli kymmeneen vuoteen. Viimeisimmän työttömyyden kesto ja päättymisvuosi korreloivat sekä naisilla ($r = .32^{**}$) että miehillä ($r = .42^{***}$) tilastollisesti merkitsevästi. Tämä kertoo siitä, että mitä lähempänä nykyhetkeä työttömyys oli ollut, sitä kauemmin se oli kestänyt. Samaan tulokseen päädyttiin, kun vertailtiin työttömyyden keskimääräistä kestoa kolmessa ryhmässä; vähintään 25 vuotta sitten työttöminä olleet, 9–24 vuotta sitten työttöminä olleet ja viimeksi kuluneen kahdeksan vuoden aikana työttöminä olleet tai parhaillaan olevat (taulukko 5.3). Sekä naisten että miesten keskuudessa ryhmät erosivat toisistaan tilastollisesti merkitsevästi. Viimeksi kuluneiden kahdeksan vuoden aikana työttömyyttä kokeneiden työttömyys oli kestänyt kauemmin kuin vähintään 25 vuotta sitten työttömyyttä kokeneiden. Miesten keskuudessa myös keskimääräisen ryhmän (9–24 v sitten työttömänä) työttömyys oli kestänyt tilastollisesti merkitsevästi pitempään kuin niiden, jotka olivat olleet työttöminä vähintään 25 vuotta sitten.

TAULUKKO 5.3 Viimeisimmän työttömyyden kesto kuukausissa (kk) luokitellun työttömyyden päättymisajankohdan mukaan

	Naiset		Miehet	
	K	SD	K	SD
Työttömyys päättynyt vähintään 25 v sitten	2,86	2,82	5,85	7,64
Työttömyys päättynyt 9–24 v sitten	8,99	12,02	12,01	12,45
Työttömyys päättynyt viimeksi kuluneen 8 v:n aikana tai jatkuu edelleen	18,63	28,59	39,94	6,85

Huom. K = keskiarvo (kk) SD = keskihajonta (kk)

Viimeisin työttömyys tarkoitti osalla tutkittavista (8 %:lla kaikista tutkimukseen osallistuneista ja 12 %:lla joskus työttömyyttä kokeneista) työttömyyttä, jota he elivät parhaillaan tutkimushetkellä. Tutkimushetkellä työttöminä olleiden naisten työttömyys oli kestänyt keskimäärin 10,1 kuukautta (keskihajonta 12,8 kk) ja miesten 62,7 kuukautta (keskihajonta 57,3 kk). Miesten tutkimushetken työttömyys oli kestänyt tilastollisesti merkitsevästi kauemmin kuin naisten. Miesten pitkää työttömyyden keskimääräistä kestoa selitti se, että muutamalla miehellä työttömyys oli jatkunut noin kymmenen vuotta.

Työttömyyden syyt. Tutkittavilta kysyttiin, miksi he olivat viimeksi olleet työttöminä. Tavallisin syy sekä joskus työttömyyttä kokeneilla naisilla (n. 40 %)

että miehillä (n. 30 %) oli määräaikaisen työsuhteen päättymisen (taulukko 5.4). Toiseksi tavallisimmaksi syyksi viidesosa naisista ja neljäsosa miehistä kuvaili jonkin muun syyn, kuten yrityksen konkurssin. Miehistä noin 20 % ja naisista noin 15 % oli tullut irtisanotuksi työstään, kun taas alle kymmenen prosenttia tutkittavista oli itse sanoutunut irti työstään. Noin 16 %:lla naisista ja 12 %:lla miehistä työttömyys liittyi elämän muutoskohtiin, kuten opiskelujen päättymiseen tai työelämään paluuseen lastenhoidon jälkeen.

TAULUKKO 5.4 Viimeisimmän työttömyyden syyt niillä, jotka ovat joskus kokeneet työttömyyttä

	Naiset %	Miehet %
Määräaikainen työsuhteeni päättyi	40,6	29,7
Minut irtisanottiin	14,5	20,9
En saanut työtä opiskelujen päättymisen/ lastenhoidon/ ulkomailta paluun tms. jälkeen	15,9	12,1
Sanouduin itse irti	8,7	9,9
Jokin muu syy	20,3	27,4

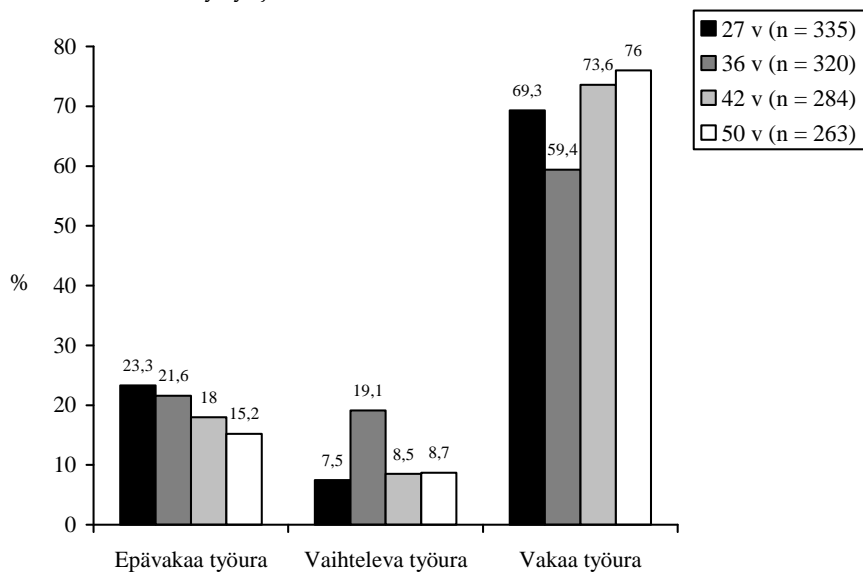
Miehillä taulukossa 5.3 esitetyn mukainen työttömyyden ajoittuminen kytkeytyi työttömyyden syihin siten, että nuorena aikuisena opiskelujen päättymiseen liittyvät työllistymisen vaikeudet selittivät työttömyyttä. Naisilla tällaisia yhteyksiä ei havaittu.

Työvoimakoulutukseen osallistuminen. Tutkittavilta kysyttiin heidän osallistumisestaan työvoimakoulutukseen. Naisista 34 % ja miehistä 29 % oli joskus elämänsä aikana osallistunut kyseiseen koulutukseen. Työvoimakoulutukseen osallistuneista naisista 34 % oli osallistunut ohjaavaan, 37 % täydentävään ja 39 % tutkintoon tähtäävään koulutukseen. Miehillä vastaavat luvut olivat 40, 43 ja 25 %. Tutkinnot suuntautuivat esimerkiksi ravintola-, toimisto-, terveydenhoito-, rakennus- ja kaupalliselle alalle.

5.3 Työuran vakaus

Työura antaa työtilannetta, työpaikkojen määrää ja työttömyyttä monipuolisemman kuvan työllistymishistoriasta, koska se perustuu tutkittavien elämäntilannekyselyssä ja haastattelussa antamiin tietoihin kaikilta edellä kuvatuilta alueilta. Tutkittavien työura on luokiteltu kolmeen luokkaan (epävakaaseen, vaihtelevaan ja vakaaseen) neljässä eri ikävaiheessa. Kahdenkymmenen seitsemän vuoden iässä tehty luokittelu kattaa työuratapahtumat työuran alusta tuohon ikään asti; 36 vuoden iässä tehty luokittelu viittaa ikävuosiin 28–36; 42 vuoden iässä tehty luokittelu sisältää ikävuodet 37–42 ja 50 vuoden iässä tehty luokittelu kartoittaa tilanteen 43. ikävuodesta alkaen. Kussakin ikävaiheessa *epävakaata työura* (= 1) luonnehtii työhistoriaa, jossa tutkittavilla on ollut seuranta-

jakson aikana pitkiä työttömyysjaksoja ja/tai vain lyhyitä työsuhteita useissa eri työpaikoissa (Pulkkinen ym., 2003). *Vaihteleva työura* (= 2) kuvaa sen sijaan työhistoriaa, joille tunnusomaista on lasten kanssa kotona olo, seurantajakson loppuvaiheessa epävakautunut työura esimerkiksi työttömäksi joutumisen seurauksena tai koulutuksen aloittaminen useiden työelämävuosien jälkeen. *Vakaalle työuralle* (= 3) kuuluivat puolestaan ne tutkittavat, joilla oli seurantajakson aikana yksi tai useampi monivuotinen työpaikka ja joilla työpaikkojen vaihdokset olivat pääosin omien tavoitteiden mukaisia. Työttömyyttä vakailla työurilla olevilla oli enintään lyhyt jakso



KUVIO 5.1 Työuran vakaus 27-, 36, 42- ja 50-vuotiaana

Kuten kuvioista 5.1 näkyy, epävakaa työuran osuus vaihteli 23 %:sta (27-v.) 15 %:iin (50-v.). Vaihteleva työura kuvasi alle kymmenen prosentin työuraa muutoin paitsi 36-vuotiaana, jolloin se oli kaksi kertaa yleisempää eli kuvasi noin 20 %:a tutkittavista. Tämä saattaa selittyä sillä, että vuonna 1995, tutkittavien ollessa noin 36-vuotiaita, elettiin taloudellisen laman aikaa, ja osa vakaalla työuralla aiemmin olleista joutui sen seurauksena äkillisesti uudenlaisiin työtilanteisiin, kuten tuli irtisanotuksi tai lähti opiskelemaan. Vakaa työuran osuus oli vähän yli tai alle 70 % 27-, 42- ja 50-vuotiaana, mutta 36-vuotiaista tutkittavista vain noin 60 % oli vakaalla työuralla johtuen mahdollisesti edellä kuvatuista seikoista. Kuviossa 5.1 on esitetty naisista ja miehistä yhteensä lasketut jakaumat. Pääosin naisten ja miesten sijoittuminen eri työurille oli samankaltaista, mutta tilastollisesti merkitseviä erojakin löytyi: 36-vuotiaiden vaihteleva työura oli erityisen tyypillistä naisille (29 % naisista vs. 10 % miehistä), kun taas epävakaa työura oli miehille (25 %) tyypillisempää kuin naisille (18 %). Myös 50 vuoden iässä vaihteleva työura luonnehti useammin naisia (14 %) kuin miehiä (4 %). Näyt-

tääkin siltä, että joko yhteiskunnallisen tai henkilökohtaisen tilanteen takia naisten työhistoria sisältää enemmän vaihtelevia työtilanteita ja uraratkaisuja.

Työurien keskiarvojen (vaihteluväli 1:stä 3:een) vertailu ikävaiheesta toiseen osoitti, että sekä naisilla että miehillä merkitsevää työuran vakiintumista tapahtui ikävuosien 36 ja 42 välillä. On mahdollista, että tämä selittyy sillä, että tuolla aikavälillä yleensäkin vakiinnutetaan asema työelämässä, mutta yhtä todennäköistä on, että vakiintuminen oli seurausta taloudellisen laman asteittaisesta hellittämisestä. Työurat olivat keskimäärin vakaampia myös 50 vuoden iässä kuin 36-vuotiaana. Muiden ikävaiheiden välillä ei ilmennyt merkitseviä eroja.

5.4 Työn epävarmuus ja eläkkeelle siirtyminen

Luettelimme työssä oleville tutkittaville vuoden 2009 haastattelun yhteydessä erilaisia työhön liittyviä epävarmuustekijöitä (taulukko 5.5) ja pyysimme heitä arvioimaan niiden uhkaa ja toteutumista. Sekä naisten että miesten tavallisin uhka liittyi työn ja/tai tulojen vähenemiseen; tällaisia uhkia koki runsas neljäsosa naisista ja yli kolmasosa miehistä. Miehillä seuraavaksi yleisintä oli pakkolomautuksen uhka, jota koki noin neljännes miehistä. Naisista vain noin kymmenen prosenttia nimesi tällaisen uhan. Miesten ja naisten välinen ero oli tilastollisesti merkitsevä. Seuraavaksi yleisimmät uhat sekä naisilla että miehillä liittyivät työttömyyteen ja töiden vähenemiseen. Toimialan vaihtamiseen ja yrityksen konkurssiin liittyvät uhat olivat harvinaisia. Naisista 12 % kertoi, että jokin edellä kuvatuista uhkista oli toteutunut heille viimeksi kuluneen vuoden aikana, miehistä taas 18 %.

TAULUKKO 5.5 Työn epävarmuustekijät naisilla ($n = 103$) ja miehillä ($n = 104$). Luvut kuvaavat kyllä-vastauksien osuuksia

	Naiset %	Miehet %
Toisiin tehtäviin siirron uhka	9,9	11,3
Pakkolomautuksen uhka	9,9	26,0
Työttömyyden uhka	14,3	24,0
Osapäiväistämisen/ töiden vähenemisen uhka	14,3	19,6
Työn/ tulojen vähenemisen uhka	27,5	36,1
Toimialan vaihtamisen/ laajentamisen/ kannattamattomuuden uhka	10,0	7,4
Konkurssin uhka	2,2	8,4

Kysyessämme tutkittavilta eläkkeelle siirtymiseen liittyvistä ajatuksista naiset ($n = 97$) arvioivat jäävänsä eläkkeelle keskimäärin 63,7 vuoden iässä, miehet ($n = 93$) keskimäärin 63,5 vuoden iässä. Naisten arvioidun eläkeiän vaihteluväli oli 55–68 vuotta ja miesten 50–72,5 vuotta. Nämä vertailut, joista oli poistettu työ-

kyvyttömyyseläkkeellä tai kuntoutustuella olevat henkilöt, osoittivat naisten ja miesten arvioidun eläkeiän olevan sama. Miehistä noin kolme prosenttia ja naisista noin yksi prosentti arveli työskentelevänsä 68-vuotiaaksi asti tai pidempään. Tutkittavien toiveissa oli jäädä eläkkeelle tätä nuorempina: naiset ($n = 99$) toivoivat siirtyvänsä eläkkeelle keskimäärin 60,2 vuoden iässä (vaihteluväli 49–70 v), kun taas miesten ($n = 98$) keskimääräinen toive oli 58,7 vuotta (vaihteluväli 49–80 v). Naisten ja miesten välinen ero eläketoiveissa oli tilastollisesti merkitsevä. Enemmistö tutkittavista (101 naisesta 57 % ja 101 miehestä 64 %) halusi kuitenkin jatkaa työn kaltaista toimintaa eläkkeelle jäämisen jälkeen. Tarkentavat kysymykset osoittivat, että 30 % naisista ja 36 % miehistä halusi jatkaa työn kaltaista toimintaa nykyisessä ammatissaan. Vastaavat luvut vapaaehtoistoiminnalle olivat 44 ja 49 % ja muulle ammatilliselle toiminnalle 26 ja 34 %. Tutkittavilla saattoi olla suunnitelmia jatkaa työn kaltaista toimintaa useilla edellä mainituilla alueilla.

6 TYÖN LAADULLISET PIIRTEET, HYVINVOINTI TYÖSSÄ SEKÄ TYÖN JA PERHEEN YHTEEN SOVITTAMINEN

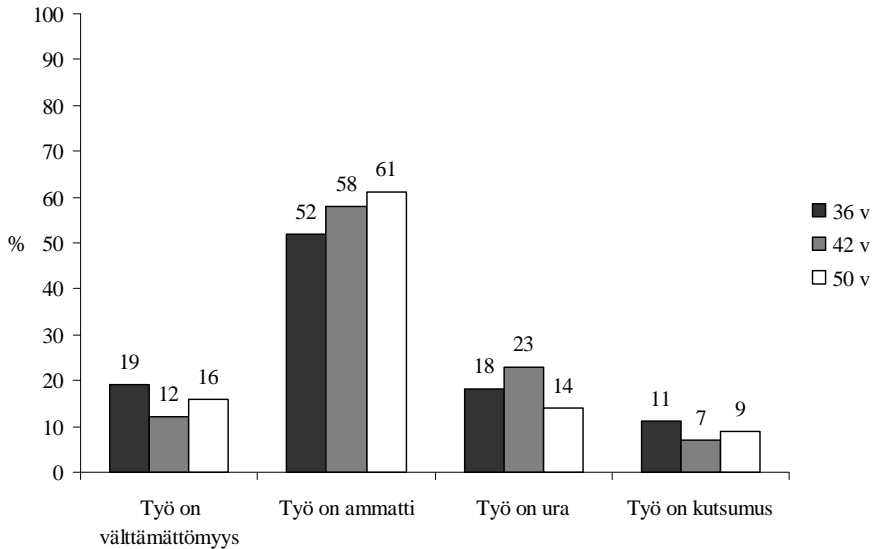
Johanna Rantanen ja Eija Räikkönen

6.1 Työn merkitys, vaatimukset ja voimavarat

Kodin ja perheen jälkeen suomalaiset aikuiset kokevat seuraavaksi tärkeimmäksi elämänalueekseen työn. Vuoden 2008 valtakunnallisen työolotutkimuksen mukaan työtä piti erittäin tärkeänä elämän alueena itselleen 53 % naisista ja 56 % miehistä (Lehto & Sutela, 2008). Myös Lapsesta aikuiseksi -tutkimuksen osanottajat ovat 36- ja 42-vuotiaana maininneet perheen ja työn kaikkein useimmin, tässä nimenomaisessa järjestyksessä, kun heitä pyydettiin kertomaan, mitkä kolme asiaa heidän elämässään olivat kaikkein keskeisimpiä (Pulkinen ym., 2002, 2003). Mutta vaikka työ on keskeisellä sijalla aikuisten elämässä, sen sisällöllinen merkitys voi itse kullekin olla hyvin erilainen. Työolotutkimuksen vertailussa vuodesta 1984 vuoteen 2008 on työn kokemisessa erittäin tärkeäksi elämänalueeksi havaittu myös laskua 60 prosentista 54 prosenttiin kaikilla palkansaajilla. Työn merkitys tyydytyksen lähteenä on vähentynyt tutkittaviemekin elämässä keski-ikää lähestyttäessä, kuten luvussa 10 lähemmin osoitetaan.

Lapsesta aikuiseksi -tutkimuksen osanottajilta on kysytty 36-, 42- ja 50-vuotiaana "Mikä merkitys työllä on sinulle?". He ovat antaneet vastauksensa tähän kysymykseen neljään vaihtoehtoon perustuen: 1) työ on välttämättömyys, joka turvaa toimeentulon, 2) työ on ammatti, josta tuntee ylpeyttä ja jossa haluaa kehittyä, 3) työ on ura, jonka mukaan tulevaisuutta suunnitellaan ja jossa pyritään menestymään ja 4) työ nähdään kutsumuksena, itsensä toteuttamisen sekä elämän keskeisenä perustana. Kuten kuvioista 6.1 nähdään, useimmat osanottajat kokevat työn ammatiksi kussakin ikävaiheessa (52–61 %) ja osanot-

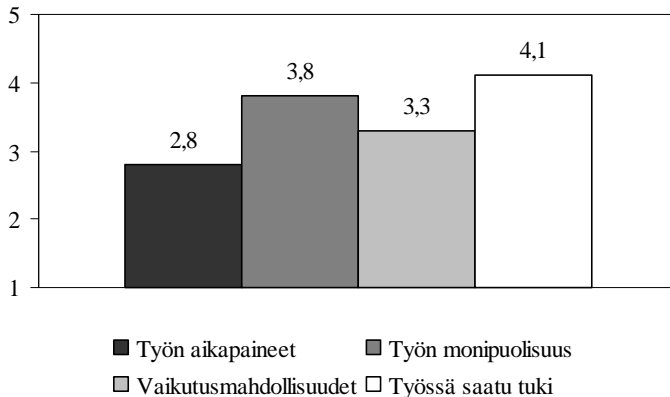
tajien työlleen antama merkitys on hyvin pysyvä läpi aikuisuuden – prosenttiluvuissa ei ole huomattavan suurta vaihtelua ikävaiheiden välillä.



KUVIO 6.1 Työn merkitys eri ikävaiheissa

Työlle annettu merkitys 50-vuotiaana vaihteli sukupuolen ja ammattiaseman mukaan. Miehet pitivät työtä naisia useammin välttämättömyytenä (22 % miehistä, 10 % naisista), kun taas naiset nimesivät työn merkityksen itselleen miehiä useammin ammatiksi (60 % naisista, 41 % miehistä). Työntekijät (esim. kirvesmies, siivoaja) kokivat työn useammin välttämättömyydeksi (31 % työntekijöistä) tai kutsumukseksi (20 % työntekijöistä), alemmat toimihenkilöt (esim. myyntiedustaja, sairaanhoitaja) ammatiksi (76 % alemmista toimihenkilöistä) ja ylemmät toimihenkilöt (esim. toimitusjohtaja, päiväkodinjohtaja) uraksi (34 % ylemmistä toimihenkilöistä) kuin koko osanottajajoukko.

Työn vaatimusten ja voimavarojen tulisi olla vähintään vastavuoroisessa suhteessa toisiinsa niin, että vaatimukset eivät ylitä voimavaroja, joita yksilöllä on käytössään työssä. Näin siksi, että epätasapainotila, jossa työntekijä ilman riittäviä voimavaroja ponnistelee suurten vaatimusten vuoksi äärirajoillaan, on riski sekä fyysiselle että mielenterveydelle (Kinnunen & Feldt, 2005). Lapsesta aikuiseksi -tutkimuksessa työn vaatimuksista 50-vuotiaana kartoitettiin työssä koettuja aikapaineita sekä työn monipuolisuutta. Osanottajat kokivat keskimäärin työnsä melko monipuoliseksi ja heidän työnsä sisälsi myös aikapaineita, kuten kuvioista 6.2 käy ilmi. Työn monipuolisuus sisältää odotuksen työn luovuudesta, tehtävien vaihtelevuudesta sekä tarpeen oppia uusia asioita ja kehittää työssä vaadittuja taitoja. Nykyään puhutaankin paljon elinikäisestä oppimisestä, mitä tämän tutkimuksen havainnot tukevat, sillä osanottajista 63 % piti työtään jonkin verran ja 15 % hyvin monipuolisena 50-vuotiaana.



KUVIO 6.2 Työn vaatimusten ja voimavarojen keskiarvo 50-vuotiailla, 1 = vähän ... 5 = paljon

Työn aikapaineet puolestaan liittyvät tiukkoihin aikatauluihin, työn ruuhkautumiseen ja töiden liian suureen määrään. Kiireen on valtakunnallisessa työolotutkimuksessa havaittu olevan työpaikoilla selkeimmin lisääntynyt työympäristön häiritsejä (Lehto & Sutela, 2008). Vuonna 1977 palkansaajista 17 % koki kiireen häiritsevän työtään melko tai erittäin paljon, kun vastaava osuus vuosina 1997 ja 2008 oli jo 33 % ja 31 %. Työn aikapaineita on Lapsesta aikuiseksi - tutkimuksessa kartoitettu vuodesta 1995 vuoteen 2009 osanottajien ollessa 36-, 42- ja 50-vuotiaita. Osanottajista 29 % koki melko paljon tai paljon aikapaineita työssään 36-vuotiaana, kun vastaava osuus oli 31 % sekä 42- että 50-vuotiaana. Nämä havainnot vastaavat valtakunnallisen työolotutkimuksen tuloksia. Vaikka Lapsesta aikuiseksi -tutkimuksen osanottajat eivät koe aikapaineiden lisääntyneen 36 ikävuodesta 50-vuotiaaksi tultaessa, on kiireen tuntu heilläkin saattanut lisääntyä suhteessa 1970-luvun loppuun, jolloin osa tämän tutkimuksen osanottajista jo aloitti työuransa.

Vastapainoksi työn aikapaineille ja monipuolisuudelle Lapsesta aikuiseksi -tutkimuksen osanottajien työ sisälsi myös voimavaroja, joista 50-vuotiaana kartoitettiin vaikutusmahdollisuuksia suhteessa omaan työhön sekä työssä saatua tukea. Osanottajat kokivat keskimäärin voivansa vaikuttaa melko paljon työssään mm. työmenetelmiinsä, työtehtäviensä järjestykseen sekä työtahtiinsa (55 %). Lisäksi suurin osa (87 %) osanottajista koki saavansa työssään tukea esimieheltään ja/tai työtovereiltaan vähintään melko usein. Työn aikapaineiden tavoin myös työn vaikutusmahdollisuuksien keskimääräisessä kokemuksessa ei ollut tapahtunut muutosta ikävuosien 36, 42 ja 50 välillä.

Kun työn vaatimusten eli monipuolisuuden ja aikapaineiden keskiarvoja kuviossa 6.2 verrataan työn voimavaroihin eli vaikutusmahdollisuuksiin ja saatua tukea työssä, havaitaan, että työn voimavaroja koetaan enemmän kuin työn vaatimuksia. Näin ollen tämän tutkimuksen osanottajien työn vaatimusten ja voimavarojen välinen suhde 50-vuotiaana näyttää koko joukon tasolla suotuisalta. Ainoastaan työn monipuolisuuden keskiarvo ylittää työn vaikutus-

mahdollisuuksien keskiarvon. Työn monipuolisuus ei kuitenkaan välttämättä merkitse pelkästään kuormittavuutta työssä, vaan se voidaan nähdä myös työhön mielekkyyttä tuovana tekijänä erityisesti keski-iässä, jolloin ammattitaitoa ja -kokemusta on kertynyt työuralla. Tässä iässä monipuolisuutta saatetaan jopa kaivata työhön tasaisuuden sijaan.

Tarkasteltaessa työn vaatimuksia ja voimavaroja suhteessa työtyytyväisyyteen havaittiin, että naiset ja miehet kokivat työn vaatimukset samoin ollessaan 42-vuotiaita, mutta eroa oli sukupuolten välillä 50-vuotiaana. Kysymyksen, kuinka tyytyväinen olet nykyiseen työhösi tai työtilanteeseesi, työssä käyvät tutkittavamme vastasivat 42-vuotiaana myönteisemmin, jos työ oli monipuolista (korrelaatio naisilla ja miehillä .28, $p < .01$) ja he kokivat itsellään olevan vaikutusmahdollisuuksia (korrelaatio naisilla .28, miehillä .21, $p < .05$). Tyytyväisyys työhön ei kuitenkaan ollut yhteydessä työn aikapaineisiin. Tutkittavimmme ollessa 50-vuotiaita havaitsimme, että vain miehillä työtyytyväisyys oli yhteydessä työn monipuolisuuteen (korrelaatio .33, $p < .001$) ja vaikutusmahdollisuuksiin työssä (korrelaatio .23, $p < .01$). Edelleenkin työtyytyväisyys ei ollut yhteydessä työn aikapaineisiin kummallakaan sukupuolella. Sen sijaan työssä saatu tuki esimiehiltä ja työtovereilta oli yhteydessä sekä naisten että miesten työtyytyväisyyteen (korrelaatio .26, $p < .05$ naisilla ja .36, $p < .001$ miehillä). Tuen merkitystä ei kysytty 42-vuotiaana, joten yhteyksien vertailu naisten ja miesten välillä ei ollut mahdollista.

Ammattiasema heijastui työn vaatimuksiin siten, että ylemmät toimihenkilöt kokivat työssään enemmän aikapaineita kuin työntekijät ja alemmat toimihenkilöt. Ylemmistä toimihenkilöistä 45 % koki työssään melko paljon tai paljon aikapaineita, kun vastaava osuus työntekijöillä oli 24 % ja alemmilla toimihenkilöillä 24 %. Lisäksi sekä ylemmät että alemmat toimihenkilöt kokivat työnsä monipuolisemmaksi (93 % ja 78 %) kuin työntekijät (53 %). Nämä havainnot vastaavat hyvin kokemusta työn merkityksestä. Korkeamman ammattiaseman myötä työn merkitys elämän keskeisenä sisältönä korostuu ja se tuo mukanaan haasteita niin ajanhallintaan kuin ammattitaidon kehittämiseen ja ylläpitämiseen omassa elämässä. Työn voimavarojen suhteen ei naisten ja miesten välillä ollut eroa, mutta työntekijät kokivat sekä työssään saamansa tuen että työnsä vaikutusmahdollisuudet vähäisemmiksi kuin ylemmät toimihenkilöt. Työntekijöistä 76 %, alemmista toimihenkilöistä 88 % ja ylemmistä toimihenkilöistä 93 % koki saavansa tukea työssään melko usein tai lähes aina, mikä on kokonaisuudessaan myönteinen havainto. Sen sijaan työntekijöistä vain 42 % ja alemmista toimihenkilöistä 49 %, kun taas ylemmistä toimihenkilöistä 72 %, koki voivansa vaikuttaa työhönsä melko paljon tai paljon.

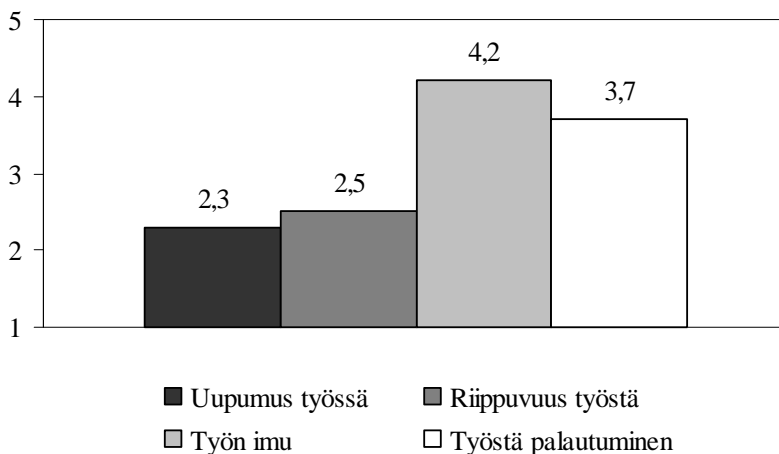
Lapsesta aikuiseksi -tutkimuksen 50-vuotiaiden kokemukset työstään vastaavat hyvin niin Suomessa kuin ulkomailla saatuja tutkimustuloksia: yleisellä tasolla työn voimavaroja koetaan enemmän kuin vaatimuksia. On myös tyypillistä, että ylemmät toimihenkilöt kokevat sekä työn vaatimuksia että voimavaroja enemmän kuin muut ammattiryhmät. Tällöin puhutaan ns. aktiivisesta työstä, joka koetaan yhtä aikaa sekä kuormittavana että palkitsevana. Kokonaisuudessaan tässä tutkimuksessa nyt tehtyjä havaintoja pohdittaessa on kuitenkin

kin hyvä muistaa, että keskimääräinen tilanne ei kuvaa kaikkia, vaan lukujen taakse mahtuu monenlaisia yksilöllisiä kokemuksia omasta työstä ja työtilanteesta.

6.2 Hyvinvointi työssä ja työstä palautuminen

Suomalaisten hyvinvointi työssä on puhuttanut paljon tämän tutkimuksen aineiston keruun aikana vuonna 2009 varsinkin mahdollisen eläkeiän korottamisen yhteydessä. On esitetty, että eläkeiän korottaminen ei auta ylläpitämään hyvinvointiyhteiskuntaamme, jos työssä ei viihdytä ja jakseta eläkeikään asti. Vaarana tällöin on, että työelämästä jäädyään pois ennen eläkeikää joko vapaaehtoisten eläkesäästöjen turvin tai työkyvyttömyyseläkkeelle.

Osanottajien hyvinvointia työssä 50-vuotiaana kartoitettiin työn uuvuttavuuden, työstä riippuvuuden, työn imun ja työstä palautumisen näkökulmista, joiden keskiarvot on esitetty kuviossa 6.3. Osanottajat kokivat keskimäärin työnsä vähän uuvuttavana. Oli harvinaista, että osanottajat kokivat itsensä hyvin väsyneiksi jo aamulla ajatellessaan tulevaa työpäivää ja olevansa lopun uupuneita työstään. Näin koki melko usein tai usein vain 8 % osanottajista. Iän myötä uupumuksen tunteet työssä olivat myös vähentyneet: vielä 36- ja 42-vuotiaana näitä tunteita koki melko usein tai usein 15 ja 14 % osallistujista. Myös riippuvuus työstä eli liiallinen ja pakonomainen työskentely ilman tunnetta työn tuottamasta nautinnosta oli vähäistä. Näin koki usein tai lähes aina 50-vuotiaista osanottajista vain 19 %. Nämä havainnot kokonaisuudessaan vahvistavat keski-ikästä esitettyjä näkemyksiä, joiden mukaan iän myötä elämähalunta lisääntyy ja yksilöt saavuttavat työurakehityksen huipun, mikä puolestaan auttaa selviytymään stressitilanteista, kuten esimerkiksi työpaineista.



KUVIO 6.3 Työhyvinvoinnin keskiarvo 50-vuotiailla, 1 = vähän ... 5 = paljon

Hyvinvointi työssä on kuitenkin muutakin kuin vain kielteisten tuntemusten, kuten uupumuksen tunteiden ja työstä riippuvuuden puuttumista (Mäkikangas ym., 2005). Koska työssä vietetään hyvin suuri aika elämästä ja vuorokaudesta, tulisi sen tarjota yksilölle myös onnistumisen kokemuksia ja hyvää oloa. Näin näyttäisi olevan tämän tutkimuksen 50-vuotiaiden joukossa. Työn imulla tarkoitetaan työntekijän kokemusta tarmokkuudesta työssään, omistautumisesta työlleen sekä uppoutumisesta työhönsä (Hakanen, 2002). Näin kuvattua työn imua koki osanottajista jopa 89 % vähintään kerran viikossa ja kolmannes lähes päivittäin. Osanottajat pystyivät myös keskimäärin rentoutumaan ja irrottautumaan työstään henkisesti vapaa-ajallaan hyvin eli työasiat eivät pyörineet liiemmälti mielessä, ja he pystyivät niin sanotusti vaihtamaan vapaalle. Osanottajista jokseenkin tai täysin tätä mieltä oli 66 %, mikä kuvastaa työstä palautumisen onnistumista heillä.

Tarkasteltaessa 50-vuotiaiden työhyvinvointia suhteessa sukupuoleen ja ammattiasemaan havaittiin, että naiset ja miehet eivät eronneet tuntemuksiltaan. Sen sijaan ammattiasema heijastui työhyvinvointiin siten, että ylemmillä toimihenkilöillä oli enemmän riippuvuutta työstään ja heidän työstä palautumisensa oli hieman vähäisempää kuin alemmilla toimihenkilöillä. Ylemmistä toimihenkilöistä 27 % tunsivat tekevänsä töitä liikaa ja pakonomaisesti usein tai lähes aina ja heistä reilu puolet (56 %) koki pystyvänsä irrottautumaan työstä ja rentoutumaan vapaa-ajallaan. Vastaavat osuudet alemmilla toimihenkilöillä olivat 13 ja 72 % ja työntekijöillä 21 ja 68 %.

Työssä olevien osanottajien työhyvinvointia tarkasteltiin myös suhteessa eläkeikään. Osanottajilta kysyttiin ensinnäkin, mikä on sinun eläkeikäsi eli minkä ikäisenä jäät eläkkeelle ja toiseksi, minkä ikäisenä haluaisit jäädä eläkkeelle. Keskimäärin työssä olevat osanottajat ovat jäämässä eläkkeelle 64-vuotiaana ja he haluaisivat jäädä eläkkeelle 59-vuotiaana. Näistä kysymyksistä jälkimmäinen eli arvio itselle sopivasta eläkeiästä oli yhteydessä nimenomaan *hyvinvointiin* työssä siten, että mitä korkeampi oli tunne työn imusta, sitä korkeampi oli myös itselle sopivaksi arvioitu eläkeikä. Havainto tukee ajatusta, jonka mukaan nimenomaan työssä viihtyminen ja siitä nauttiminen mahdollisesti edistää työntekijöiden halua pysyä työelämässä pidempään.

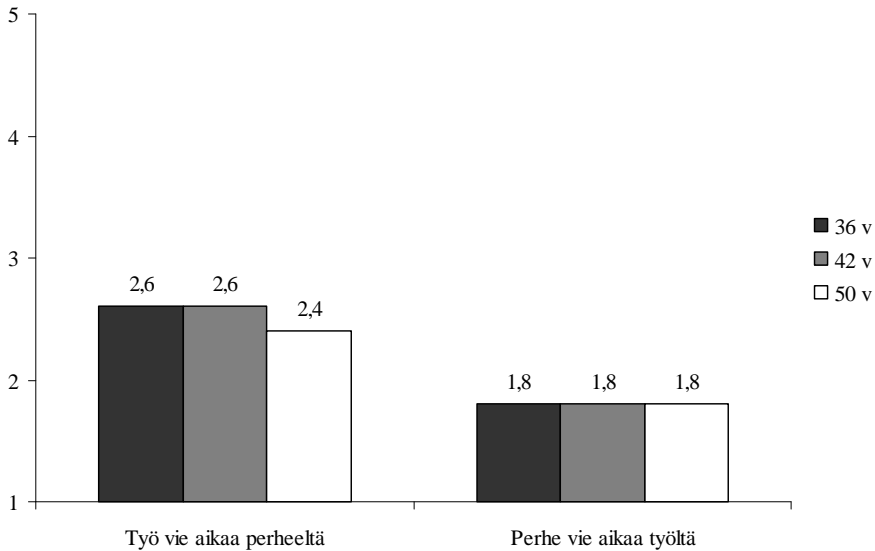
6.3 Työn ja perhe-elämän yhteen sovittaminen

Työn ja perheen yhteen sovittaminen on teema, joka helposti yhdistetään pikukulapsiperheisiin ja ns. ruuhkavuosiin eli aikaan, jolloin nuoret aikuiset yrittävät vakiinnuttaa paikkansa työelämässä sekä löytää elämänkumppanin, jonka kanssa asettua aloilleen, hankkia pysyvemmän asunnon, rakentaa talon ja mahdollisesti saada lapsia – kuka missäkin järjestyksessä, mutta usein myös kaikkea tätä yhtä aikaa. Onko aihe siis enää olennainen 50-vuotiaiden elämässä?

Lapsesta aikuiseksi -tutkimuksessa osanottajien kokemusta työn ja perheen yhteen sovittamisen ongelmallisuudesta on kysytty 36-, 42- ja 50-vuotiaana. Työn ja perheen yhteen sovittamisen ongelmat voivat ilmetä siten,

että työn koetaan vievän aikaa, energiaa ja voimavaroja, jotka haluttaisiin suunnata perheelle. Tällä tarkoitetaan työstä perheeseen suuntautuvaa ristiriitaa (Rantanen & Kinnunen, 2005; Rantanen, 2008). Yhtä lailla voi olla myös niin, että perhe vaatimuksineen voi viedä aikaa, energiaa ja voimavaroja työltä, jolloin puhutaan perheestä työhön suuntautuvasta ristiriidasta. Työn ja perheen yhteen sovittamisen ongelmat voivat siis esiintyä kahdessa suunnassa: työstä perheeseen ja perheestä työhön.

Kuten kuviosta 6.4 nähdään, koko osallistujajoukon tasolla työn ja perheen yhteen sovittamisen ongelmissa tapahtui vain vähän muutosta varhaisaikuisuudesta keski-ikään tultaessa. Perheestä työhön suuntautuvissa ongelmissa muutosta ei tapahtunut lainkaan ja niitä koettiin melko vähän: 36-vuotiaana 24 %, 42-vuotiaana 23 % ja 50-vuotiaana 15 % osanottajista koki perheen vievän aikaa työltä vähintään joskus. Sen sijaan työn koettiin vievän hieman vähemmän perhe-elämälle varattua aikaa 50-vuotiaana (52 %) kuin 36- ja 42-vuotiaana (58 ja 59 %).

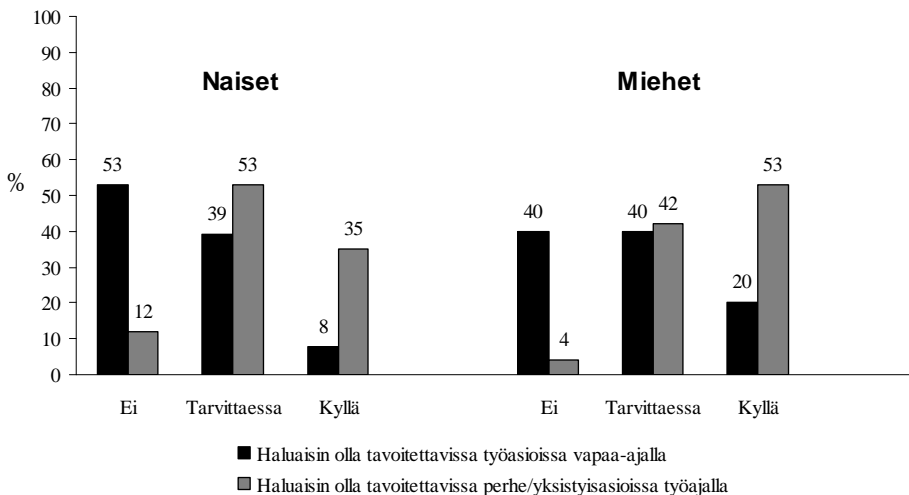


KUVIO 6.4 Työn ja perheen yhteen sovittamisen ongelmien keskiarvot eri ikävaiheissa, 1 = ei koskaan ... 5 = hyvin usein

Työn ja perheen yhteen sovittaminen ei kuitenkaan tarkoita pelkästään ongelmia, vaan työ ja perhe-elämä tarjoavat myös voimavaroja toisilleen sekä tyydytyksen tunteita yksilölle tasapainon löytyessä näiden elämänalueiden välille (Rantanen & Kinnunen, 2005; Rantanen, 2008). Tämä työn ja perheen välinen vahvistavuus voi työn ja perheen yhteen sovittamisen ongelmien tavoin esiintyä kahdessa suunnassa: työstä perheeseen ja perheestä työhön. Näistä neljästä kokemuksesta (sekä ongelmallisuus että vahvistavuus kahdessa suunnassa) eniten koettiin 50-vuotiaana perheestä työhön suuntautuvaa vahvistavuutta: osanottajista 93 % koki perheen edesauttavan työssä suoriutumistaan vähintään

joskus, 41 % usein tai hyvin usein. Seuraavaksi eniten koettiin työn edesauttavan perhe-elämää: 77 % koki näin vähintään joskus. Toiseksi vähiten koettiin työn hankaloittavan perhe-elämän vaatimuksiin vastaamista: 45 % koki näin vähintään joskus. Kaikkein vähiten koettiin perhe-elämän hankaloittavan työssä suoriutumista: vain 8 % koki näin joskus tai useammin. Tarkasteltaessa näitä kokemuksia sukupuolen ja ammattiaseman suhteen havaittiin, että naiset ja miehet eivät eronneet kokemuksiltaan, mutta ylemmät toimihenkilöt kokivat alempia toimihenkilöitä enemmän työn ja perheen yhteen sovittamisen ongelmia. Ylemmistä toimihenkilöistä 62 % koki, että työ hankaloitti perhe-elämää, ja 12 % koki, että perhe hankaloitti työssä suoriutumista. Vastaavat osuudet alemmilla toimihenkilöillä olivat 33 ja 6 %. Kolmas ryhmä, työntekijät, ei eronnut alemmista tai ylemmistä toimihenkilöistä työn ja perheen yhteen sovittamisen ongelmassa. Työntekijöistä 45 % koki, että työ hankaloitti perhe-elämää, ja 5 % koki, että perhe hankaloitti työssä suoriutumista.

Työn ja perhe-elämän yhteen sovittamisen tapoja on hyvin monenlaisia ja niitä onkin kuvattu jatkumolla, jonka toisessa päässä on halu pitää työ ja perhe-elämä toisistaan mahdollisimman erillisinä elämänalueina, kun taas toisessa päässä on mieltymys nivoa nämä elämänalueet yhteen. Tämän tutkimuksen osanottajilta kysyttiin 50-vuotiaana, haluavatko he olla työajan ulkopuolella tavoitettavissa työasioissa tai tehdä töitä kotona ja vastaavasti, haluavatko he olla työajalla tavoitettavissa perhe/yksityisasiossa ja hoitaa niitä töissä ollessaan. Osanottajien kanta oli varsin selvä: työasioita halusi hoitaa vapaa-ajalla vain 14 % ja 46 % ei halunnut työn tunkeutuvan vapaa-ajalleen lainkaan. Sen sijaan 44 % halusi olla tavoitettavissa perhe/yksityisasiossa työajalla ja vain 8 % ei halunnut näin olevan. Tämä heijastaa osanottajien toivetta siitä, että raja työstä perheeseen olisi tiukempi kuin raja perheestä työhön, jonka toivotaan olevan joustavampi.



KUVIO 6.5 Toive työ- ja vapaa-ajan erillisyydestä 50-vuotiaana naisilla ja miehillä

Yllättävä havainto oli kuitenkin se, että miehet halusivat naisia useammin olla tavoitettavissa ja hoitaa niin työasioita vapaa-ajalla (20 % miehistä, 8 % naisista) kuin perhe/yksityisasiota työajalla (53 % miehistä, 35 % naisista), kuten kuvio 6.5 voi todeta. Aiemman tutkimustiedon valossa on ajateltu, että nimenomaan naiset haluavat käyttää esimerkiksi etätyömahdollisuutta miehiä enemmän siihen, että he pystyvät kotona hoitamaan lomittain ansiotyötä sekä kodin- ja lastenhoitoa (Greenhaus & Parasuraman, 1999). Myös ammattiasemalla oli oma vaikutuksensa. Erityisesti alemmat toimihenkilöt halusivat pitää työasiat pois vapaa-ajaltaan. Heistä 59 % ei halunnut olla tavoitettavissa tai hoitaa vapaa-ajalla työasioitaan, kun taas ylemmistä toimihenkilöistä näin halusi tehdä tarvittaessa 57 %. Työntekijöistä työasioita vapaa-ajallaan halusi hoitaa tarvittaessa 32 % ja ei lainkaan 46 %.

7 VAPAA-AIKA

Lea Pulkkinen ja Juho Polet

7.1 Vapaa-ajan sisällöt

Kokonaiskuvaa 50-vuotiaiden vapaa-ajankäytöstä selvitettiin esittämällä tutkitaville 57 ajankäyttömuotoa ja kysymällä, kuinka usein he käyttävät kuhunkin aikaansa. Vastausvaihtoehtoja oli viisi: ei lainkaan tai hyvin harvoin, harvemmin kuin kerran kuukaudessa, 1-4 kertaa kuukaudessa, 2 kertaa viikossa tai useammin ja kausiluontoisesti, silloin usein. Ajankäytön suosituimmuusjärjestys näkyy taulukosta 7.1. Jos naisten (N) ja miesten (M) kesken oli eroa siinä, kuinka usein he käyttivät aikaa kyseiseen harrastukseen, se on merkitty suurempi kuin (>) tai pienempi kuin (<) merkillä. Taulukosta näkyy, että sukupuolten eroja oli alle puolessa esitetyistä vapaa-ajan vieton sisällöistä, ja näistä puolet oli tavallisempia naisille, puolet miehille.

Viidenkymmenen vuoden iässä käytettiin eniten aikaa sanomalehtien lukemiseen, vähiten bingon pelaamiseen. Sanomalehtien lukemisen jälkeen toisella sijalla oli television katselu ja radion kuuntelu. Suosittuja televisiokanavia mainittiin noin 20; mukana oli joitakin ulkomaisia kanavia. Kanavat 1-3 olivat suurimpia suosikkeja, mutta usein esiintyivät myös Teema ja Nelonen. Muiden kanavien joukossa sai joitakin mainintoja Urheilukanava ja Jim, mutta monet kanavat jäivät yksittäisten mainintojen varaan. Kaikilla ei ollut mitään suosikkikanavaa. Radiokanavia mainittiin 25. Suosituimpia olivat Iskelmä, Ylen ykkösen, Aalto, Radio Suomi, Suomi-pop ja Nova. Useita alueellisia kanavia esitettiin suosikkeina asuinpaikasta riippuen ja lisäksi oli joukko muita lähes yksittäisinä mainintoina, kuten Aino, Melodia, Metro ja Rock.

TAULUKKO 7.1 Vapaa-ajan vieton sisältöjen suosituimmuusjärjestys ja sukupuolten väli-
set erot vapaa-ajan viettotavoissa (N = Naiset; M = Miehet)

Suosituimmuusjärjestys (1-29)	Suku- puolten ero	Suosituimmuusjärjestys (30-57)	Suku- puolten ero
1. Sanomalehtien lukeminen		30. Näyttelyissä käyminen	
2. Suosikki televisiokanavan katselu		31. Jokin muu	N < M
3. Suosikki radiokanavan kuuntelu		32. Teatterissa käyminen	
4. Aikakauslehtien lukeminen		33. Hölkkääminen, juokseminen	N < M
5. Kävely 3–4 km päivässä	N > M	34. Koneiden ja laitteiden rakentelu ja korjaaminen	N < M
6. Musiikkiäänitteiden kuunteleminen		35. Viihdemusiikin konserteissa käyminen	
7. Puutarhan/ pihan hoito	N > M	36. Ohjattu ryhmäliikunta	N > M
8. Pyöräily		37. Tanssiminen	N > M
9. Surffailu Internetissä		38. Luistelu	N < M
10. Kävely (5 km tai enemmän kerralla)	N > M	39. Baareissa tai pubeissa istuskelu	N < M
11. Retkeily luonnossa	N > M	40. Pallopelit	N < M
12. Kesämökillä/ vapaa-ajan asunnolla käyminen		41. Musiikin soittaminen	
13. Videoiden tai vastaavien talenteiden katselu		42. Kirjoittaminen	
14. Kaunokirjallisuuden lukeminen	N > M	43. Facebook, chat, blogit Internetissä	
15. Uinti		44. Pelaaminen korteilla, nettipelaaminen	N > M
16. Matkailu		45. Laskettelu, lumilautailu	N < M
17. Tietokirjallisuuden lukeminen		46. Työväen- tai kansanopiston kurssi	N > M
18. Lotto, veikkaus tai vastaavat arvonnat	N < M	47. Keräilyharrastus	
19. Penkkiurheilu	N < M	48. Klassisen musiikin konserteissa käyminen	
20. Hiihto	N < M	49. Peliautomaatit	N < M
21. Lemmikkieläimen hoito	N > M	50. Karaokelaulu	
22. Käsityöt tai askartelu		51. Maalaaminen	
23. Jokin muu liikunta		52. Golf	
24. Valokuvaus		53. Laulaminen kuorossa tai yhteessä	
25. Kalastus ja metsästys	N < M	54. Yleisurheilu	
26. Sanaristikkojen/ sudokun ratkaiseminen	N > M	55. Toto	N < M
27. Kuntosalilla käyminen		56. Näytteleminen	
28. Sauvakävely	N > M	57. Bingo	
29. Elokuviissa käyminen			

Huom. N > M (naiset enemmän kuin miehet)
N < M (naiset vähemmän kuin miehet)

Lukeminen, liikunta, kesämökkeily ja muut kotoiset puuhat olivat ajankäytössä keskeisiä (taulukko 7.1). Lemmikkieläimet vievät oman aikansa. Eniten vastajilla oli koiria, seuraavaksi eniten kissoja, mutta lemmikkeinä oli myös mm. hevosia, kilpikonna ja akvaariokaloja. Keräilyharrastukset kohdistuivat mm. vanhoihin tai muuten erityisiin esineisiin, rahoihin, postimerkkeihin, musiikkiin ja pienoismalleihin. Liikunnan osalta luettelo sisälsi monia muotoja, mutta jokin muu liikunta oli silti yleistä sekä naisten että miesten keskuudessa. Muuksi liikunnaksi mainittiin mm. ratsastus, purjehdus tai muu vesiuurheilu, avanto-uinti, vesijuoksu tai -jumppa, kotijumppa, pilates sekä kotiin liittyvä hyötyliikunta, kuten lumityöt, puutyöt, ruohonleikkuu, puutarhatyöt ja koiran ulkoilutus. Palloilulajit kiinnostivat miehiä enemmän kuin naisia. Suosituimpia olivat sulkapallo, sähly, lentopallo, tennis ja jalkapallo.

Taulukossa 7.1 esitetty pitkä vapaa-ajan toiminnan luettelo ei vielä riittänyt kattamaan kaikkea toimintaa, vaan monet (miehet useammin kuin naiset) olivat sanoneet harrastaneensa jotakin muuta. Useimmin sellaiseksi mainittiin järjestötoiminta, seurakuntatyö, vapaaehtoistoiminta ja moottoripyöräily. Monet tutkittavat, miehet useammin kuin naiset, käyttivät aikaansa myös harrastustoiminnan ohjaamiseen (16 % naisista, 27 % miehistä). Useimmilla heistä ohjaus suuntautui perheen lasten harrastustoiminnan ohjaamiseen, mutta myös muuta harrastustoiminnan ohjausta heillä oli. Oman harrastustoiminnan lisäksi muiden vapaa-ajan ohjaus vaatii aikaa, mutta tuonee tyydytystäkin.

Vapaa-ajan kysely tuotti kuvan monipuolisesti aktiivisista 50-vuotiaista. Yksilöllisiä mielityksiä tuli esille runsaasti. Huomiota kiinnitti kuitenkin taideharrastusten (näytteleminen, laulaminen ja maalaaminen) niukkuus, mutta harvinaista oli golfin pelaaminenkin tässä aineistossa.

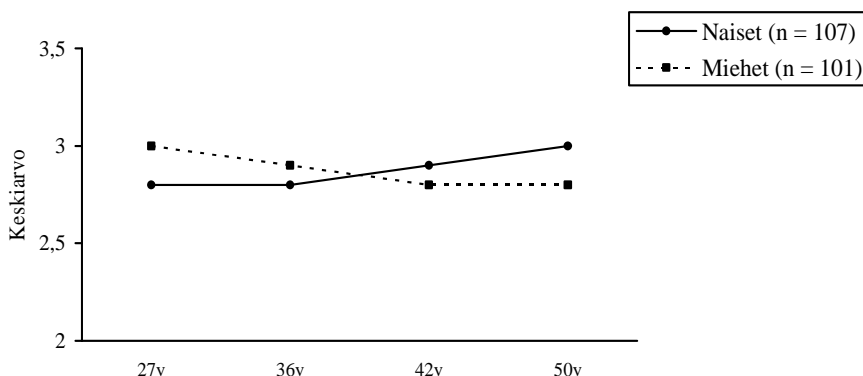
Muutokset vapaa-ajan sisällössä 27 vuoden iästä 50-vuotiaaksi. Muutaman vapaa-ajan viettotavan osalta oli tietoa koottu kolme kertaa: 27, 36 ja 50 vuoden iässä, mikä teki mahdolliseksi analysoida, onko vapaa-ajan sisällössä tapahtunut muutosta. Kirjojen lukemisen osalta todettiin merkitsevää vähenemistä ikävälillä 27–36 vuotta ja edelleen ikävälillä 36 ja 50 vuotta. Ilmeisesti opiskeluajan ohittaminen vähentää lukemista. Naiset olivat lukeneet kirjoja enemmän kuin miehet kaikissa ikävaiheissa. Ainakin yhden kirjan oli viimeksi kuluneen puolen vuoden aikana lukenut 50-vuotiaista naisista 84 % ja miehistä 57 %; kysymykseen vastasi 122 naista ja 132 miestä. Nikkaroiminen, neulominen tms. käsillä puuhailu väheni naisilla ikävälillä 27–36 vuotta, miehillä lisääntyi; 50-vuotiaana sukupuolten ero ei ollut. Käsillä puuhailua harrasti 50-vuotiaana usein kolmasosa naisista ja miehistä.

Klassisen musiikin konserteissa, taidenäyttelyissä tai teatterissa käymisessä ei ollut tapahtunut muutosta iän mukana, mutta naisten ja miesten vähäinen ero 27-vuotiaana kasvoi iän mukana siten, että 50-vuotiaana naiset kävivät näissä tilaisuuksissa useammin kuin miehet. Viimeksi kuluneen puolen vuoden aikana oli naisista (122) käynyt näissä kulttuuritilaisuuksissa 68 % ja miehistä (131) 44 %. Viihdemusiikin konserteissa oli käynyt vastaavana aikana 40 % naisista ja 35 % miehistä.

Tanssipaikoissa 27-vuotiaista naisista oli viimeksi kuluneen puolen vuoden aikana käynyt 78 %, miehistä 85 %. Tämä vapaa-ajan vieton laji vähentyi iän mukana siten, että 50-vuotiaana sekä naisista että miehistä oli tanssipaikoissa käynyt vastaavana aikana enää puolet. Baareissa ja pubeissa käyntiä kyllä esiintyi 50-vuotiaanakin: 66 % naisista (122) ja 75 % miehistä (132) sanoi käyneensä niissä ainakin joskus kuluneen puolen vuoden aikana, 10 % miehistä (1 % naisista) yli 20 kertaa.

7.2 Tyytyväisyys vapaa-ajan sisältöön

Tyytyväisyydessä vapaa-ajan sisältöön tapahtui aikuisiän kuluessa muutosta siten, että kun miehet olivat 27-vuotiaana tyytyväisempiä vapaa-aikansa sisältöön kuin naiset, niin naiset olivat 50-vuotiaana tyytyväisempiä kuin miehet (kuvio 7.1). Merkittävä miesten tyytyväisyyden lasku ja naisten tyytyväisyyden nousu tapahtui ikävälillä 36 ja 42 vuotta.



KUVIO 7.1 Tyytyväisyys vapaa-ajan sisältöön - ikävaiheittainen keskiarvo, 1 = erittäin tyytymätön ... 4 = erittäin tyytyväinen

Erittäin tyytyväisiä vapaa-aikansa sisältöön oli yhtä paljon (9–11 %) 50-vuotiaissa naisissa (120) ja miehissä (131), mutta melko tyytymättömiä oli enemmän miehissä (21 %) kuin naisissa (10 %); erittäin tyytymättömiä oli vain 2 % naisista ja miehistä. Tyytyväisyys vapaa-ajan sisältöön oli yhteydessä harrastusten laatuun. Mitä enemmän naiset ja miehet harrastivat liikuntaa intensiivisesti eli liikkuivat tai urheilivat vähintään puoli tuntia kerrallaan hengästyen ja hikoillen, sitä enemmän he olivat tyytyväisiä vapaa-aikansa sisältöön; naisilla korrelaatio oli .30, miehillä .34 ($p < .001$). Tällaista liikuntaa noin neljänä päivänä viikossa harrasti 22 % naisista ja miehistä. Yleensäkin liikunnan harrastaminen oli yhteydessä tyytyväisyyteen vapaa-ajan sisältöä kohtaan ja miehillä myös siihen, että he käyttivät liikkumista ja urheilua mielialan kohentamiseen; mielialan kohennusta liikunnasta haki usein 14 % tutkittavista. Yli viidesosalle

miehistä ja kymmenesosalle naisista liikkumisella ja urheilulla ei ollut mielialan kohentamisen kannalta merkitystä.

Muiden harrastusten useudella ei ollut yhteyttä tyytyväisyyteen vapaa-ajan sisältöä kohtaan, paitsi nikkaroimisella ja käsillä puuhailulla, joka oli yhteydessä miesten tyytyväisyyteen. Sekä naisilla että miehillä tyytymättömyys vapaa-ajan sisältöön oli yhteydessä heikompaan terveyden arviointiin kuluneen vuoden aikana. Terveet liikkuvat enemmän ja liikunta lisää terveyttä. Heikompi tyytyväisyys vapaa-ajan sisältöä kohtaan oli yhteydessä myös heikompaan tyytyväisyyteen toimeentuloa kohtaan.

Luovan toiminnan harjoittamisella (kuten kirjoittamisella, näyttelemisellä ja kuvataiteilla), laulamisaalla, musiikki-instrumentin soittamisella, kirjojen lukemisella ja konserteissa ja näyttelyissä käymisellä ei ollut korrelatiivista yhteyttä siihen, kuinka tyytyväisiä henkilöt olivat vapaa-aikansa sisältöön. Esittävä ja luova toiminta oli harvinaista 50-vuotiaiden keskuudessa. Jonkin instrumentin soittoa oli joskus harrastanut 29 % naisista (121) ja 21 % miehistä (132); kuitenkin tutkimushetkellä miehet (11 %) soittivat jotakin instrumenttia useammin kuin naiset (3 %). Myös laulaminen oli ollut naisten keskuudessa yleisempää; tutkimushetkellä sukupuolten eroa ei ollut, sillä laulaminen kuorossa tai yhtyeessä oli harrastuksena 5 %:lla naisista ja 1,5 %:lla miehistä. Muukin luova tai esittävä toiminta kuului vähemmistön ajankäyttöön. Tutkimushetkellä jotakin luovaa toimintaa, kuten kirjoittamista, kuvataiteita tai näyttelmistä harrasti 14 % naisista ja 11 % miehistä.

Harrastamisen aktiivisuus ja hyvinvointi. Liikunnan, kulttuurin ja muiden harrastusten välillä vallitsi yhteys siten, että se joka harrasti jotakin, oli taipuvainen harrastamaan muutakin. Varsinkin tämä yhteys näkyi liikunnan ja kulttuurin monipuolisen harrastamisen korrelaatiossa, joka oli naisilla .43 ($p < .000$) ja miehillä .31 ($p < .001$). Liikunta- ja kulttuuriharrastukset eivät siten ole toisistaan poissulkevia, vaan täydentäviä. Sekä liikunta- että kulttuuriharrastusten monipuolisuus oli yhteydessä miesten hyvään terveydentilaan kuluneen vuoden aikana (korrelaatiot noin .22, $p < .05$). Naisilla näitä merkitseviä yhteyksiä ei ollut, mutta liikunnan monipuolinen harrastaminen oli yhteydessä naisten tyytyväisyyteen vapaa-ajan käyttöä kohtaan. Tätä merkitsevää yhteyttä ei ollut puolestaan miehillä.

Vähäisen harrastamisen yhteyttä tyytyväisyyteen ja terveyteen tutkittiin ryhmittelemällä tutkimukseen osallistuneet harrastuskyselyn perusteella kolmeen ryhmään. Vähiten harrastavan ryhmän muodostivat ne, jotka eivät harrastaneet liikuntaa, kulttuuria eivätkä juuri muutakaan (he kuuluivat näistä vähintään kahdella alueella vähiten harrastavan viidenneksen joukkoon). Toisen ryhmän muodostivat ne, jotka yhdellä alueella kuuluivat vähän harrastaviin ja kolmannen ryhmän ne, jotka eivät kuuluneet yhdelläkään alueella vähän harrastaviin. Harrastusten vähyys ei ollut yhteydessä tyytyväisyyteen vapaa-ajan sisältöä kohtaan eikä itsearvioituun terveyteen. Vähiten harrastavat olivat vähemmän tyytyväisiä toimeentuloonsa kuin enemmän harrastavat, ja vähiten harrastavat naiset tekivät lyhyempää työviikkoa kuin muut. Harrastamattomuus ei ollut yhteydessä alkoholin ongelmakäyttöön.

Harrastusten suuri määrä eli se, että henkilö kuului kaikilla alueilla eniten harrastavaan viidennekseen, ei myöskään ollut yhteydessä elämään tyytyväisyysmuuttujiin, työn viikkotuntimäärään eikä itsearvioituun terveyteen. Nämä tulokset osoittavat, että vaikka liikunta- ja kulttuuriharrastusten monipuolisuudella oli yhteyksiä tyytyväisyyteen vapaa-ajan sisältöä kohtaan ja itsearvioituun terveyteen, nämä yhteydet eivät näkyneet jakautuman ääriarvoissa. Sillä että henkilö harrastaa kaikenlaisia asioita hyvin paljon, ei ollut lisäarvoa. Hyvin vähäinen harrastaminen ei myöskään osoittautunut näissä suhteissa merkitseväksi; vähäiseen harrastamiseen voi olla monenlaisia syitä, kuten taloudellisia vaikeuksia tai työaikojen ja pienten lasten asettamia rajoituksia.

7.3 Tietotekniikka

Tietokoneen käyttö on yleistynyt niin, että tutkittavien joukossa (253) oli vain 5–6 % sellaisia, jotka eivät ole koskaan käyttäneet tietokonetta. Ainoastaan joitakin vuosikymmeniä sitten asiantuntijat arvioivat, että maailmassa tultaisiin tarvitsemaan vain muutama tietokone. Nykyisin tietokoneen käyttö sisältyy hyvin moniin työtehtäviin, ja sen lisäksi tietokoneita on yleisesti kotikäytössä niin työkuin henkilökohtaisissa asioissa. Kysyimme, kuinka monta tuntia viikossa ne tutkittavat (220), jotka työssään käyttivät tietokonetta, käyttivät sitä työasioiden hoitamiseen työajan ulkopuolella. Suurin osa (60 %) ei käyttänyt lainkaan, mutta ne, jotka käyttivät, käyttivät sitä enimmäkseen 1–2 tuntia viikossa, pari miestä jopa 20–30 tuntia viikossa. Henkilökohtaisessa käytössä tietokone oli miltei jokaisella (95 %) tietokonetta käyttävällä, enimmäkseen 1–2 tuntia viikossa, mutta parilla naisella jopa 30–35 tuntia viikossa.

Tietokoneen käyttöön voi syntyä riippuvuutta. Riippuvuuden merkkejä on useita; niitä on koottu taulukkoon 7.2. Vastausasteikko oli: ei koskaan, hyvin harvoin, harvoin, usein, hyvin usein. Prosenttiluvut osoittavat niiden osuuksia tietokonetta käyttävistä, jotka olivat vastanneet melko usein, usein tai hyvin usein; kahdessa viimeisessä kysymyksessä kyllä-vastausten osuutta. Tässä ikäryhmässä tietokoneen käytön riippuvuutta ei juuri esiintynyt, joskin muutamilla on siitä merkkejä.

Vanhempien velvollisuutta valvoa lastensa tietokoneen käyttöä on painotettu. Lähes puolessa tutkittavien perheistä ei enää ollut alle 18-vuotiaita lapsia. Niissä tapauksissa, joissa lapsia oli, 32 % isistä (73) ja 23 % äideistä (61) sanoi, etteivät he seuraa lastensa puuhaamista tietokoneen kanssa. Muut äidit ja isät sanoivat seuraavansa tarkistamalla, mitä pelejä lapset pelaavat ja millä Internetin sivuille he olivat vierailleet (15 % äideistä ja isistä), tai kyselemällä ja katselemalla, mitä he puuhaavat (48 % isistä, 56 % äideistä). Muutama prosentti vanhemmista sanoi seuraavansa muilla tavoin, kuten kuuntelemalla, mitä lapset itse kertovat, valistamalla, luottamalla ja seuraamalla sivusilmällä, koska tietokone on olohuoneessa.

TAULUKKO 7.2 Tietokoneen käyttöä ja pelaamista koskeva riippuvuus: ”melko usein”, ”usein” tai ”hyvin usein” -vastanneiden osuudet sukupuolittain. Kahdessa viimeisessä kysymyksessä ”kyllä” -vastausten osuudet

	Naiset (n = 114)	Miehet (n = 128)
Riippuvuutta osoittavia piirteitä	%	%
Kuinka usein huomaat olleesi Internetissä pitempään kuin olit alun perin ajatellut	16,7	20,6
Kuinka usein muut ihmiset valittavat Internetiin käyttämästäsi ajasta	0	2,4
Kuinka usein kotityösi tai muut suorituksesi kärsivät Internetin takia	4,4	2,4
Kuinka usein joudut puolustelemaan tai salailemaan Internetin käyttöä	0	0
Kuinka usein huomaat, että masentuneisuus, alakuloisuus tai hermostuneisuus kaikkoavat, kun jälleen pääset Internetiin	1,0	1,0
Oletko koskaan tuntenut tarvetta käyttää tietokone- tai muuhun pelaamiseen yhä enemmän aikaa tai rahaa	3,3	8,3
Oletko koskaan joutunut valehtelemaan läheisillesi siitä, kuinka paljon pelaat	0	1,5

Ne tutkittavat, jotka sanoivat seuraavansa tarkistamalla, mitä pelejä lapset pelaavat ja millä Internetin sivuille he olivat vierailleet, sekä ne, jotka kyselevät ja katselevat, mitä lapset puuhaavat tietokoneen kanssa, saivat korkeammat pistemäärät taulukossa 7.2. ensin mainituissa viidessä kysymyksessä kuin ne, jotka eivät seuraa lastensa tietokoneen käyttöä. Myös muissa tutkimuksissa on todettu, että vanhemmat, jotka tietävät Internetin vaaroista, ovat enemmän huolissaan sen vaikutuksista lapseen kuin ne, joille Internet on vieraampi maailma.

8 PÄIHTEIDEN KÄYTTÖ AIKUISIÄSSÄ

Tuuli Pitkänen

8.1 Juomatavat

Kaikki 50-vuotiaana tutkimukseen osallistuneet ($N = 267$) olivat käyttäneet alkoholia elämänsä aikana. Alkoholin käytön he olivat aloittaneet keskimäärin 15,4-vuotiaana. Alkoholin käytön oli lopettanut viisi naista ja 13 miestä, miehistä viisi tutkimusvuonna. Alkoholin käytön vähentämisen ja lopettamisen syyksi mainittiin useimmin terveyteen liittyvät asiat ($n = 43$), alkoholin liika käyttö ($n = 21$), ihmissuhteet ($n = 16$), talousasiat ($n = 9$) ja elämäkatsomus ($n = 7$). Syyt olivat samantapaisia naisilla ja miehillä, joskin miehet mainitsivat syyksi useammin alkoholin liiallisen käytön. Kuusi miestä kertoi hakeutuneensa hoitoon alkoholi-ongelman takia. Alun perin tutkimukseen osallistuneista 369 tutkittavasta oli kuollut 12 henkilöä. Heistä 11 oli osallistunut tutkimukseen aikuisiässä, jolloin yhdeksän oli kertonut runsaasta ja ongelmallisesta alkoholinkäytöstään.

Alkoholin ongelmakäyttö on monitahoinen ja vaikeasti mitattava ilmiö, käyttötavat vaihtelevat päivittäisestä "tissuttelusta" pidättäytymisen keskeyttävään tuurijuoppousjaksoihin ja hallitusta käytöstä diagnosoitavaan riippuvuus-sairauteen (Pitkänen, 2006). Tässä luvussa alkoholin käyttöä tarkastellaan lähinnä kahdesta näkökulmasta: käyttömäärät viimeksi kuluneen vuoden aikana sekä alkoholin käyttöön liittyvät ongelmat. Tutkimukseen vuonna 2009 osallistumattomat naiset olivat aiemmissa tutkimusvaiheissa käyttäneet alkoholia hieman humalahakuisemmin kuin tutkimukseen 50-vuotiaana osallistuneet naiset. 50-vuotiaista miehistä jätti osallistumatta tutkimukseen aiemman alkoholinkäyttötiedon perusteella kahdeksan alkoholin suurkuluttajaa, mikä vaikuttaa siihen, että tässä raportoidut juomatavat ovat ikäluokan osalta hieman aliarviointeja.

Harvemmin kuin muutaman kerran vuodessa käytti alkoholia 9 % vastaajista ja vähintään kerran viikossa käytti 69 %. Miehet käyttivät alkoholia *useam-*

min kuin naiset, keskimäärin 149 päivänä vuodessa, naiset 90 päivänä, $t(243,54) = -4,13, p < .001$. Naisten ja miesten välillä oli eroa myös siinä, kuinka paljon he joivat *enimmillään kerralla*, $\chi^2(7) = 47,3, p < .001$. Lähes neljännes (23 %) miehistä ja pari naista kertoi juovansa ainakin muutaman kerran vuodessa vähintään 20 annosta kerralla (esimerkiksi korillisen olutta tai pari olutta, pullon viiniä ja ½ litraa viinaa). Sitä vastoin 10 % naisista ja pari miestä käytti kerralla enintään yhden annoksen (esimerkiksi pullon keskiolutta tai lasin viiniä). Keskimäärin naiset käyttivät vuoden suurimmilla käyttökertoilla 5–7 annosta (vastaa pulloa viiniä) ja miehet 8–12 annosta.

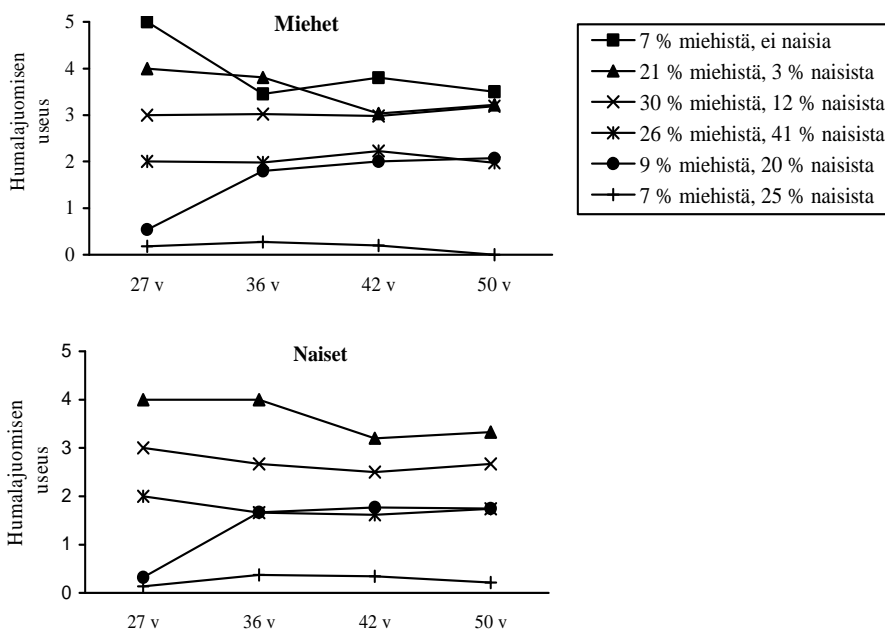
Vuosikulutus eli kuinka monta grammaa puhdasta alkoholia tutkittava käyttää vuodessa laskettiin ottamalla huomioon juomakertojen tiheys ja käyetyt annosmäärät. Yksi annos (esimerkiksi 33 cl keskiolutta, 12 cl mietoa viiniä, 8 cl väkevää viiniä ja 4 cl viinaa) sisältää 12 g puhdasta alkoholia (Savolainen, 1996). Sillanaukeet ym. (1992) ovat tarkastelleet alkoholin käytön määrän ja terveyden välisiä yhteyksiä ja määritelleet *epidemiologiset alkoholinkäytön riskirajat* seuraavasti: naisilla yli 190 g puhdasta alkoholia viikossa (n. 10 litraa vuodessa) ja miehillä yli 280 g viikossa (n. 15 litraa vuodessa). Tutkimukseemme osallistuneista naisista 4 % ylitti edellä kuvatun suurkuluttajien riskirajan ja miehistä 10 %. Nämä suurkuluttajat kirjasiivat käyttävänsä keskimäärin 37 litraa puhdasta alkoholia vuodessa. Muiden alkoholia vuoden sisällä käyttäneiden naisten keskimääräinen puhtaan alkoholin vuosikulutus oli 2,0 litraa (vaihteluväli 0,02–9,17 litraa) ja miesten 4,5 litraa (0,02–14,95 litraa). Naisten ja miesten välinen ero oli merkitsevä, $t(148,90) = -5,67, p < .001$.

Vertailtaessa 50-vuotiaiden alkoholin käyttöä heidän omaan alkoholin käyttöönsä aiemmin todettiin, että käytetyn alkoholin määrä kasvoi tuntuvasti 36-vuotiaasta 50-vuotiaaksi. Lukuun ottamatta suurkuluttajia, naisilla lisäys oli keskimäärin yli ½ kg puhdasta alkoholia ja miehillä yli 1 ½ kg, parittaiset t-testit naisilla, $t(116) = -2,83, p = .005$; miehillä $t(116) = -3,45, p < .001$. Juomakertojen määrän keskiarvo vuodessa kasvoi samana aikana naisilla 70:stä 92:een ja miehillä 99:stä 141:een.

Puolet naisista (49 %) ja kolmannes miehistä (31 %) ilmoitti, ettei ollut humaltunut kertaakaan viimeksi kuluneen vuoden aikana, tosin neljä heistä kertoi nauttineensa kerralla yli 13 annosta alkoholia useita kertoja vuodessa, jopa viikoittain. Tämä selittyy toleranssin eli sietokyvyn kasvusta sekä haluttomuudesta tunnustaa humalajuomista. Koska tutkittavat tulkitsevat humaltumisen kokemusta omasta käyttöhistoriastaan käsin, niin humalahakuisen juomisen useutta tarkastellaan tässä yhdistämällä oma arvio humaltumisen useudesta siihen, kuinka usein henkilö juo vähintään viisi annosta alkoholia kerralla. Tällä tavoin arvioituna naisista 37 % ja miehistä 20 % ei ollut humaltunut kertaakaan viimeksi kuluneen vuoden aikana; naisista 10 % ja miehistä merkittävästi enemmän eli 31 % joi itsensä humalaan vähintään kerran viikossa, $\chi^2(5) = 26,20, p < .001$.

Humalahakuisen juomisen tapa on aikuisiässä varsin pysyvä (kuvio 8.1). Humalahakuisen juomisen useus (oma arvio humaltumisen useudesta yhdistettynä siihen, kuinka usein henkilö juo vähintään viisi annosta alkoholia kerralla)

luokiteltiin 27-, 36-, 42- ja 50-vuotiaana: 0 = en kertaakaan, 1 = kerran vuodessa tai harvemmin, 2 = harvemmin kuin kuukausittain, 3 = 1–3 kertaa kuukaudessa, 4 = kerran viikossa ja 5 = useita kertoja viikossa. Kuviossa 8.1 ryhmittely perustuu humalahakuisen juomisen useuteen 27-vuotiaana. Näille ryhmille laskettiin keskiarvot 36-, 42- ja 50-vuotiaana samassa asteikossa; kuviossa 8.1 käyrät osoittavat ryhmien keskiarvoja. Miltei puolet niistä tutkittavista, jotka 27-vuotiaana kertoivat humaltuvansa kerran vuodessa tai harvemmin, sanoivat samoin myös myöhemmissä tutkimusvaiheissa (kuviossa alin käyrä 'aina niukasti', 37 naista ja 11 miestä); muut 27-vuotiaana harvoin humaltuvat käyttivät myöhemmissä tutkimusvaiheissa enemmän alkoholia (toisiksi alin käyrä). Kuvioista 8.1 näkyy, että ryhmien keskiarvot lähentyivät hieman toisiaan, mutta tilastollisesti nämä muutokset kuuluvat normaalin vaihtelun piiriin. Humalahakuisen juomisen useus pysyi tilastollisesti merkitsevästi varsin vakaana 27-vuotiaasta 50-vuotiaaksi (parittaisissa t-testeissä ei eroja ikävaiheissa 27, 36, 42 ja 50), joten yleisesti esitetty oletus, että alkoholin humalahakuinen käyttö vähenee nuoren aikuisiän jälkeen, ei näiden tulosten valossa ole totta.



KUVIO 8.1 Humalahakuisen alkoholin käytön tavan jatkuvuus 27-vuotiaasta 50-vuotiaaksi: 27-vuotiaiden humaltumisen useuden perusteella muodostuneiden ryhmien keskiarvot 27-vuotiaana ja myöhemmin

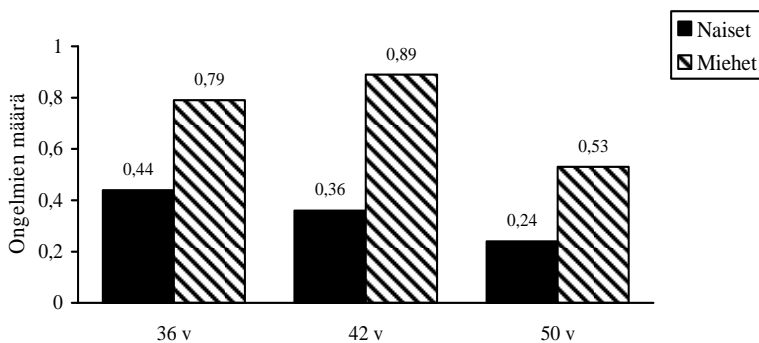
Usein kuulee puhuttavan ”eurooppalaisesta alkoholin käytöstä”, millä tarkoitetaan sitä, että henkilö juo usein, mutta ei humaltumiseen saakka. Tutkituista 50-vuotiaista 9 % (12 naista ja 12 miestä) käytti alkoholia useamman kerran viikossa, mutta humalaan saakka ainoastaan kerran vuodessa tai harvemmin. Kui-

tenkin yleisempää oli se, että usein alkoholia käyttävät myös humaltuivat usein: 116:stä alkoholia useamman kerran viikossa käyttävistä 50-vuotiaista 38 % humaltui vähintään kerran viikossa.

Kolmannes 50-vuotiaista tutkittavista kertoi käyttävänsä alkoholia usein seurustelujuomana. Miehet (47 %) sanoivat naisia (32 %) useammin käyttävänsä alkoholia masennuksen, stressin tai huolten lievittäjäksi (Fischerin eksakti testi $p < .05$). Miehet käyttivät alkoholia myös naisia useammin mielialan kohentamiseen. Naiset puolestaan käyttivät alkoholia useammin ruokajuomana kuin miehet. Sekä naisilla että miehillä humalahakuinen juominen oli yhteydessä siihen, että alkoholia käytettiin mielialan kohentamiseen ($r = .50, p < .001$), masennuksen, stressin ja huolten lievittäjäksi ($r = .45, p < .001$) tai seurustelujuomana ($r = .29, p < .001$). Humalajuominen ei ollut yhteydessä alkoholin käyttöön aterioiden yhteydessä.

8.2 Subjekttiivinen kokemus alkoholin ongelmakäytöstä

Lähes puolet (46 %) miehistä ja neljännes (23 %) naisista kertoi, että heille oli aiheutunut alkoholin käytöstä konkreettista haittaa. Miehet olivat kokeneet parisuhdeongelmia (32 % miehistä; 13 % naisista), muita riitoja (27 % miehistä; 12 % naisista), työstä poissaoloja (9 % miehistä; 1 % naisista), työsuhteen vaarantumista (5 % miehistä; 1 % naisista), tappeluun joutumisia (18 % miehistä; 3 % naisista) ja useita päiviä kestäviä juomiskierteitä (12 % miehistä; 3 % naisista). Tapaturmiin ja onnettomuuksiin oli joutunut 10 % vastaajista. Alkoholin käytöstä aiheutuneiden ongelmien määrä oli 50-vuotiaana sekä naisilla että miehillä vähäisempi kuin se oli ollut 36- tai 42-vuotiaana (kuvio 8.2).



KUVIO 8.2 Alkoholin käytöstä aiheutuneiden ongelmien määrä eri ikävaiheissa, 0 = ei ongelmia; 1 = 1-2 ongelmaa; 2 = useita ongelmia

Osallistujille esitettiin kaksi kansainvälisesti tunnettua *alkoholiongelman seulontatestiä*. Toinen näistä oli Suomen oloihin sovitettu MAST (Seppä, 1990), joka sisälsi 9 juomisen tapaa koskevaa kysymystä, esimerkiksi "Onko sinun tarvinnut

juoda enemmän alkoholia kuin aikaisemmin saman vaikutuksen aikaansaamiseksi?" Vastausvaihtoehdot olivat kyllä tai ei. MAST-testistä käytettiin 11-osioista versiota (Kaprio, Pulkkinen & Rose, 2002; Pulkkinen ym., 2003), joka sisälsi kaksi lisäkysymystä koskien riippuvuutta alkoholista. MAST-kysymykset esitettiin 50-vuotiaille siten, että heitä pyydettiin ajattelemaan viimeaikaista alkoholin käyttöään. Kolmannes heistä vastasi myöntävästi kysymykseen "Onko sinulla tapana juoda viikonloppuna pullollinen viiniä, vastaava määrä olutta, keskiolutta tai muita alkoholijuomia" ja liki joka neljäs kysymykseen "Onko sinulla tapana ottaa lasillinen ennen juhliin lähtöä". Miehistä joka kolmas oli yrittänyt välttää alkoholinkäyttöä tietyn ajanjakson, esimerkiksi viikon ajan, mutta naisista joka viides (Fisherin eksakti testi $p < .05$). Naisten ja miesten välillä oli merkitsevä ero myös siinä, että naisten MAST-pisteiden summa oli pienempi kuin miesten (naisten keskiarvo 1,1, miesten 1,9, $t(218) = -3,33$, $p < .001$). Tässä testissä riskikäytön rajana pidetään kolmea pistettä tai enemmän: 26 % miehistä ja 18 % naisista ylitti tämän rajan.

Toinen alkoholiongelman seulontatesti CAGE (Ewing, 1984) sisälsi 4 kysymystä, joiden vastausvaihtoehdot olivat ei = 0, joskus = 1 ja usein = 2. Kysymykset olivat seuraavat (sulkeissa on niiden osuus, jotka olivat vastanneet 'ei'): Oletko koskaan ajatellut, että Sinun pitäisi vähentää juomistasi? (ei: miehistä 41 %, naisista 60 %), Onko Sinulla koskaan ollut syyllisyydentunteita juomisesi takia? (ei: miehistä 46 %, naisista 69 %), Onko Sinua koskaan harmittanut juomistasi koskeva arvostelu? (ei: miehistä 61 %, naisista 85 %) ja Oletko ottanut krapularyyppyä aamuisin? (ei: miehistä 69 %, naisista 92 %). Kaikkiin neljään kysymykseen vastasi "ei" 54 % naisista ja 27 % miehistä. Runsaasti ongelmia (4–8 pistettä) oli aiheutunut 6 %:lle naisista ja 29 %:lle miehistä. CAGE-kysymysten keskiarvo naisilla (1,1) oli pienempi kuin miehillä (2,3), $t(241,94) = -5,22$, $p < .001$). CAGE:n summapisteteissä ei miehillä ollut tapahtunut muutosta aikuisiässä. Naisilla CAGE-pisteiden summa kasvoi merkitsevästi ikävuosien 36 ja 42 välillä (keskiarvot 0,93 ja 1,26, $t(123) = -3,194$, $p = .002$).

Humalahakuinen juominen ja, erityisesti miehillä, alkoholin vuosikulutus olivat yhteydessä korkeisiin alkoholiongelman seulontatestien pistemääriin sekä alkoholin käytöstä aiheutuneiden hankaluuksien määrään (taulukko 8.1). Korrelaatiot osoittavat, että alkoholin käytön mittarit kertovat samasta ilmiöstä, mutta toisiaan täydentäen. Yksittäisen mittarin perusteella ei jonkun yksilön alkoholiongelma ole syytä tehdä johtopäätöksiä, vaan samanaikaisesti on tärkeä ottaa huomioon useita näkökohtia.

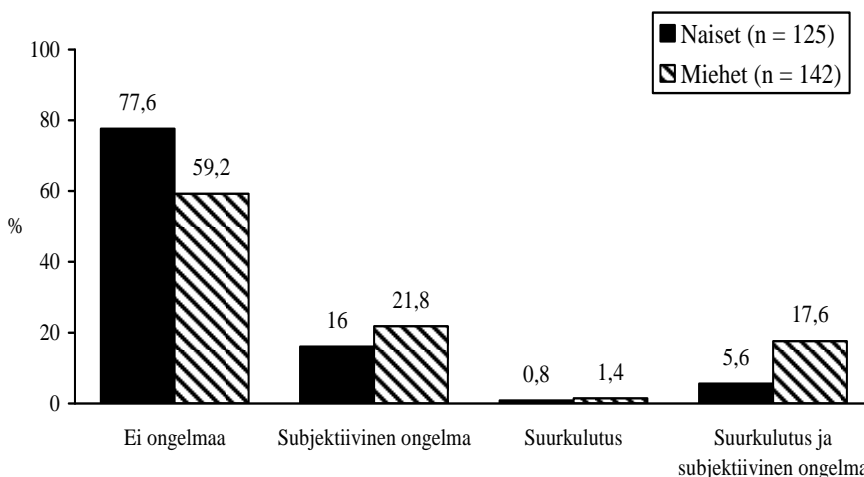
Subjektiiivisesti koettua alkoholiongelmaa tarkasteltiin yhdistämällä tieto korkeista seulontatestepisteistä (CAGE 4–8 pistettä; MAST 3–11 pistettä) ja alkoholin käytöstä aiheutuneista hankaluuksista (2–7 hankaluutta), jolloin 22 % naisista ja 39 % miehistä täytti vähintään yhden näistä kriteereistä ja 2 % naisista sekä 4 % miehistä kaikki kolme kriteeriä. Naisista 35 %:lle ja miehistä 14 %:lle ei ollut aiheutunut minkäänlaisia ongelmia alkoholin käytöstä (CAGE, MAST ja hankaluudet = 0): sukupuolten välinen ero oli merkitsevä, $\chi^2(2) = 1,0$, $p < .001$.

TAULUKKO 8.1 Alkoholin käyttömäärien yhteys subjektiivisesti koettuun alkoholin ongelmakäyttöön (naiset $n = 109-124$ ja miehet $n = 107-138$); korrelaatiokerroimia

	Juomakertojen lukumäärä		Humaltumisen tai vähintään 5 annosta kerralla juomisen useus		Vuosikulutus	
	Naiset	Miehet	Naiset	Miehet	Naiset	Miehet
	Hankaluuksien summa	.08	.37***	.40***	.59***	.22*
CAGE	.42***	.35***	.63***	.56***	.63***	.56***
MAST	.45***	.51***	.66***	.66***	.62***	.72***
Hankaluudet/CAGE/MAST	.38***	.51***	.62***	.65***	.55***	.63***

Korrelaatioiden merkitsevyydet * $p < .05$, ** $p < .01$ ja *** $p < .001$.

Alkoholin suurkulutus oli yhteydessä koettuihin hankaluuksiin; miltei kaikki alkoholin suurkuluttajat olivat kokeneet myös alkoholin käytöstään aiheutuneen ongelmia (kuvio 8.3). Kuitenkin vain osa niistä, jotka kokivat alkoholin käytöstään aiheutuneen ongelmia, käytti alkoholia 50-vuotiaana runsaasti. Kynnys subjektiivisen ongelman kokemiseen on yksilöllinen: joku kokee huonoa omaatuntoa jo pienten käyttömäärien jälkeen, mutta moni paljon käyttävä ei tunnista tai ei halua myöntää alkoholista aiheutuvia ongelmia. Lisäksi useat alkoholinkäyttösä joskus ongelmalliseksi kokeneet olivat onnistuneesti vähentäneet alkoholinkulutustaan.



KUVIO 8.3 Subjektiivisesti koetun alkoholiongelman yhteys riskirajan ylittävään alkoholin suurkulutukseen

Vähemmän kuin opistotutkinnon suorittaneilla miehillä oli korkeammat CAGE-pistemäärät kuin vähintään opistotasaisen koulutuksen saaneilla,

$t(119,09) = 3,01, p = .003$), sekä enemmän alkoholin käytöstä aiheutuneita ongelmia, $t(135,785) = 3,03, p = .003$. Eroa ei ollut miesten alkoholin kulutuksen määrässä. Naisten alkoholin käyttö ei ollut millään indikaattorilla tarkasteltuna yhteydessä siihen, oliko tutkittava suorittanut vähintään opistotasaisen koulutuksen vai ei. Sekä naisilla että miehillä huonoksi koettu terveydentila oli yhteydessä korkeisiin CAGE-pistemääriin (korrelaatio naisilla $.18, p < .05$, miehillä $.27, p < .001$). Miehillä heikoksi koettu terveydentila oli myös lievästi yhteydessä vuosikulutukseen, suurten kerta-annosten juomiseen ja alkoholin käytöstä aiheutuneiden ongelmien määrään (korrelaatiot $.17-22, p < .05$)

Varhainen alkoholin käytön aloittaminen lisää huomattavasti aikuisiän alkoholiongelmien riskiä (Pitkänen ym., 2005). Alkoholin käytön aloitusikä oli sekä naisilla että miehillä voimakkaasti yhteydessä siihen, kuinka usein he 27-vuotiaana käyttivät suuria kerta-annoksia (27-vuotiaiden ryhmittely kuviossa 8.1): aina vähän käyttävät olivat aloittaneet alkoholinkäytön keskimäärin 17,1-vuotiaana, enintään kerran vuodessa humalahakuisesti juovat 15,8-vuotiaana, 2–40 krt/vuodessa humaltuvat 15,1-vuotiaana, viikoittain humaltuvat 15,0-vuotiaana ja useamman kerran viikossa humaltuvat 14,2-vuotiaana. 50-vuotiaiden naisten humalahakuisempaan juomatapaan, juomisen useuteen sekä alkoholinkäytöstä aiheutuneisiin ongelmiin oli yhteydessä alkoholinkäytön aloittaminen alle 16-vuotiaana; miehillä virstanpylväänä oli 18 vuoden aloitusikä. Alkoholin käytöstä aiheutuneiden ongelmien määrä aikuisiässä oli yhteydessä alkoholinkäytön aloitusiän lisäksi lapsuus- ja nuoruusiän käyttäytymiseen, omiin aiempiin päihteiden käyttötappoihin ja lapsuuden perheeseen liittyviin tekijöihin (Pitkänen ym., 2008). Lapsuus- ja nuoruusiästä on tunnistettu useita yksilön omaan käyttäytymiseen, psyykkiseen vointiin ja ympäristöön liittyviä asioita, jotka lisäävät tai vähentävät aikuisiän alkoholiongelmien kehittymisen riskiä (Pitkänen, 2006).

8.3 Tupakointi

Tutkimukseen osallistuneista 50-vuotiaista naisista ($n = 124$) puolet (52 %) ja miehistä ($n = 141$) 38 % sanoi, ettei ole koskaan tupakoanut, enintään kokeillut. Tupakoinnin oli lopettanut naisista ja miehistä noin 28 %. Tupakoinnin lopettamisikä vaihteli 13 vuoden iästä 49 vuoteen. Naisilla lopettamisen mediaanikä (jonka ala- ja yläpuolelle jää sama määrä) oli 28 vuotta, miehillä myöhäisempi eli 35 vuotta. Keski-ikä lähestyessä miesten tupakoinnin lopettaminen oli selvästi lisääntynyt. Edelleen tupakoivia oli naisista viidennes (22 %) ja miehistä kolmannes (33 %). Tupakoivista naisista päivittäin tupakoivia oli 64 % ja tupakoivista miehistä 86 %. Miehet polttivat päivittäin 2–50 savuketta mediaanin ollessa 15 savuketta. Naiset tupakoivat vähemmän eli 3–20 savuketta mediaanin ollessa 10 savuketta.

Tupakointi oli merkitsevästi yhteydessä sekä naisilla että miehillä siihen, oliko henkilö suorittanut vähintään opistotasaisen koulutuksen vai ei (taulukko 8.2). Vähintään ammatillisen opistotutkinnon suorittaneista naisista 61 % ja

miehistä 54 % sanoi, ettei ollut koskaan tupakoinut, mutta vähemmän koulutusta saaneista vain joka kolmas. Molemmissa koulutusryhmissä oli suunnilleen saman verran (n. 30 %) niitä, jotka olivat lopettaneet tupakoinnin. Edelleen tupakoivia oli pitemmän koulutuksen saaneista naisista 12 % ja miehistä 18 %. Vähemmän koulutettujen keskuudessa tupakoivien osuus oli yli kaksinkertainen: naisista 34 % ja miehistä 40 % tupakoi.

TAULUKKO 8.2 Tupakoinnin yhteys koulutustasoon; naiset $n = 121$, miehet $n = 136$

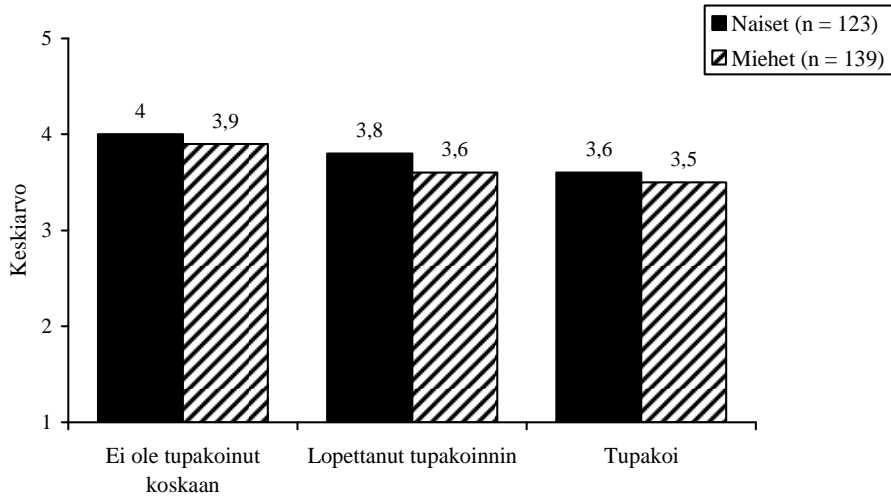
Koulutus	Ei koskaan tupakoinut		Lopettanut		Tupakoi	
	Naiset	Miehet	Naiset	Miehet	Naiset	Miehet
Vähintään opistotutkinto	61 %	54 %	27 %	28 %	12 %	18 %
Vähemmän kuin opistotutkinto	37 %	30 %	28 %	30 %	35 %	40 %

Tupakointia ei ollut koskaan kokeillut 15 % naisista ja 5 % miehistä. Tupakan ensimmäiset kokeilut ajoittuivat naisilla ikävälille 6–24 vuotta ja miehille ikävälille 5–30 vuotta. Mediaani-ikä miesten ja naisten tupakointikokeilulle oli 14 vuotta. Tämä merkitsee sitä, että jo tässä 1959 syntyneessä ikäluokassa tupakointikokeilut tapahtuivat hyvin varhain. Jos henkilö ei ollut tupakoinut 18 vuoden ikään mennessä, kokeilut sen jälkeen olivat harvinaisia: 4 % naisista ja miehistä oli kokeillut tupakointia ensimmäisen kerran 18. ikävuoden jälkeen. Sekä tytöillä että pojilla tupakointikokeilut olivat ajoittuneet keskimäärin 1,5 vuotta ennen alkoholinkäytön aloittamista, $t(224) = 7,02$, $p < .001$).

Tupakointiriippuvuutta katsotaan ilmenevän, kun henkilö polttaa vähintään 10 savuketta vuorokaudessa. Naisista 69 % ja miehistä 42 % sanoi, ettei ole koskaan tupakoinut 10 savuketta päivässä. Ikä, jolloin henkilö ensimmäisen kerran oli polttanut 10 savuketta vuorokaudessa vaihteli naisilla ikävälillä 11–45 vuotta ja miehillä ikävälillä 10–47 vuotta. Mediaani-ikä oli 16 vuotta.

Toinen riippuvuuden osoitus on se, kuinka nopeasti heräämisen jälkeen henkilö polttaa ensimmäisen savukkeen. Tupakoivista miehistä 49 % ja naisista 38 % sanoi polttavansa ensimmäisen tupakan puolen tunnin sisällä heräämisestä ja tunnin sisällä heräämisestä 73 % miehistä ja 58 % naisista. Näillä henkilöillä, jotka edustavat koko tutkimusjoukossa 24 %:a miehistä ja 12 %:a naisista, on tämän kriteerin mukaan vahva tupakointiriippuvuus.

Tupakointi oli yhteydessä siihen, millaiseksi henkilö arvioi oman terveytensä kuluneen vuoden aikana asteikossa erittäin huonosta erittäin hyvään. Kuvio 8.4 osoittaa, että ne, jotka eivät olleet koskaan tupakoineet, arvioivat terveytensä paremmaksi kuin ne, jotka tupakoivat ($p < .05$). Tupakoinnin lopettaneet jäivät näiden ääriyhmien väliin arvioidussa terveydentilassa, joka ei eronnut kummastakaan ääripäästä.



KUVIO 8.4 Tupakoinnin yhteys itsearvioituun terveyteen, 1 = erittäin huono ... 5 = erittäin hyvä

TAULUKKO 8.3 Päivittäin tupakoivien, epäsäännöllisesti tupakoivien, lopettaneiden ja tupakoimattomien alkoholinkäyttö; ryhmien erot testattu käyttäen 1-suuntaisesta varianssianalyysiä ja LSD-monivertailua

		Vuosiku- lutus kg/vuosi	Suuret kerta- annokset	Hanka- luuksien määrä	CAGE- pisteet	MAST- pisteet
Naiset						
	<i>n</i>					
1. Ei tupakoi	64	1,8	1,0	0,1	0,6	0,6
2. Epäsäännöllisesti	9	1,5	1,4	0,2	1,0	0,9
3. Lopettanut	33	2,6	1,6	0,6	1,4	1,4
4. Säännöllisesti	18	3,8	2,8	1,1	2,3	2,6
<i>F</i> -testisuure		2,82	8,76	4,89	6,99	8,25
<i>p</i> -arvo		.042	.001	.003	.000	.000
Ryhmien erot monivertailuissa		4>1, 2	4>1, 2, 3 3>1	4>1, 2 3>1	4>1, 2, 3 3>1	4>1, 2, 3
Miehet						
1. Ei tupakoi	54	4,0	1,8	0,5	1,6	1,5
2. Epäsäännöllisesti	9	7,5	2,8	2,0	2,9	3,3
3. Lopettanut	41	5,6	2,8	1,1	2,1	1,5
4. Säännöllisesti	37	8,2	3,3	2,3	3,4	3
<i>F</i> -testisuure		1,57	4,91	6,30	4,86	3,58
<i>p</i> -arvo		.003	.001	.003	.001	.016
Ryhmien erot monivertailuissa		4>1, 3	4>1 3>1	4>1, 3	4>1, 3	4>1, 3

Tupakointi oli yhteydessä alkoholin käytön suurkulutukseen ja alkoholin käytöstä aiheutuneisiin haittoihin (taulukko 8.3), mutta ei juomakertojen määrään. Tupakoinnin lopettaneiden naisten alkoholin käyttö oli lähempänä päivittäin tupakoivien alkoholin käyttöä kuin tupakoimattomien alkoholin käyttöä. Tupakoimattomien ja tupakoinnin lopettaneiden miesten alkoholin käyttö oli vähäisempää ja se oli aiheuttanut vähemmän ongelmia kuin tupakoivien miesten alkoholin käyttö; tupakoinnin lopettaneet miehet humaltuivat kuitenkin tupakoimattomia miehiä useammin.

50-vuotiaista haastatelluista yhtä huumausainetta tai lääkettä päihtymistarkoituksessa kertoi käyttäneensä 10 %, useampia aineita 2 %. Suurin osa käytöstä oli tapahtunut nuoruudessa, vain muutama oli käyttänyt kannabista tai rauhoittavia lääkkeitä 2000-luvulla. Naisten ja miesten välillä ei ollut eroja. Huumeiden kokeilua tai käyttöä oli ollut lähinnä niillä, jotka olivat päivittäin tupakoivia ja/tai käyttivät runsaasti alkoholia (Pulkkinen ym., 2003).

9 TERVEYS

Marja-Liisa Kinnunen

Edellisen aineiston keruun aikana 42-vuotiaana tutkittavat olivat vielä varsin terveitä, vaikka vakaviakin sairauksia jo esiintyi. Sairauksia enemmän esiin nousivat tuolloin riskitekijät, kuten ylipaino, kohonnut verenpaine ja huonontuneet verenrasva-arvot (mm. kohonnut kokonaiskolesteroli). Nämä samat tekijät kuuluvat Maailman terveysjärjestön (*World Health Organization, WHO*) mukaan kehittyneiden maiden viiden suurimman terveysriskin joukkoon. Alkoholi ja tupakka, joita on käsitelty luvussa 8, ovat WHO:n esittämät kaksi muuta johtavaa terveysriskiä. Nyt 50-vuotiaana oli tilaisuus tarkastella, minkälaiseksi tutkittavien terveys oli muuttunut kahdeksan vuoden aikana. Osa terveystiedoista perustui 259 tutkittavan elämäntilannekyselyyn antamista vastauksista, osa 224 tutkittavan terveystarkastuksista saatuihin tietoihin ja osa 182 tutkittavan laboratoriokeovastauksiin

9.1 Koettu terveys ja oireet

Suurin osa tutkittavista arvioi terveydentilansa hyväksi viimeksi kuluneen vuoden aikana, sillä 66 % heistä arvioi terveytensä erittäin tai melko hyväksi ja vain alle 10 % melko tai erittäin huonoksi (taulukko 9.1). Sukupuolten välillä ei ollut eroa terveydentilan arvioinnissa.

Itsearvioidun terveyden keskiarvo heikkeni miehillä merkitsevästi ($p = .013$) ikävälillä 42 ja 50 vuotta, naisilla ei muutosta tapahtunut. Niistä, jotka olivat arvioineet terveytensä erittäin tai melko hyväksi 42-vuotiaana, suurin osa (78 %) arvioi terveytensä erittäin tai melko hyväksi myös 50-vuotiaana (taulukko 9.2). Siten vain noin joka viidennellä arviointi oli huonontunut kohtalaiseksi tai huonoksi terveydeksi. Kohtalainen terveys 42-vuotiaana oli pysynyt kohtalaisena 50-vuotiaaksi puolella ja toisella puolella se oli muuttunut. Yleensä

muutokset olivat parempaan suuntaan: kolmanneksella terveysarvio parani ja 18 %:lla se heikentyi. Myös puolella niistä harvoista henkilöistä, jotka olivat arvioineet terveytensä 42-vuotiaana huonoksi (sisältäen arviot melko tai erittäin huonosta terveydestä), oli tapahtunut muutosta; tässä tapauksessa vain suunta parempaan oli mahdollinen eli terveydentila oli parantunut vähintään kohtalaiseksi.

TAULUKKO 9.1 Millainen terveydentilasi on ollut viime vuoden aikana?

Arvio terveydentilasta	Naiset		Miehet		Yhteensä	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>N</i>	%
Erittäin hyvä	23	18,3	27	19,4	50	18,8
Melko hyvä	65	51,5	60	43,2	125	47,2
Kohtalainen	33	26,2	38	27,3	71	26,8
Melko tai erittäin huono	5	4,0	14	10,1	19	7,2
Yhteensä	126	100	139	100	265	100

Tutkittaville esitettiin 19 oireen luettelo, joka sisälsi päänsärkyä, pahoinvointia ynnä muita tavallisia pahanolon tuntemuksia. Heitä pyydettiin arvioimaan niiden esiintyvyyttä viimeksi kuluneen puolen vuoden aikana. Naiset mainitsivat enemmän oireita kuin miehet, keskimäärin 9 ja miehet 8 oiretta, jotka esiintyivät vähintään silloin tällöin. Enemmän oirehtivat arvioivat terveytensä olleen viimeksi kuluneen vuoden aikana muita huonompi. Korrelaatio oli vahvempi miehillä (0,64) kuin naisilla (0,37).

Koetulla terveydellä on suuri merkitys yksilön hyvinvoinnin ja elämään tyytyväisyyden kannalta. Kuten aikaisemmissa luvuissa on todettu, se on yhteydessä esimerkiksi tyytyväisyyteen vapaa-ajan sisältöön, harrastusten monipuolisuuteen ja vähäiseen tupakointiin. Seuraavissa alaluvuissa tarkastellaan, miten koettu terveys on yhteydessä sairauslomiin, mitattuihin terveystarvoihin ja sairauksien esiintyvyyteen.

TAULUKKO 9.2 Niiden prosenttiosuus, joiden koettu terveys pysyi ennallaan tai muuttui 42-vuotiaasta 50-vuotiaaksi

	Pysynyt		Muuttunut	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Hyvä erittäin ja melko hyvä	141	77,9	40	22,1
Kohtalainen	25	49,0	26	51,0
Huono melko ja erittäin huono	6	46,2	7	53,8
Yhteensä	172		73	

9.2 Sairauspoissaolot ja työkyvyttömyys

Sekä miehistä että naisista 42 % ei ollut ollut lainkaan sairauden vuoksi poissa töistä viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana (taulukko 9.3). Joka viides (18 % naisista, 24 % miehistä) oli ollut sairauslomalla korkeintaan kolme päivää ja 8,5 %:lla sairauspäiviä oli kertynyt yli kuukausi. Työkyvyttömyyseläkkeellä tai kuntoutustuella oli 8 % tutkittavista. Sairauslomapäivissä ja eläkkeellä olossa ei ollut eroja miesten ja naisten välillä.

TAULUKKO 9.3 Sairauslomapäivien lukumäärä viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana

Sairauslomapäivät	Naiset		Miehet		Yhteensä	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>N</i>	%
0 päivää	48	41,4	54	41,5	102	41,5
1-3 päivää	21	18,1	31	23,8	52	21,1
4-31 päivää	39	33,6	32	24,7	71	28,9
Yli kuukausi	8	6,9	13	10	21	8,5
Yhteensä	116	100	130	100	246	100

Verrattaessa sairauslomapäivien lukumäärän yhteyttä itsearvioituun terveydentilaan havaittiin merkitsevää riippuvuutta, $\chi^2(6) = 16,61, p = .01$: yli kuukauden sairauslomalla olleet arvioivat muita useammin terveytensä olleen viimeksi kuluneen vuoden aikana huono (melko tai erittäin huono) ja muita harvemmin hyvä (erittäin tai melko hyvä). Silti heistäkin 38 % arvioi terveytensä hyväksi ja vain 24 % huonoksi. Tämä kertonee siitä, että suurimmalla osalla sairausloman taustalla ei ole ollut terveyttä pitkäaikaisesti huonontavaa tekijää tai sairautta. Myös työkyvyttömyyseläkkeellä olleet arvioivat muita useammin terveytensä olleen huono ja muita harvemmin hyvä, mutta heistäkin reilu puolet (52 %) arvioi terveytensä vähintään kohtalaiseksi.

9.3 Painon lisääntyminen

Henkilön painoa kuvaa painoindeksi (BMI, body mass index), jossa paino suhteutetaan pituuteen jakamalla paino (kg) pituuden (m) neliöllä. BMI:n normaalialue on aikuisilla 25 tai sen alle. Painoindeksi 25,1–29,9 tarkoittaa lievää ylipainoa ja 30 tai sen ylittävät arvot merkittävää ylipainoa, lihavuutta. Näin arvioiden tutkimuksessamme vain neljännes miehistä (25 %) ja vajaa puolet naisista (48,6 %) oli normaalipainoisia (BMI alle 25; taulukko 9.4). Kolmanneksella miehistä oli merkittävä ylipaino ja 40 %:lla lievä ylipaino. Naisista sekä merkittävää että lievää ylipainoa oli neljänneksellä. Merkittävästi ylipainoiset 50-vuotiaat naiset arvioivat terveytensä hieman muita naisia harvemmin hyväksi. Eri pai-

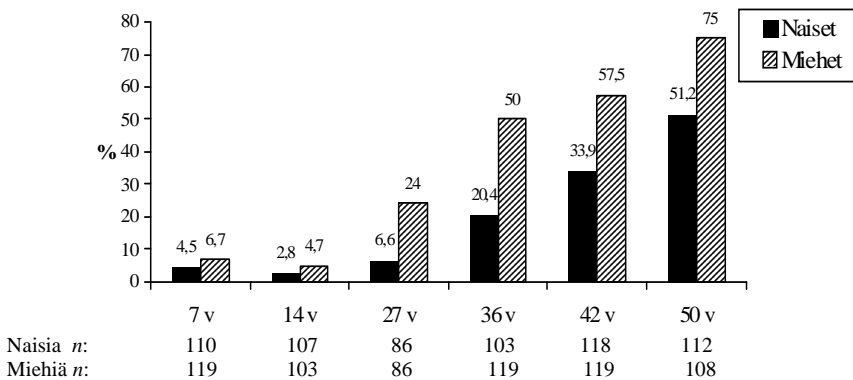
noindeksiluokkiin kuuluvien miesten arviot terveydentilastaan eivät eronneet toisistaan.

TAULUKKO 9.4 Painoindeksit 50-vuotiaana

Painoindeksi:	Naiset		Miehet		Yhteensä	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>N</i>	%
Normaalipaino						
BMI ≤ 25	54	48,6	27	25,0	81	37,0
Lievä ylipaino						
BMI 25,1 - 29,9	29	26,2	44	40,7	73	33,3
Merkittävä ylipaino						
BMI ≥ 30	28	25,2	37	34,3	65	29,7
Yhteensä	111	100	108	100	219	100

Sukupuolten välinen ero: $\chi^2(2) = 13,29, p = .001$

BMI kasvoi merkitsevästi sekä miehillä että naisilla 42 vuoden iästä 50-vuotiaaksi; molemmissa ikävaiheissa se oli miehillä korkeampi kuin naisilla. Lapsesta aikuiseksi -tutkimuksessa on myös mahdollista seurata painon kehitystä kouluajoista alkaen. Edellisen aineiston keruun yhteydessä v. 2001 pyydettiin suostumusta kouluterveyshuollon terveystietojen käyttöön pituus- ja painotietojen saamiseksi kouluajalta. Aikuisiässä pituus ja paino kysyttiin 27- ja 36-vuotiaana ja mitattiin terveystarkastuksessa 42- ja 50-vuotiaana. Kasvuikäisten painon luokittelussa on käytetty laajaan kansainväliseen aineistoon perustuvaa luokitusta, jossa kussakin ikäryhmässä ylipainoksi on määritetty se BMI, joka ennusti 18-vuotiaana esiintyvää yli 25:n painoindeksiä. Tämän luokituksen mukaan 7-vuotias poika on ylipainoinen, kun hänen suhteellinen painonsa ylittää 17,92, ja tyttö painoindeksin ollessa yli 17,75. Neljätoistavuotiaana ylipainon kriteerinä on pojilla painoindeksin arvot yli 23,3 ja tytöillä yli 23,9.



KUVIO 9.1 Ylipainoisten jakautuminen (%) sukupuolittain eri ikävaiheissa

Tulokset osoittivat, että ylipainoisten osuus oli lisääntynyt vähitellen, sillä 7-vuotiaana ylipainoisia oli vain viitisen prosenttia tutkittavista (kuvio 9.1). Huomattava lisäys ylipainossa tapahtui ikävälillä 27–36 vuotta. Koko aikuisiän miehillä on ollut naisia useammin ylipainoa. Kun painon kehitystä tutkittiin kouluikästä 42-vuotiaaksi käyttäen kehityspolkuanalyysiä, muita korkeampi kouluiän painoindeksi ennakoiki aikuisiän ylipainoa. Lisäksi murrosiässä, 14-vuotiaana, eniten painavat olivat todennäköisemmin ylipainoisia kuin normaaliympärisiä aikuisiässä (Kinnunen, Pietiläinen & Rissanen, 2006).

Vaikka paino keskimäärin nousi ja ylipaino lisääntyi 42 vuoden iästä 50-vuotiaaksi, kaikilla ei näin tapahtunut. Kun yhden kilogramman nousua tai laskua pidetään normaalina painon vaihteluna, 17 %:lla paino oli laskenut, 13 %:lla paino oli pysynyt ennallaan ja 71 %:lla paino oli noussut. Paino oli laskenut yli viisi kilogrammaa joka 20. tutkittavalla (4,5 %), mutta noussut saman verran reilulla kolmanneksella (35 %). Painon muutoksissa ei ollut eroa miesten ja naisten välillä.

Keskivartalolihavuuden, jossa vyötärön seudulle kertyy ylimääräistä rasvaa, on todettu olevan yhteydessä kohonneeseen verenpaineeseen sekä sokeri- ja rasva-aineenvaihdunnan häiriöihin. Keskivartalolihavuutta voidaan arvioida vyötärön ympäryksen sekä vyötärö-lantio -suhteen avulla, jotka mitattiin terveystarkastuksen yhteydessä. Vyötärön ympäryys oli naisilla keskimäärin 87 cm ja miehillä 99 cm, ja vyötärö-lantio -suhde oli naisilla keskimäärin 0,86 ja miehillä 0,98. Kun keskivartalolihavuuden kriteerinä pidettiin vyötärön ympärystä, joka oli naisilla yli 88 cm ja miehillä yli 102 cm, oli 44 %:lla naisista ja 34 %:lla miehistä keskivartalolihavuutta (taulukko 9.5). Kun sitä vastoin keskivartalolihavuudeksi tulkittiin se, että vyötärö-lantio -suhteen arvo oli suurempi kuin 0,9 naisilla ja 1,0 miehillä, 30 %:lla naisista ja 35 %:lla miehistä oli keskivartalolihavuutta; esiintyvyydessä ei ollut eroja miesten ja naisten välillä. Vielä 42-vuotiaana miehillä oli naisia merkitsevästi, $\chi^2(1) = 11,89$, $p = .001$, enemmän keskivartalolihavuutta vyötärö-lantio -suhteella arvioituna (34 %:lla 120 miehestä, 15 %:lla 120 naisesta). Naisten ylipainoisuus on keski-ikässä lisääntynyt, saavuttaen saman esiintyvyyden, joka miehillä oli 36–42-vuotiaana. Se näkyy myös kuvioista 9.1.

TAULUKKO 9.5 Keskivartalolihavuuden esiintyminen 50-vuotiaana vyötärön ympäryksen (naiset yli 88 cm; miehet yli 102 cm) ja vyötärö-lantio -suhteen (naiset yli 0,9; miehet yli 1,0) avulla määritettynä)

Keski vartalo lihavuus	Naiset (n = 114)				Miehet (n = 109)				Yhteensä (N = 223)			
	Ei		Kyllä		Ei		Kyllä		Ei		Kyllä	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	N	%
Vyötärön ympäryys:	64	56,1	50	43,9	72	66,1	37	33,9	136	61,0	87	39,0
Vyötärö-lantio -suhde:	80	70,2	34	29,8	70	64,8	38	35,2	150	67,7	72	32,4

Sukupuolten välinen ero vyötärö-lantio -suhteessa: $\chi^2(1) = 25,90$, $p = .000$

9.4 Verenpaine, sokeriaineenvaihdunta ja veren rasva-arvot

Verenpaine mitattiin 15 minuutin levon jälkeen 224 tutkittavalta (110 miestä ja 114 naista). Miehillä oli korkeampi verenpaine kuin naisilla, sillä heidän systolinen verenpaineensa (eli ”yläpaine”) oli keskimäärin 143 mmHg ja diastolinen verenpaineensa (eli ”alapaine”) 87 mmHg. Naisilla vastaavat arvot olivat 132/81. Kun normaalina verenpaineena pidetään alle 130/85 meneviä arvoja, molemmat arvot olivat useammin normaaleja naisilla (48 %:lla) kuin miehillä (16 %:lla).

Verensokeriarvot (81 miestä ja 101 naista) olivat miehillä naisia huonommat, kun normaalin paastoverensokerin ylärajana oli 6,1 mmol/l, $\chi^2(1) = 7,76$, $p = .005$. Suurimalla osalla arvo oli normaali (naisista 93 %:lla ja miehistä 79 %:lla). Verensokeriarvot olivat koholla harvemmillä kuin joka kymmenennellä naisista (6,9 %), mutta joka viidennellä miehistä (21 %).

Veren rasva-arvoja mitattiin tutkimuksessamme kokonaiskolesterolin, HDL - ja LDL -kolesterolin sekä rasvahappojen eli triglyseridien avulla 82 mieheltä ja 99 naiselta. Näistä HDL-kolesterolia kutsutaan usein ”hyväksi” ja LDL-kolesterolia ”huonoksi” kolesteroliksi, koska HDL suojaa verisuonia ahtautumilta, kun taas LDL lisää ahtaumariskiä. Kokonais- ja LDL-kolesteroli olivat kohonneet suurimmalla osalla, kun kohonneeksi tulkittiin 5 mmol/l tai sen yli menevät arvot kokonaiskolesterolin osalta ja 3 mmol/l arvot LDL-kolesterolin osalta (taulukko 9. 6). HDL-kolesteroli oli vain harvoin liian matala, samoin triglyseridipitoisuus naisilla. Sen sijaan reilulla kolmanneksilla miehistä triglyseridit olivat kohonneet. Miehillä olikin kohonnut triglyseridi-pitoisuus naisia useammin, $\chi^2(1) = 11,92$, $p = .001$, mutta muuten ei miesten ja naisten välillä ei ollut eroa poikkeavien arvojen määrässä.

TAULUKKO 9.6 Niiden osuus 50-vuotiaana, joilla oli poikkeavat veren rasva-arvot ($N = 182$, miehet = 83, naiset = 99; LDL: $N = 180$, miehet = 82, naiset = 98)

Kolesteroli	Naiset %	Miehet %	Yhteensä %
Kokonaiskolesteroli (> 5mmol/l	63,6	65,1	64,3
”Hyvä” kolesteroli (HDL) naisilla ≤1,3 mmol/l ja miehillä ≤ 1,0 mmol/l	10,1	4,8	7,7
”Huono” kolesteroli (LDL) ≥3 mmol/l	54,1	64,6	58,9
Triglyseridit ≥1,7 mmol/l	14,1	36,1	24,2

Verenpainetaudin tai seurannassa olevan kohonneen verenpaineen olemassaolosta oli 50-vuotiaaksi mennessä tietoa 232 tutkittavalta. Niistä 75:stä (32,3 %, taulukko 9.7), joilla oli verenpainetauti, 44:llä oli verenpainelääkitys. Tieto diabeteksen esiintymisestä 50-vuotiaaksi mennessä oli 230 tutkittavalta (115 miestä, 115 naista): 11 tutkittavalla oli aikuisiän diabetes. Hyperkolesterolemia, johon kuuluvat kohonnut kokonaiskolesteroli ja/tai kohonnut LDL-kolesteroli (huono kolesteroli), matala HDL-kolesteroli (hyvä kolesteroli) ja/tai kohonnut trig-

lyseridipitoisuus (veren rasvahappopitoisuus), todettiin 95 tutkittavalla (41,7 %), joista 67 oli lääkkeettömässä hoidossa ja 28:lla oli kolesterolilääkitys. Sairauksien määrä oli lisääntynyt 42 vuoden iästä, jolloin verenpainetaudin esiintyvyys oli 12,4 % ($N = 241$) (nyt 32,3 %), diabeteksen 1,2 % ($N = 241$) (nyt 4,1 %) ja hyperkolesterolemian 5,8 % ($N = 241$) (nyt 41,7 %).

TAULUKKO 9.7 Verenpainetaudin ($N = 232$; miehet 116, naiset 116), diabeteksen ($N = 230$; miehet 115, naiset 115) ja hyperkolesterolemian ($N = 228$; miehet 113, naiset 115) esiintyminen

	Naiset %	Miehet %	Yhteensä %
Kohonnut verenpaine/ verenpainetauti	27,6	37,1	32,3
Diabetes	3,1	5,1	4,1
Hyperkolesterolemia	36,6	46,1	41,7

Ryhmien väliset vertailut tuottivat seuraavat tilastollisesti merkitsevät erot: niillä tutkittavilla, joilla oli verenpainelääkitys, oli enemmän ylipainoa, mutta samalla tasolla olevat verenpainearvot kuin niillä, joilla ei ollut verenpainetautiä. Lääkkeettömässä hoidossa olevilla arvot olivat muita korkeammat ja he sijoituivat painon suhteen näiden kahden ryhmän väliin. Sama tilanne oli kolesterolilääkityksen suhteen: lääkityillä oli enemmän ylipainoa, mutta veren rasvarvoissa ei ollut eroa niihin, joilla ei ollut hyperkolesterolemiaa. Lääkkeettömässä hoidossa olevilla arvot olivat muita korkeammat, painoa vähemmän kuin lääkityillä, mutta enemmän kuin terveillä. Lääkityksellä oli siten vähennetty ylipainoisten riskiä korkean verenpaineen ja huonojen rasva-arvojen aiheuttamiin sairauksiin.

Miehillä ei sairauksilla ollut lainkaan vaikutusta omaan arvioon terveydentilastaan. Naisista sen sijaan diabetesta sairastavat arvioivat terveytensä muita useammin huonoksi ja hyperkolesterolemiaa sairastavat kohtalaiseksi. Vain verenpainetaudilla ei ollut merkitystä naisten arvioon terveydentilastaan.

Minkään sairauden esiintyvyydessä ei ollut sukupuolieroja. Tämä oli yllättävää, sillä miehillä oli korkeammat verenpaine- ja verensokeriarvot. Syynä saattaa olla se, että naiset ovat hakeutuneet aktiivisemmin terveystarkastuksiin ja hoitoon huonontuneiden arvojensa vuoksi. Miehillä sairaudet saattavat siten olla piilevänä - ja ilman tehokasta hoitoa.

9.5 Metabolinen oireyhtymä

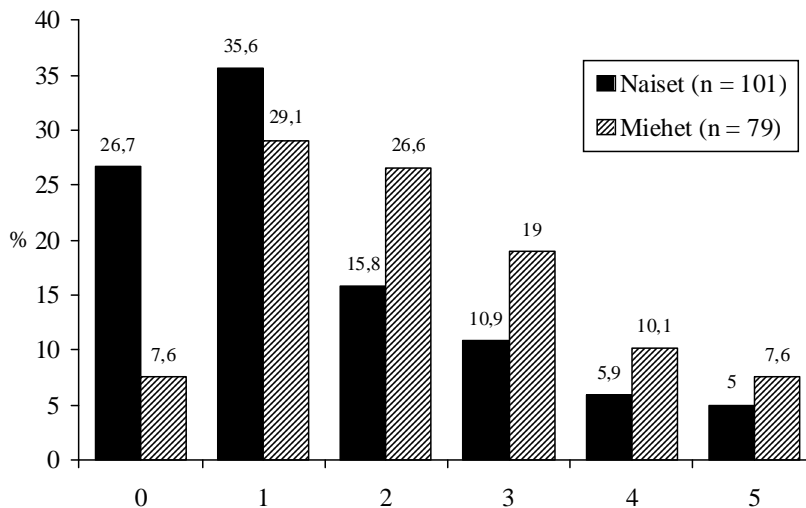
Usein terveyden riskitekijät eivät esiinny yksinään, vaan niillä on taipumus kasaantua samoille henkilöille. Tätä voidaan tarkastella metabolisen oireyhtymän avulla, joka on sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöiden rypäs ja johon kuuluvat keskivartalolihavuus, huonontunut sokeriaineenvaihdunta, kohonnut verenpaine ja epädulliset veren rasva-arvot. Sen määrittämiseksi on kehitetty

menetelmiä, joista yksi käytetyimmistä on kansainvälinen Adult Treatment Panel III:n (ATP III) määritelmä. Siinä lasketaan viiden riskitekijän esiintyminen kullakin henkilöllä (taulukko 9.8). Jos henkilöllä on viidestä riskitekijästä vähintään kolme, hänellä katsotaan olevan metabolinen oireyhtymä.

TAULUKKO 9.8 Metabolisen oireyhtymän kriteerit

Huonontunut sokeritasapaino	Paastoverensokeri $\geq 6,1$ mmol/l tai aikuistyyppin diabetes
Keskivartalolihavuus	Vyötärön ympäryys naisilla ≥ 88 cm ja miehillä ≥ 102 cm
Kohonnut verenpaine	$\geq 130/85$ mmHg tai verenpainetauti
Kohonnut veren rasvahappopitoisuus (triglyserit)	$\geq 1,7$ mmol/l
Matala hyvän kolesterolin arvo	HDL-kolesteroli naisilla $\leq 1,3$ mmol/l ja miehillä $\leq 1,0$ mmol/l

Metabolisen oireyhtymään kuuluvat mittaukset olivat käytettävissä 180 tutkitavalta 50 vuoden iässä. Naisten ja miesten välillä oli merkitseviä eroja, $\chi^2(5) = 15,44$, $p = .009$. Naisista 27 %:lla, mutta miehistä vain 8 %:lla ei ollut yhtään riskitekijää (kuvio 9.2). Miehillä sitä vastoin oli kaksi tai useampia arvoja koholla useammin kuin naisilla.



KUVIO 9.2 Metabolisen oireyhtymään kuuluvien mittausten poikkeavien arvojen määrän esiintyminen naisilla ja miehillä 50 vuoden iässä

Viidenteenkymmenenteen ikävuoteen mennessä tieto metabolisen oireyhtymän esiintymisestä oli 192 tutkitavalta. Miehillä oli naisia useammin todettavissa

metabolinen oireyhtymä, $\chi^2(1) = 9,32$, $p = .002$, kun kolme poikkeavaa arvoa laskettiin diagnoosikriteeriksi (taulukko 9.10). Molemmilla sukupuolilla oireyhtymän esiintyminen oli yli kaksinkertaistunut 42 vuoden ikään verrattuna, sillä tuolloin oireyhtymä todettiin 11,6 %:lla 106 naisesta ja 19,5 %:lla 86 miehestä, mutta 50-vuotiaana 26,4 %:lla naisista ja 47,7 %:lla miehistä.

TAULUKKO 9.9 Metabolisen oireyhtymän esiintyminen 50 vuoden ikään mennessä

	Naiset ($n = 106$)	Miehet ($n = 86$)	Yhteensä ($N = 192$)
	%	%	%
Ei	73,6	52,3	64,1
Kyllä	26,4	47,7	35,9

10 TYYDYTYSTÄ JA HUOLTA AIHEUTTAVAT ASIAT ELÄMÄSSÄ

Lea Pulkkinen ja Juho Polet

10.1 Tyydytystä tuottavat asiat

Ihmisillä on elämässään monia tehtäviä, sidosryhmiä ja vapaa-ajan toimintoja. Tutkittavia (117 naista ja 128 miestä) pyydettiin asettamaan järjestykseen neljä asiaa, vapaa-ajan harrastukset, työ tai opiskelu, koti ja perhe sekä ystävät sen perusteella, kuinka paljon ne tuottavat vastaajalle tyydytystä. Lisäksi annettiin vaihtoehto: jokin muu, jolloin vastauksissa mainittiin hyvin erilaisia asioita, kuten luonto, musiikki, television katselu, mökkeily ja seurakuntatyö. Tämän vaihtoehdon otti järjestyksen asettelussa huomioon 14 %. Vain viidellä prosentilla ne nousivat ensimmäiselle tai toiselle sijalle; enimmäkseen ne olivat viidennellä sijalla. Taulukossa 10.1 esitetään järjestyssijat neljän lomakkeessa mainitun asian osalta.

TAULUKKO 10.1 Missä määrin seuraavat asiat tuottavat Sinulle tyydytystä? Pane ne järjestykseen siten, että annat eniten tyydytystä tuottavalla järjestyssijan 1, seuraavalle 2, seuraavalle 3 ja seuraavalle 4; %-luvut osoittavat, kuinka suuri osa 50-vuotiaista oli sijoittanut tutkittavat asiat kullekin järjestyssijalle (naisia 117, miehiä 128)

	1. sija %		2. sija %		3. sija %		4. sija %	
	Naiset	Miehet	Naiset	Miehet	Naiset	Miehet	Naiset	Miehet
Koti ja perhe	82,2	67,7	13,6	19,7	3,4	8,7	0,9	3,9
Vapaa-ajan harrastukset	7,7	12,3	29,9	34,4	31,6	28,1	28,1	21,1
Ystävät	3,4	6,3	31,9	22,8	39,5	36,2	25,2	33,9
Työ tai opiskelu	5,3	11,2	24,8	22,4	25,7	24,0	39,8	39,2

Taulukko 10.1 osoittaa, että koti ja perhe nousivat ensimmäiselle sijalle varsinkin naisten vastauksissa. Toisella sijalla olivat miehillä vapaa-ajan harrastukset ja kolmannella sijalla ystävät; naisilla toiselle sijalle ei asetunut selkeästi mikään vaihtoehtoista. Neljännellä sijalla oli sekä naisten että miesten vastauksissa työ ja opiskelu.

Tyydytystä tuottavien asioiden järjestyksen pysyvyys. Taulukossa 10.1 mainittujen asioiden tärkeysjärjestystä oli kysytty myös 27-, 36- ja 42-vuotiaana. Miesten arvioinneissa koti ja perhe olivat kaikissa ikävaiheissa saaneet ensimmäisen sijan, mutta työ ja opiskelu olivat pudonneet toiselta sijalta viimeiselle eli neljännelle sijalle jo 42-vuotiaana, missä se oli edelleen 50-vuotiaiden vastauksissa (taulukko 10.2). Vastaavasti vapaa-aika oli noussut jo 36-vuotiaana jaetulle toiselle sijalle, josta se nousi selkeästi toiselle sijalle 42-vuotiaana ja pysyi siellä myös 50-vuotiaana. Ystävät ovat olleet enimmäkseen kolmannella sijalla tyydytyksen lähteinä.

TAULUKKO 10.2 Tyydytystä tuottavien asioiden sijoittuminen järjestyssijoille 1–4 eri ikävaiheissa

Miehet			
27 v	36 v	42 v	50 v
1. Koti ja perhe	1. Koti ja perhe	1. Koti ja perhe	1. Koti ja perhe
2. Työ ja opiskelu	2. Työ ja opiskelu	2. Vapaa-aika	2. Vapaa-aika
3. Ystävät	2. Vapaa-aika	3. Ystävät	3. Ystävät
4. Vapaa-aika	3. Ystävät	4. Työ ja opiskelu	4. Työ ja opiskelu
Naiset			
27 v	36 v	42 v	50 v
1. Koti ja perhe	1. Koti ja perhe	1. Koti ja perhe	1. Koti ja perhe
2. Työ ja opiskelu	2. Työ ja opiskelu	3. Ystävät	3. Ystävät
3. Ystävät	3. Ystävät	4. Työ ja opiskelu	3. Vapaa-aika
4. Vapaa-aika	4. Vapaa-aika	4. Vapaa-aika	4. Työ ja opiskelu

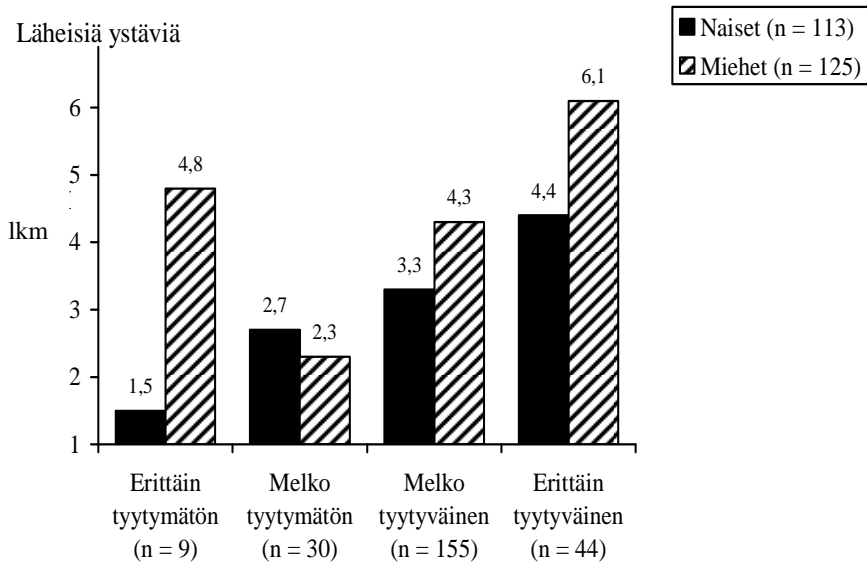
Myös naisilla koti ja perhe olivat tärkeimpiä tyydytyksen lähteitä elämässä kaikissa ikävaiheissa (taulukko 10.2). Työn ja opiskelun asema heikkeni jo 42-vuotiaana, mutta vasta 50-vuotiaana se oli selkeästi neljäntenä. Vapaa-aika nousi työn ja opiskelun edelle. Myös ystävien merkitys vahvistui ajan kuluessa, jossaan he eivät saavuttaneet selkeää toista sijaa vielä 50-vuotiaanakaan.

Ystävyysuhteet. Ystävät olivat naisilla tyydytyksen lähteinä toisella sijalla kodin ja perheen jälkeen. Kysymykseen, kuinka monta läheistä ystävää Sinulla on, miehet ilmoittivat, että heillä oli enemmän ystäviä kuin naisilla. Naisten ystävien määrä oli pysynyt samalla tasolla 42 vuoden iästä 50-vuotiaaksi (keskimäärin 3,3 ystävää), mutta miesten ystävien määrässä oli tapahtunut nousua 4,1:stä 4,5:een ystävään. Miesten keskuudessa oli kuitenkin suurempaa vaihtelua ystävien määrässä kuin naisten keskuudessa. Miehistä ($n = 123$) oli 5 % sellaisia, joilla ei ollut yhtään ystävää; naisissa ($n = 114$) näitä ei ollut. Toisaalta

miehillä oli enemmän myös hyvin laajaa ystäväpiiriä, kymmenen tai enemmän (miehistä 11 %:lla, naisista 3,4 %:lla).

Tyytyväisyydessä ystävyysuhteiden nykytilaan ei ollut eroa miesten ($n = 132$) ja naisten ($n = 119$) kesken, eikä siinä ollut tapahtunut muutosta 36 vuoden iästä 50-vuotiaaksi. Lähes viidesosa 50-vuotiaista (naisista 20 %, miehistä 17 %) oli erittäin tyytyväisiä ystävyysuhteittensa nykyiseen tilaan ja 4 % erittäin tyytymättömiä.

Voisi olettaa, että tyytyväisyys ystävyysuhteiden nykyiseen tilaan on yhteydessä läheisten ystävien määrään. Kuvio 10.1 osoittaa, että näin yleisesti ottaen onkin. Kuitenkin miehistä ne, jotka olivat erittäin tyytyväisiä ystävyysuhteittensa tilaan sekä ne muutamat, jotka olivat erittäin tyytymättömiä, mainitsivat keskimäärin suuremman määrän ystäviä kuin vähemmän tyytyväiset tai tyytymättömät. Korrelaatiokerroin ystävyysuhteisiin tyytyväisyyden ja ystävien määrän välillä oli miehillä $.19, p = .035$, naisilla $.34, p = .000$; ero ei ole tilastollisesti merkitsevä.



KUVIO 10.1 Tyytyväisyys ystävyysuhteiden nykyiseen tilaan ja sen yhteys läheisten ystävien määrään

Ystäväpiirin laajuuden lisäksi voi olla merkittävää se, onko ystäväpiirissä ihminen, jonka kanssa voi keskustella henkilökohtaisista asioista ja ongelmista. Tällainen ystävä puuttui 17 %:lta miehistä ja 4 %:lta naisista. Korrelaatiokertoimet osoittivat ensinnäkin sen, että uskottujen ystävien määrä oli vahvasti yhteydessä ystäväpiirin laajuuteen (korrelaatio naisilla $.50, p = .000$, miehillä $.42, p = .000$). Toiseksi, sellaisten uskottujen ystävien määrä, joiden kanssa voi puhua henkilökohtaisista asioista ja ongelmista, oli varsinkin naisilla yhteydessä siihen,

kuinka tyytyväisiä he olivat ystävyysuhteidensa nykyiseen tilaan (korrelaatio naisilla $.36, p = .000$, miehillä $.21, p = .05$).

10.2 Arvostukset

Arvostukset. Tutkittaville tärkeitä asioita elämässä – näitä voidaan nimittää arvostuksiksi – selviteltiin tiedustelemalla, miten merkitsevinä ja tärkeinä he pitivät oman elämänsä kannalta seuraavia elämänalueita: politiikka, taide, tiede, tekniikka, uskonto, urheilu, talouselämä, hoito ja kasvatusta, sosiaalityö, fyysinen kunto ja elämän nautinnot. Arvioinnit pyydettiin neliluokkaisessa asteikossa (1 = ei lainkaan merkitsevä, 2 = ei juuri merkitsevä, 3 = jonkin verran merkitsevä, 4 = hyvin merkitsevä). Arvostukset ovat kohdearvoja, jotka suuntautuvat sisällöllisiin kohteisiin, kuten tekniikka. Ne voivat olla myös välinearvoja, joita arvostetaan siksi, että niillä pyritään joihinkin päämääriin, kuten politiikka tai talouselämä.

Tärkeimmäksi asiaksi nousi 50-vuotiaana sekä naisilla että miehillä fyysinen kunto (taulukko 10.3). Sen arvostus erosi merkitsevästi seuraavaksi tulleesta asiasta eli elämän nautinnoista. Näiden jälkeen tuli naisten arvioinneissa tärkeimmäksi hoito ja kasvatusta sekä taide. Naisten arvioinneissa seuraava ryhmä, joka sisälsi talouselämän ja sosiaalityön, oli arvioitu oman elämän kannalta merkitsevämmäksi kuin uskonto ja politiikka. Poliittikkaa tärkeämpänä naiset pitivät myös urheilua, tekniikkaa, tiedettä ja uskontoa. Poliittikka jäi naisilla vähiten merkitseväksi asiaksi oman elämän kannalta.

TAULUKKO 10.3 Miten merkitseviä ja tärkeitä elämäsi kannalta ovat seuraavat asiat, keskiarvoihin (K) perustuva tärkeysjärjestys 50-vuotiaana; $n = 121$ naiset, $n = 132$ miehet

Naiset	Merkitsevät erot			K	Merkitsevät erot
	K		Miehet		
1. Fyysinen kunto	3,64	1>2-11	1. Fyysinen kunto	3,41	1>2-11
2. Elämän nautinnot	3,36	2>3-11	2. Elämän nautinnot	3,30	2>3-11
3. Hoito/kasvatusta	3,13	3>4-11	3. Tekniikka	2,98	3>6-11
4. Taide	2,75	4>8-11	4. Urheilu	2,95	4>8-11
5. Talouselämä	2,63	5>10-11	5. Talouselämä	2,87	5>8-11
6. Sosiaalityö	2,62	6>10-11	6. Hoito/kasvatusta	2,79	6>8-11
7. Urheilu	2,53	7>11	7. Tiede	2,73	7>8-11
8. Tekniikka	2,48	8>11	8. Poliittikka	2,29	8>11
9. Tiede	2,48	9>11	9. Sosiaalityö	2,27	9>11
10. Uskonto	2,40	10>11	10. Taide	2,23	10>11
11. Poliittikka	2,12		11. Uskonto	1,98	

Miehet arvioivat tekniikan merkitsevämmäksi kuin hoidon ja kasvatusta sekä muut jäljellä olevat. Urheilu, talouselämä, hoito ja kasvatusta sekä tiede muodos-

tivat seuraavan ryhmän, joka erosi merkitsevyydessä politiikasta. Poliitiikka, sosiaalityö ja taide oli puolestaan arvioitu merkitsevämmiksi kuin uskonto, joka jäi miehillä vähiten merkitseväksi oman elämän kannalta.

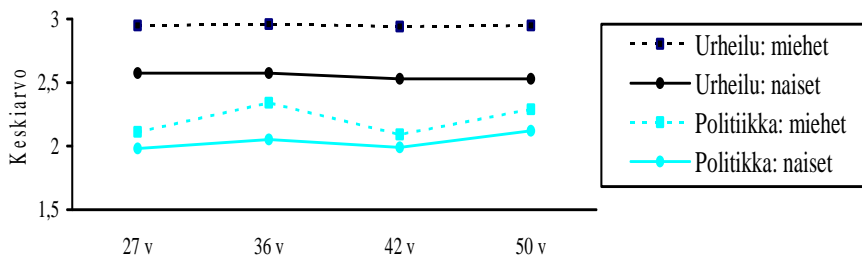
Noin neljännes tutkimukseen osallistuneista ei pitänyt politiikkaa lainkaan merkitseväenä oman elämänsä kannalta. Sama tulos saatiin sekä 27-vuotiaana (naiset 29 %, miehet 26 %) että 50-vuotiaana (naiset 23 %, miehet 22%). Prosenttilukujen suunta oli laskeva. Vastaavasti hieman nouseva oli suunta siihen, että politiikka on hyvin merkitsevää oman elämän kannalta: 27-vuotiaana naiset 1,3 %, miehet 1,8 % ja 50-vuotiaana naiset 3,3 %, miehet 6,9 %. Kuitenkin niiden osuus, joille politiikka oli hyvin tärkeää, jäi kovin pieneksi.

Uskonnon kohdalla muutosten suunnat olivat samankaltaiset eli tärkeyden voimistumisen suuntaan. Naisista niitä, jotka eivät pitäneet uskontoa lainkaan merkitseväenä oman elämänsä kannalta, oli 27-vuotiaana 25 % ja 50-vuotiaana 20 %; miehillä vastaavat prosenttiluvut olivat 43 ja 38 %. Vastaavasti niitä naisia, jotka pitivät uskontoa hyvin merkitseväenä, oli 27-vuotiaana 10 % ja 50-vuotiaana 14 %; miehillä vastaavat prosenttiluvut olivat 9 ja 10 %. World value -tutkimuksessa niitä suomalaisia, jotka vuonna 2005 pitivät uskontoa itselleen erittäin tärkeänä, oli 18 % ja niitä, jotka eivät pitäneet sitä lainkaan tärkeänä, oli 15 % (Ketola, Kääriäinen & Niemelä, 2007). Erittäin tärkeänä uskontoa pitävien osuudet olivat näissä tutkimuksissa samankaltaiset, mutta meidän aineistossamme oli enemmän niitä miehiä, jotka eivät pitäneet uskontoa lainkaan tärkeänä. Ketolan ym. tutkimuksen mukaan uskonnon merkitys lisääntyy iän mukana, mutta hyppäyksenomaisesti vasta yli 70-vuotiaiden keskuudessa.

Tutkimuksessamme arvostukset eivät olleet yhteydessä henkilön koulutukseen muutoin kuin, että miehet, joilla oli vähintään opistotasoinen tutkinto, arvostivat tiedettä enemmän kuin vähemmän koulutetut miehet. Pitemmälle koulutetut naiset arvostivat puolestaan sosiaalityötä vähemmän kuin ne naiset, joilla oli lyhyempi koulutus.

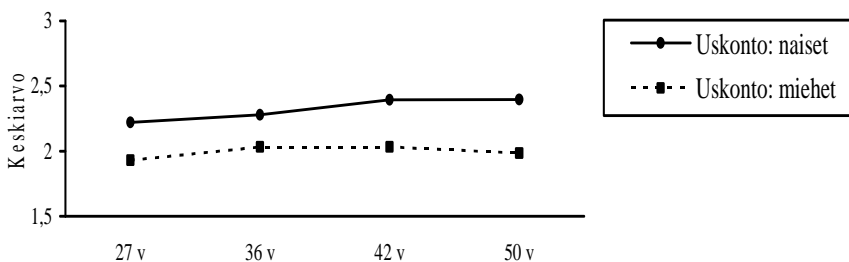
Tutkimuksen kohteista muut kuin fyysinen kunto ja elämän nautinnot sisältyivät jo aikaisempiin tutkimusvaiheisiin. Se teki mahdolliseksi selvittää näiden elämänalueiden tärkeyden pysyvyyttä samoilla henkilöillä yli vuosikymmenten. Tarkastelut tehtiin MANOVA:lla, joka antaa tietoa sukupuolten välisten erojen lisäksi merkitsevistä muutoksista ajankohdasta toiseen.

Kuviosta 10.2 näkyy, että urheilun arvostus pysyi koko aikuisiän vakaasti samalla tasolla sekä miehillä että naisilla sukupuolten eron ollessa johdonmukaisesti se, että miesten elämän kannalta urheilu oli tärkeämpää kuin naisten. Myös politiikka oli miehille keskimäärin tärkeämpää kuin naisille. Poliitiikan kiinnostavuuden lisääntyminen ikäväleillä 27–36 vuotta ja 42–50 vuotta oli merkitsevää, kuten kiinnostuksen väheneminen ikävälillä 36 ja 42 vuotta. Tämä viittaisi siihen, että lisääntynyt kiinnostus politiikkaan on ollut yhteydessä 1990-luvun lamaan (36-vuotiaiden aineisto koottiin 1995) ja 50-vuotiaiden kiinnostuksen lisääntyminen 2000-luvun loppupuolen lamaan (aineisto koottiin 2009). Taloudellisesti hyvänä aikana eli tutkittavien ollessa 42-vuotiaita (2000-luvun alussa) poliitiikan merkitsevyys itselle arvioitiin vähäisemmäksi.



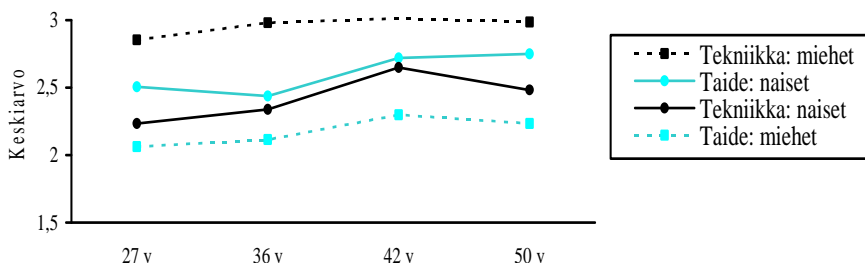
KUVIO 10.2 Urheilun ja politiikan arvostuksen keskiarvo sukupuolittain eri ikävuosina, 1 = ei lainkaan merkitsevä ... 4 = hyvin merkitsevä

Uskonnon merkitys miehille oli samalla alhaisella tasolla kuin politiikan merkitys naisille (kuvio 10.3). Uskonnon merkitys miehillä kuitenkin vahvistui siten, että miehet pitivät uskontoa itselleen merkitsevämpänä 42-vuotiaana kuin 27-vuotiaana. Naisille uskonto oli merkitsevämpää kuin miehille kaikissa aikuisiän tutkimusvaiheissa.



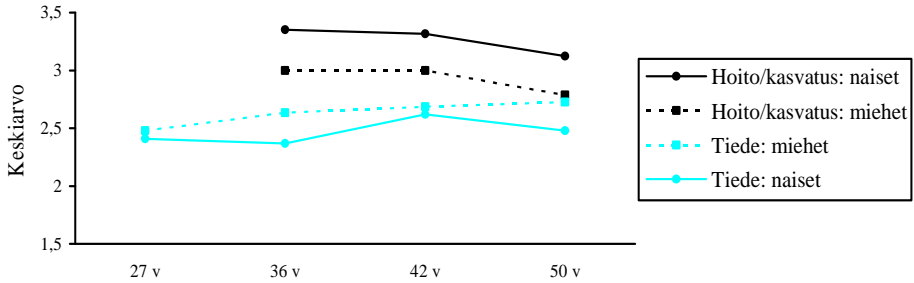
KUVIO 10.3 Uskonnon arvostuksen keskiarvo sukupuolittain eri ikävuosina, 1 = ei lainkaan merkitsevä ... 4 = hyvin merkitsevä

Tekniikan merkitys oli miehille suuri kaikissa ikävaiheissa (kuvio 10.4). Tekniikan merkitys naisille oli keskimäärin vähäisempi kuin miehille, mutta ikävälillä 36–42 naisten arvostus tekniikkaa kohtaan lisääntyi merkitsevästi. Taide oli puolestaan naisille merkitsevämpää kuin miehille kaikissa ikävaiheissa; taiteen merkitys kasvoi sekä naisten että miesten keskuudessa ikävälillä 36–42 vuotta.



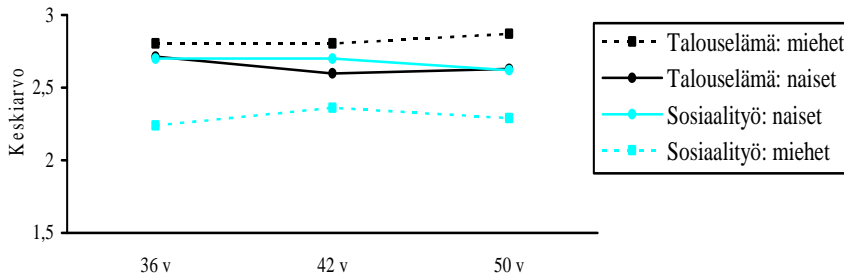
KUVIO 10.4 Tekniikan ja taiteen arvostuksen keskiarvo sukupuolittain eri ikävuosina, 1 = ei lainkaan merkitsevä ... 4 = hyvin merkitsevä

Tieteen merkityksessä miehille ei esiintynyt vaihtelua iän mukana (kuvio 10.5), mutta naisten arvostus tiedettä kohtaan lisääntyi merkitsevästi ikävälillä 36–42. Hoitoa ja kasvatusta arvioitiin vasta 36. ikävuodesta lähtien. Sen merkitys oli naisille tärkeämpää kuin miehille, mutta molemmat arvioivat sen merkityksen 50-vuotiaana vähäisemmäksi kuin nuoremmassa iässä. Tämä on varmaankin yhteydessä siihen, että omat lapset ovat kasvaneet tai kasvamassa pois kotipesästä.



KUVIO 10.5 Hoidon/kasvatuksen ja tieteen arvostuksen keskiarvo sukupuolittain eri ikävuosina, 1 = ei lainkaan merkitsevä ... 4 = hyvin merkitsevä.

Talouselämällä oli tutkittaville vakaa ja samanlainen merkitys, mutta miehille talouselämä oli 50-vuotiaana merkitsevämpää kuin naisille (kuvio 10.6). Sosiaalityön merkityksen arvostamisessa ei tapahtunut iän mukana muutosta. Naiset arvioivat sen kaikissa ikävaiheissa merkitsevämmäksi kuin miehet.



KUVIO 10.6 Talouselämän ja sosiaalityön arvostuksen keskiarvo sukupuolittain eri ikävuosina, 1 = ei lainkaan merkitsevä ... 4 = hyvin merkitsevä

Yhteensä näiden elämäalueiden merkitsevyyden arvioinnista voi todeta, että 50 vuoden ikä ei aiheuttanut suuria muutoksia ihmisten arvostuksissa. Monille arvostuksille on tyypillistä, että ne seuraavat yhteiskunnallista kehitystä ja siksi niiden voisi odottaa muuttuvan myös iän mukana, kun asian keskeisyys elämässä muuttuu. Eniten merkitseviä muutoksia tapahtui ikävälillä 36–42 vuotta, jolloin erityisesti naisilla tapahtui taiteen, tieteen ja tekniikan arvostuksen li-

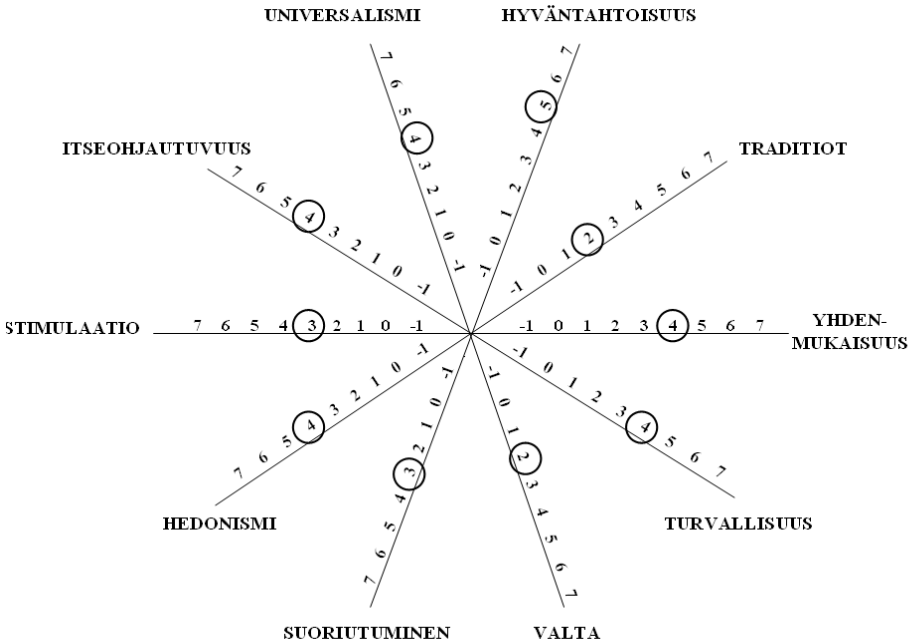
sääntymistä. Miehillä havaittu vaihtelu politiikan merkityksen nousussa 36- ja 50-vuotiaana noudattelee Suomessa vallinneiden taloudellisten vaikeuksien lisääntymistä 1990-luvun alkupuolella ja vuonna 2009. Hoidon ja kasvatuksen vähäisempi merkitys oman elämän kannalta 50-vuotiaana kuin aikaisemmin liittyyneen puolestaan omassa perheessä tapahtuneisiin muutoksiin.

10.3 Arvot

Arvot ovat ihmisen toimintaa ohjaavia periaatteita, ja niiden juuret ovat syvällä siinä kulttuurissa, jossa eletään (Puohiniemi, 1995). Arvojen muodostumiselle on Schwartzin ja Bilskyn (1987) mukaan tietyt perusedellytykset. Ensimmäinen niistä on se, että ihmiset ovat biologisia olentoja, jonka takia he tarvitsevat vireyttä ja toimintakykyisyyttä ylläpitävää vaihtelua. Toinen perusedellytys on ihmisen vuorovaikutuksen tarve muiden kanssa. Siitä seuraa, että on tultava toimeen muiden kanssa ja asetettava toisten tarpeita omien tarpeiden edelle. Kolmas arvoihin vaikuttava perusedellytys on tarve lajin säilyttämiseen, minkä takia ihmiset arvostavat turvallisuutta ja kulttuuriperinnön jatkuvuutta. Arvot auttavat ihmisiä valintojen tekemisessä – ja myös toisin päin – ihmisten valinnat kuvastavat arvoja. Tavallisessa elämässä arvoja ei usein tiedosteta, vaan toimitaan rutiininomaisesti. Mutta jos tulee uusia tilanteita, kuten taloudellinen epävarmuus, arvopohdinnat nousevat esiin.

Esitimme tutkimukseen osallistuneille henkilöille vastattavaksi Schwartzin arvotutkimuslomakkeen, jonka suomalainen arvotutkija Martti Puohiniemi on kääntänyt ja mukauttanut meidän oloihimme. Siinä on 57 kysymystä, joihin vastataan asteikossa -1 = vastustaa arvoa, 0 = ei ole merkitystä elämässä, 3 = on henkilölle tärkeä, 6 = on hyvin tärkeä, 7 = on äärimmäisen tärkeä (tavallisesti ihmisellä on vain yksi tai kaksi näin tärkeää arvoa). Vastausten perusteella voidaan laskea 10 arvoasteikon keskiarvot, jotka on kokonaisluvuiksi pyöristettyinä esitetty kuviossa 10. 7. Tulokset osoittivat, että aineistossamme *hyväntahtoisuus* (keskiarvo, $ka = 5,08$) eli lähipiiriin kuuluvien ihmisten hyvinvoinnin edistäminen oli eniten arvostettua. Se erosi merkitsevästi seuraavaksi tulleesta *universalismista* ($ka = 4,44$), joka tarkoittaa muiden kuin lähipiiriin kuuluvien ihmisten sekä luonnon hyvinvointitarpeiden ymmärtämistä ja suojelua, sekä kaikista muista arvoista. Yhtä tärkeä kuin universalismi oli *turvallisuus* ($ka = 4,32$) eli yhteiskunnan, ihmissuhteiden sekä oman itsen turvallisuus, harmonia ja vakaus. Seuraavana oli vuorossa *yhdenmukaisuus* ($ka = 4,26$) eli pidättyvyys toisia loukkaavasta ja sosiaalisia normeja rikkovasta käyttäytymisestä. Turvallisuuutta ja yhdenmukaisuutta arvostettiin enemmän kuin *hedonismia* ($ka = 4,05$), joka tarkoittaa mielihyvän ja aistillisten nautintojen tavoittelua, ja *itseohjautuvuutta* ($ka = 4,04$), joka tarkoittaa itsenäisen ajattelun ja toiminnan valitsemista sekä luovuutta ja uteliaisuutta. Nämä puolestaan olivat arvokkaampia kuin *suoriutuminen* ($ka = 3,23$) eli henkilökohtainen menestyminen, jota toteutetaan sosiaalisten normien rajoissa. Suoriutumista arvostettiin enemmän kuin *stimulaatiota* ($ka = 2,79$) eli jännitystä ja uusia asioita ja haasteita elämässä. Tätä seurasi *tradi-*

tiot ($ka = 2,39$) eli perinnäisten tapojen ja käsitysten kunnioitus ja hyväksyntä ja niihin sitoutuminen. Vähiten arvostettua oli *valta* ($ka = 1,71$) eli muiden ihmisten hallinta ja yhteiskunnallisen arvostuksen etsintä. Sen arvostus oli vähäisempää kuin kaikkien muiden arvojen.



KUVIO 10.7 Schwartzin arvolomakkeen keskiarvot tutkimusaineistossamme

Arvot on kuviossa 10.7 järjestetty siten, että vasemmalla ovat arvot, jotka kuvaavat avoimuutta muutoksille, sisältäen stimulaation ja itseohjautuvuuden, ja oikealla niille vastakohtaiset, säilyttävät arvot sisältäen turvallisuuden, yhdenmukaisuuden ja traditiot (Schwartz & Boehnke, 2004). Tämä ulottuvuus kuvaa sitä, miten paljon ihmistä motivoivat omat tunneperäiset tai älylliset kiinnostuksen kohteet, vaikka niihin liittyy epävarmuutta suunnasta. Sen vastakohtana on halu säilyttää olemassa oleva tilanne ja sen tuoma ennustettavuus. Kuvion alaosassa ovat arvot, jotka kuvaavat oman itsen vaikutuksen lisäämistä (self-enhancement) vallan ja suoriutumisen avulla. Sen vastakohtana ovat kuvion yläosassa arvot, jotka kuvaavat oman itsen voittamista (self-transcendence) muiden hyvinvoinnin hyväksi, mikä ilmenee universalismin ja hyväntahtoisuuden arvoissa. Tämä ulottuvuus kuvaa sitä, miten paljon ihmistä motivoivat omien henkilökohtaisten intressien korostus muiden kustannuksella. Vastakohtana on itsekäiden pyrkimysten voittaminen toisten ihmisten, läheisten ja etäisten, sekä luonnon hyvinvoinnin hyväksi.

Tulokset vastaavat muiden tutkimusten tuottamia tuloksia suomalaisten arvoista. Suomalaisille on ominaista hyväntahtoisuus, kun taas valtaa ei pidetä arvossa. Tutkittavat arvostivat siten enemmän muiden hyvinvoinnin huomioon ottoa kuin itsekkäiden pyrkimysten korostamista. Tutkimuksessamme arvojen luettelossa toiseksi viimeiseksi jäänyt 'traditiot' on Puohinimen mukaan tärkeä arvo iäkkäille ihmisille, mutta 50-vuotiaat eivät nähtävästi ole vielä tarpeeksi iäkkäitä perinteiden arvostamiseksi. Avoimuus muutoksille eli stimulaatio ja itseohjautuvuus sekä hedonismi ovat tyypillisempiä nuorille kuin vanhoille ihmisille, jotka puolestaan arvostavat enemmän turvallisuutta, yhdenmukaisuutta ja traditioita. Iän mukana painopiste siis siirtyy kuviossa 10.7. vasemmalta oikealle, mutta koska tutkimuksessamme arvolomake esitettiin 50-vuotiaana vasta ensimmäisen kerran, ei ollut mahdollista tarkastella, onko arvoissa muutosta tapahtunut aikaisempiin ikävuosiin verrattuna.

Aineistomme perusteella oli mahdollista tarkastella, ovatko arvot yhteydessä siihen, millaiseksi henkilö arvioi oman luonteensa. Korrelaatiot (r) osoittivat, että ne henkilöt, jotka arvioivat itsensä energisiksi, toimeliaiksi ja paljon toisten seurassa ja harrastuksissa viihtyviksi, arvostivat kuvion vasemmassa yläkulmassa olevia arvoja enemmän kuin vähemmän aktiiviset henkilöt: energisyyden korrelaatio stimulaatioon eli virikkeiden hakemiseen oli $.23$ ($p < .01$), itseohjautuvuuteen $.17$ ($p < .05$) ja universalismiin $.15$ ($p < .05$). Helposti periksi antaminen ja yleensä odotusten mukaisesti toimiminen korreloi puolestaan negatiivisesti stimulaatioon ($r = -.14 < .05$), itseohjautuvuuteen ($r = -.24, p < .01$) ja suoriutumiseen ($r = -.25, p < .01$), mutta positiivisesti traditioiden arvostamiseen ($r = .15, p < .05$). Vastaavanlaiset negatiiviset yhteydet olivat myös sillä, että henkilö arvioi itsensä araksi, toisten seurassa jännittäväksi ja uusia tilanteita välttäväksi. Mielenkiintoista on, että henkilön arvioidessa itselleen ominaiseksi sen, että hän ratkaisee hankalat tilanteet järkevästi, neuvottelee ja ottaa toiminnassaan myös muut huomioon, korreloi hyväntahtoisuuteen ($r = .16, p < .05$).

Mainitut tilastollisesti merkitsevät korrelaatiot, vaikka eivät olekaan kovin vahvoja, osoittavat, että ihmisen arvoilla on kytkentöjä hänen persoonallisuuteensa. Arvot omaksutaan pitkän kehitysprosessin kuluessa ympäristön vaikutteista, mutta se, mitä henkilö niistä itselleen valikoi, suodattuu persoonallisuuden kautta. Vaikka myös persoonallisuus muovautuu ympäristön vaikutuksesta, ulospäin suuntautuvuus ja sen vastakohtana oleva sosiaalinen arkuus on lapsesta keski-ikään ihmisille pysyvämpi ominaisuus kuin muut persoonallisuuden ominaisuudet (Pulkkinen, Kokko & Rantanen, 2010).

Taulukosta 10.4 näkyy vielä se, miten yhdenmukaisesti arvot asettuvat naisilla ja miehillä. Ensimmäisenä oli molemmilla hyväntahtoisuus. Myös neljä viimeistä, suoriutuminen, stimulaatio, traditiot ja valta olivat samassa järjestyksessä. Näiden väliin jäävien arvojen järjestyksessä oli pieniä eroja, mutta toisaalta keskiarvojen erot olivat vähäisiä. Merkittävin ero oli siinä, että universalismi naisten arvona erosi turvallisuudesta, yhdenmukaisuudesta ja hedonismista, mutta miehillä ei. Myös Puohinimen tutkimuksessa on todettu, että universalismi eli ihmisten ja luonnon ymmärtäminen, arvostaminen, hyväksyminen ja suojeleminen on suomalaisille naisille ominaisempaa kuin miehille.

TAULUKKO 10.4 Schwartzin arvot, keskiarvoihin (K) perustuva tärkeysjärjestys

Naiset	K	Merkitse- vät erot	Miehet	K	Merkitse- vät erot
1. Hyväntahtoisuus	5,20	1>2-10	1. Hyväntahtoisuus	4,95	1>2-10
2. Universalismi	4,55	2>3-10	2. Turvallisuus	4,43	2>5-10
3. Turvallisuus	4,31	3>5-10	3. Yhdenmukaisuus	4,34	3>6-10
4. Yhdenmukaisuus	4,18	4>7-10	4. Universalismi	4,33	4>6-10
5. Itseohjautuvuus	4,06	5>7-10	5. Hedonismi	4,11	5>7-10
6. Hedonismi	3,98	6>7-10	6. Itseohjautuvuus	4,02	6>7-10
7. Suoriutuminen	3,26	7>8-10	7. Suoriutuminen	3,19	7>8-10
8. Stimulaatio	2,65	8>9-10	8. Stimulaatio	2,94	8>9-10
9. Traditiot	2,33	9>10	9. Traditiot	2,46	9>10
10. Valta	1,54		10. Valta	1,88	

10.4 Tulevaisuuteen vaikuttavat asiat

Tulevaisuutta koskeviin kysymyksiin vastanneet henkilöt (naisia 121, miehiä 136) olivat yleensä optimistisia tulevaisuuteensa nähden: erittäin optimistisia oli 12 % ja melko optimistisia 77 %. Vastaavasti tulevaisuuden suunnitelmat olivat joko melko selkeitä (66 %) tai erittäin selkeitä (7 %) ja ihmiset tunsivat voivansa vaikuttaa elämässään tapahtuviin muutoksiin melko paljon (43 %) tai erittäin paljon (14 %). Naisten ja miesten kesken ei näissä käsityksissä ollut eroa. Optimismiin korreloi sekä tulevaisuuden suunnitelmien selkeys ($r = .46, p < .001$) että tunne mahdollisuudesta vaikuttaa elämässä tapahtuviin muutoksiin ($r = .39, p = .001$). Kysymyksen, pyöriikö mielessäsi unelmia, kuten lottovoitto tai elämän aloittaminen uudelta pohjalta, 7 % vastasi paljon ja 39 % jonkin verran. Tällaiset unelmat olivat negatiivisesti yhteydessä tulevaisuutta koskevien suunnitelmien selkeyteen ($r = -.15, p < .05$).

Positiivisesti suhtautuvien lisäksi tutkittavien joukossa oli niitä, joilla oli melko pessimistinen (10 %) tai erittäin pessimistinen (1 %) suhtautuminen tulevaisuuteen. Tulevaisuuden suunnitelmat olivat melko epämääräisiä neljäsosalla (25 %) tai erittäin epämääräisiä (3 %). Elämässä tapahtuviin muutoksiin vaikutusmahdollisuuksissa oli puutteita jossain määrin 42 %:lla, ja kokonaan vailla vaikutusmahdollisuuksia koki olevansa 2 % tutkittavista. Vaikka 50-vuotiaat keskimäärin suhtautuivatkin tulevaisuuteen positiivisesti, oli heidän joukossaan myös epäonnea ja vaikutusmahdollisuuksien rajoituksia kokevia.

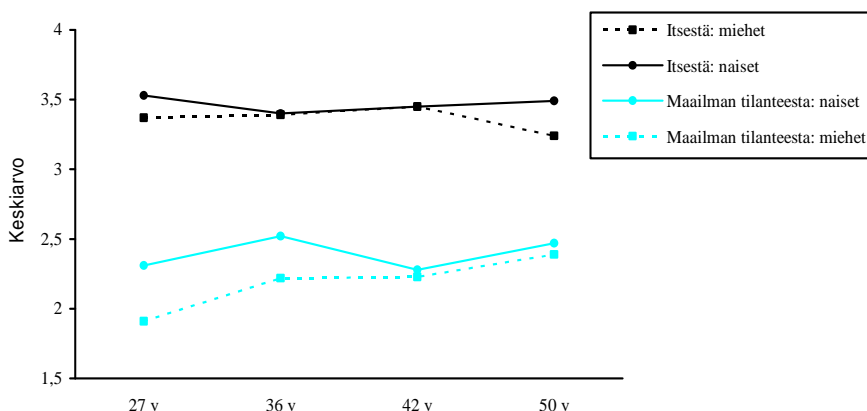
Mistä tulevaisuus riippuu? Tutkittavilta kysyttiin, miten paljon he katsoivat tulevaisuutensa riippuvan sellaisista asioista kuin itsestä, menneisyydestä ja ulkoisista oloista (taulukko 10.5). Vastausvaihtoehdot olivat 1 = erittäin vähän, 2 = vähän, 3 = paljon, 4 = erittäin paljon. Vastaukset osoittivat, että sekä miehet että naiset katsoivat tulevaisuutensa riippuvan ensisijaisesti heistä itsestään. Toisella sijalla vaikuttajina olivat ulkoiset olot, maailman tilanne, onni ja muut ihmiset. Korkeampien voimien, kuten kohtalon ja Jumalan osuus tulevaisuu-

teen vaikuttajana koettiin vähäiseksi samoin kuin kodin ja vanhempien sekä menneisyyden vaikutus. Miehillä Jumalan vähäinen vaikutus erosi merkittävästi kaikista muista.

TAULUKKO 10.5 Miten paljon katsot tulevaisuutesi riippuvan seuraavista seikoista, keskiarvoihin (K) perustuva tärkeysjärjestys (naisia 121, miehiä 132)

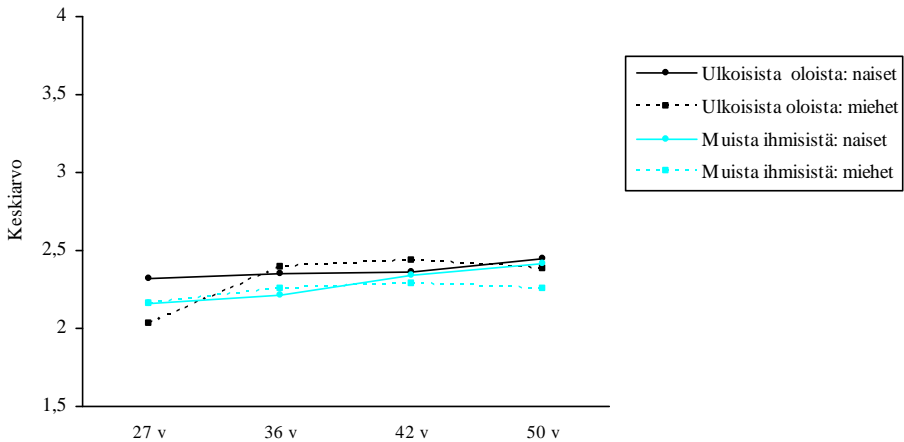
Naiset	K	Merkitsevät erot		K	Merkitsevät erot
		Miehet	Miehet		
1. Itsestä	3,48	1>2-9	1. Itsestä	3,31	1>2-9
2. Maailman tilanteesta	2,49	2>6-9	2. Ulkoisista oloista	2,38	2>6-9
3. Onnesta	2,48	3>6-9	3. Maailman tilanteesta	2,37	3>6-9
4. Ulkoisista oloista	2,45	4>6-9	4. Onnesta	2,30	4>6-9
5. Muista ihmisistä	2,40	5>6-9	5. Muista ihmisistä	2,26	5>6-9
6. Menneisyydestä	2,17		6. Kodista/ vanhemmista	2,06	6>9
7. Jumalasta	2,14		7. Menneisyydestä	2,02	7>9
8. Kodista/ vanhemmista	2,11		8. Kohtalosta	1,98	8>9
9. Kohtalosta	2,02		9. Jumalasta	1,66	

Käsitys siitä, että tulevaisuus riippuu itsestä, on ollut vahva 27 vuoden iästä alkaen, mutta miehillä tuo käsitys on merkittävästi heikentynyt ikävuosien 42 ja 50 välillä (kuvio 10.8). Sitä vastoin käsitys siitä, kuinka paljon tulevaisuus riippuu maailman tilanteesta, on keskimäärin vahvistunut varhaisaikuisuudesta lähtien. Tämä muutos koskee paremmin miehiä kuin naisia, sillä naisten käsitykset maailman tilanteen vaikutuksesta omaan tulevaisuuteen heikkenivät merkittävästi ikävälillä 36–42 vuotta (vuosina 1995–2001).



KUVIO 10.8 Miten paljon tulevaisuus riippuu itsestä ja maailman tilanteesta, 1 = erittäin vähän ... 4 = erittäin paljon

Ulkoisten olojen merkitys oman tulevaisuuden kannalta vahvistui miehillä ikävälillä 27–36 vuotta, mutta muuten käsitykset pysyivät vakaina (kuvio 10.9). Pitkän aikavälin muutos tapahtui käsityksessä muiden ihmisten merkityksestä oman tulevaisuuden kannalta; se vahvistui 27 vuoden iästä 50-vuotiaaksi. Kummassakaan ei ollut keskimääräistä tasoeroa miesten ja naisten välillä.



KUVIO 10.9 Miten paljon tulevaisuus riippuu ulkoisista oloista ja muista ihmisistä, 1 = erittäin vähän ... 4 = erittäin paljon

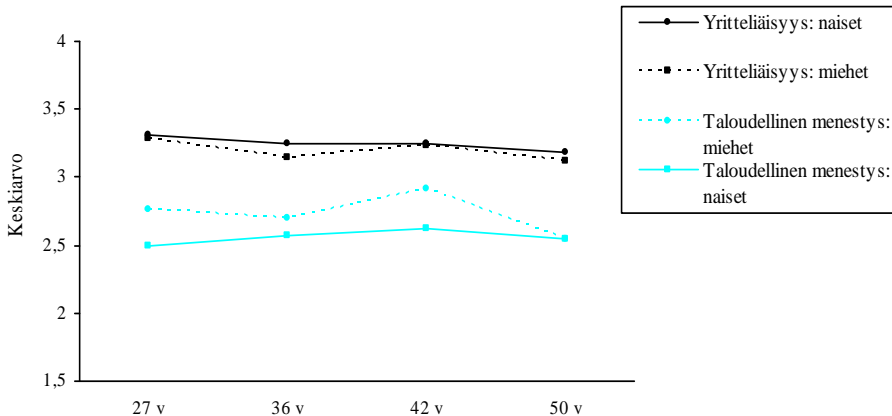
Aikuisiän aikana ei ollut tapahtunut muutoksia käsityksissä siitä, kuinka paljon tulevaisuus riippuu onnesta, kohtalosta tai kodista ja vanhemmista. Näissä ei myöskään ollut sukupuolten välisiä eroja. Käsitykset menneisyyden ja Jumalan merkityksestä tulevaisuuden kannalta vahvistuivat ikävälillä 27–36 vuotta, mutta pysyivät sitten vakaana. Menneisyyden osalta ei sukupuolten eroja ollut, mutta naiset arvioivat Jumalan vaikutuksen oman tulevaisuutensa kannalta merkitsevämmäksi kuin miehet kaikissa aikuisuuden vaiheissa.

Mikä on tärkeää tulevaisuuden kannalta? Tutkittavilta kysyttiin, kuinka tärkeänä he pitivät tulevaisuuden kannalta sellaisia asioita kuin taloudellinen menestys ja ihmissuhteet (taulukko 10.6). Vastausvaihtoehdot olivat 1 = erittäin vähän, 2 = vähän, 3 = paljon, 4 = erittäin paljon. Vastaukset osoittivat, että naisten ja miesten arvioinneissa vaihtoehdot asettuivat keskiarvojen perusteella tasan samaan järjestykseen vieläpä siten, että kukin vaihtoehto erosi seuraavasta merkitsevästi. Tulevaisuuden kannalta tärkeimmäksi arvioitiin terveys. Sitä seurasivat ihmissuhteet, oma yritteliäisyys, puhdas luonto ja maailmanrauha. Toiseksi vähäisimmäksi merkitykseltään oman tulevaisuuden kannalta arvioitiin taloudellinen menestys, vaikka median sisältämän uutisioinnin ja 2009 valinnan taloudellisen taantuman perusteella olisi voinut kuvitella sen asemaa huomattavasti keskeisemmäksi. Vähiten tärkeäksi tulevaisuuden kannalta arvioitiin kulttuurielämä. Sen merkitystä ihmisten hyvinvoinnin kannalta ei yleisesti tiedosteta.

TAULUKKO 10.6 Kuinka tärkeänä pidät tulevaisuutesi kannalta seuraavia asioita, keskiarvoihin (K) perustuva tärkeysjärjestys (naisia 122, miehiä 132)

Naiset	K	Merkitse-		K	Merkitse-
		vät erot	Miehet		
1. Terveys	3,55	1>2-7	1. Terveys	3,46	1>2-7
2. Ihmissuhteet	3,37	2>3-7	2. Ihmissuhteet	3,29	2>3-7
3. Oma yritteliäisyys	3,14	3>6-7	3. Oma yritteliäisyys	3,09	3>5-7
4. Puhdas luonto	3,11	4>6-7	4. Puhdas luonto	2,95	4>5-7
5. Maailmanrauha	2,96	5>6-7	5. Maailmanrauha	2,75	5>6-7
6. Taloudellinen menestys	2,54		6. Taloudellinen menestys	2,55	6>7
7. Kulttuurielämä	2,41		7. Kulttuurielämä	2,00	

Terveyden asema tulevaisuuteen vaikuttavana tekijänä on ollut keskeinen koko aikuisiän ajan eli 27 vuoden iästä lähtien eikä siinä ole esiintynyt sukupuolten välisiä eroja. Myös ihmissuhteita on pidetty tärkeinä koko aikuisiän ajan, naiset tärkeämpinä kuin miehet. Sitä vastoin oman yritteliäisyyden arvioinnissa oli tapahtunut vaihtelua siten, että sen tärkeys väheni merkittävästi sekä ikävälillä 27–36 vuotta että 42–50 vuotta (kuvio 10.10). Muutoksia esiintyi erityisesti miehillä yritteliäisyyden ollessa heillä huipussaan 42-vuotiaana. Yritteliäisyyden keskimääräisessä arvioinnissa ei ollut sukupuolten välistä eroa, mutta miehet pitivät taloudellista menestystä tärkeämpänä oman tulevaisuutensa kannalta kuin naiset, erityisesti 42-vuotiaana.



KUVIO 10.10 Kuinka tärkeänä pidät tulevaisuutesi kannalta yritteliäisyyttä ja taloudellista menestystä, 1 = erittäin vähän ... 4 = erittäin paljon

Naiset painottivat puhtaan luonnon, maailmanrauhan ja kulttuurielämän merkitystä oman tulevaisuutensa kannalta enemmän kuin miehet kaikissa aikuisiän vaiheissa. Näiden keskimääräisessä arvioinnissa ei tapahtunut muutoksia aikuisiässä lukuun ottamatta maailmanrauhaa, jonka tärkeyden arviointi väheni ikävälillä 36–42 vuotta (vuosina 1995–2001).

10.5 Tulevaisuutta koskevat pelot

Mitä pelkää tulevaisuutesi kannalta? Tutkittavilta kysyttiin, kuinka paljon he pelkäsivät tulevaisuuttaan ajatellen taulukossa 10.7 mainittuja asioita. Vastausvaihtoehdot olivat 1 = erittäin vähän, 2 = vähän, 3 = paljon, 4 = erittäin paljon. Vastaukset osoittivat, että naisten ja miesten suurimmat pelot liittyivät luonnon saastumiseen ja sairauksiin. Kolmannella sijalla olivat taloudelliset vaikeudet. Miehillä kärjestä erottuvat muut seikat olivat samanarvoisessa asemassa pelotavuutensa puolesta: ihmissuhdeongelmat, kulttuurin rappeutuminen, oma heikkous ihmisenä ja sota. Naisilla sota, kulttuurin rappeutuminen ja ihmissuhdeongelmat olivat pelottavampia kuin oma heikkous ihmisenä. Tutkittavilla oli vahva usko itseen ja omiin voimiin.

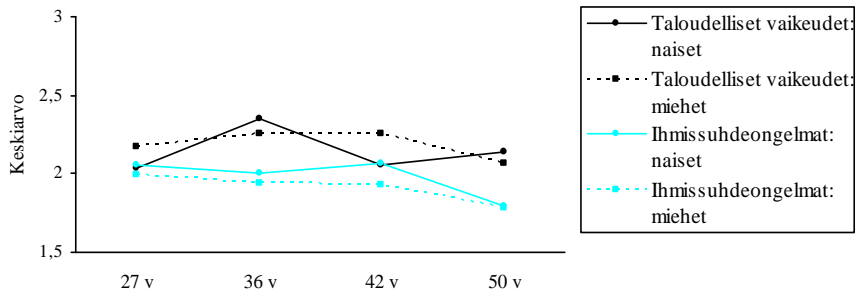
TAULUKKO 10.7 Kuinka paljon pelkää tulevaisuutta ajatellen seuraavia asioita, keskiarvoihin (K) perustuva tärkeysjärjestys (naisia 122, miehiä 132)

Naiset	K	Merkitsevät erot		K	Merkitsevät erot
			Miehet		
1. Luonnon saastuminen	2,57	1>3-7	1. Sairaudet	2,23	1>3-7
2. Sairaudet	2,55	2>3-7	2. Luonnon saastuminen	2,16	2>4-7
3. Taloudelliset vaikeudet	2,15	3>4-7	3. Taloudelliset vaikeudet	2,08	3>4-7
4. Sota	1,94	4>7	4. Ihmissuhdeongelmat	1,76	
5. Kulttuurin rappeutuminen	1,93	5>7	5. Kulttuurin rappeutuminen	1,70	
6. Ihmissuhdeongelmat	1,81	6>7	6. Oma heikkous ihmisenä	1,66	
7. Oma heikkous ihmisenä	1,60		7. Sota	1,63	

Luonnon saastuminen on ollut keskeinen tulevaisuuden pelon aihe jo 27 vuoden iästä (1986) lähtien ja enemmän naisilla kuin miehillä. Samoin sairauksia on pelätty erityisesti 36. ikävuodesta lähtien. Sairausten pelot voimistuivat ikävälillä 27-36 vuotta. Naisilla sairauksien pelko on ollut vahvempaa kuin miehillä. Oma heikkous ihmisenä tuotti vähiten pelkoa tulevaisuutta ajatellen. Siinä ei ollut sukupuolten välistä eroa eikä siinä tapahtunut merkitseviä muutoksia 27 vuoden iästä 50-vuotiaaksi.

Taloudellisten vaikeuksien pelossa tapahtui vaihtelua nimenomaisesti naisilla siten, että pelot olivat 36-vuotiaana vahvemmat kuin 27-vuotiaana; 36-vuotiaiden aineisto koottiin keskellä taloudellista lamaa vuonna 1995. Tämän jälkeen, 42-vuotiaana taloudellisten vaikeuksien pelot olivat vähäisemmät, mutta ne olivat jälleen voimakkaammat 50-vuotiaana, jolloin aineistoa taas koottiin taloudellisen taantuman uhatessa (kuvio 10.11). Ihmissuhdeongelmat puoles-

taan pelottivat naisia hieman enemmän 42-vuotiaana, jolloin taloudellisten vaikeuksien pelko oli vähäisempää, kuin 36- ja 50-vuotiaana.



KUVIO 10.11 Kuinka paljon pelkää tulevaisuuttasi ajatellen taloudellisia vaikeuksia ja ihmissuhdeongelmia, 1 = erittäin vähän ... 4 = erittäin paljon

Kulttuurin rappeutumisen pelko lisääntyi ikävälillä 27–36 vuotta ja pysyi sen jälkeen samalla tasolla 50-vuotiaaksi asti; siinä ei ollut sukupuolten välistä eroa. Naiset pelkäsivät eri ikävaiheissa sotaa enemmän kuin miehet, mutta molemmilla sukupuolilla sodan pelko väheni merkittävästi 27 vuoden iästä 42-vuotiaaksi eli vuodesta 1986 vuoteen 2001. Tuona aikana tapahtui Euroopassa huomattavia muutoksia, jotka vakauttivat kansainvälisiä suhteita.

Yhteensä niissä muutoksissa, joita aikuisiässä esiintyi tulevaisuutta uhkaavissa peloissa, huomio kiintyi siihen, että nuorena aikuisiässä (27-vuotiaana) oli vähemmän taloudellisten vaikeuksien, sairauksien ja kulttuurin rappeutumisen pelkoa kuin myöhemmin, mutta enemmän sodan pelkoa. Sodan pelon vähenemisen lisäksi taloudellisten vaikeuksien pelon lisääntyminen todennäköisesti heijasteli globaaleja muutoksia.

11 PSYKKINEN HYVINVOINTI

Katja Kokko

11.1 Subjektiivinen hyvinvointi

Psyykinen hyvinvointi on moniulotteinen ilmiö (esim. Keyes & Waterman, 2003). Sen on todettu sisältävän ulottuvuuksia, jotka liittyvät subjektiiviseen kokemukseen onnellisuudesta ja tyytyväisyydestä sekä tunnetiloihin, kuten siihen, kokeeko ihminen enemmän positiivisia vai negatiivisia tunteita. Toisaalta hyvinvointiin luetaan kuuluvaksi psykologinen hyvinvointi, joka kuvaa ihmisen halua kehittää itseään ja tulla enemmän ”omaksi itsekseen”. Hyvinvoinnilla on myös sosiaalinen ulottuvuus: sosiaalinen hyvinvointi heijastaa ihmisen tyytyväisyyttä rooliinsa sosiaalisessa yhteisössään ja tyytyväisyyttä yleensäkin ympäröivää maailmaa kohtaan.

Tutkittavat arvioivat 50 vuoden iässä, kuinka *onnellisia* tai tyytyväisiä he olivat kolmessa eri elämänsä vaiheessa: nykyään, 40-vuotiaasta viime vuosiin asti ja alkavan vuosikymmenen aikana eli 60. ikävuoteen asti. Vastausasteikko vaihteli -3:sta (erittäin onneton tai tyytymätön) + 3:een (erittäin onnellinen tai tyytyväinen; Perho & Korhonen, 1993). Taulukosta 11.1 on nähtävissä ensinnäkin, että tutkittavat olivat varsin tyytyväisiä kaikissa kolmessa arvioitussa vaiheessa; toiseksi, että naisten ja miesten arviot olivat samankaltaisia kaikissa vaiheissa ja kolmanneksi, että onnellisuuden pistemäärät näyttivät lisääntyvän iän myötä. Tilastolliset testit vahvistivatkin, että naisten ja miesten keskiarvot eivät eronneet toisistaan tilastollisesti merkitsevästi missään ikävaiheessa. Testit osoittivat lisäksi, että sekä naiset että miehet arvioivat olevansa tutkimushetkellä vuonna 2009 onnellisempia kuin mitä he olivat olleet viimeksi kuluneiden kymmenen vuoden aikana. Toisaalta sekä naiset että miehet ennustivat olevansa 50–60-vuotiaana onnellisempia kuin mitä he olivat olleet 40. ja 50. ikävuoden välillä. Naiset myös olettivat, että he ovat alkavan vuosikymmenen aikana merkitsevästi onnellisempia kuin mitä he nykyään ovat.

TAULUKKO 11.1 Naisten ($n = 112-113$) ja miesten ($n = 109-111$) onnellisuusarviointien keskiarvot (-3 = erittäin onneton tai tyytymätön ... 3 = erittäin onnellinen tai tyytyväinen)

Onnellisuus	Naisten keskiarvo	Miesten keskiarvo
40–50-v.	1,5	1,6
Nykyään	1,9	1,9
50–60-v.	2,1	1,9

Tutkittavia pyydettiin myös arvioimaan erilaisten positiivisiin (esim. innostunut) ja negatiivisiin (esim. järkyttynyt) *tunteisiin* liittyvien adjektiivien avulla sitä, kuinka he tavallisesti tuntevat (Thompson, 2007; Watson, Clark & Tellegen, 1988). Kun maksimipistemäärä oli viisi, niin tutkittavien positiivisten tunteiden keskiarvo oli 3,7 ja negatiivisten 1,4. Tutkittavien tunnetilojen yleissävy oli merkittävästi useammin positiivinen kuin negatiivinen. Naisten ja miesten tulokset olivat samankaltaisia.

Tutkittavien keskimääräinen *tyytyväisyys elämäänsä* tuli ilmi myös silloin, kun he arvioivat taulukossa 11.2 esitettyjen väittämien sopivuutta itseensä (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985). Väittämiä arvioitiin asteikolla yhdestä (vahvasti eri mieltä) seitsemään (vahvasti samaa mieltä). Naiset ja miehet vastasivat varsin samankaltaisesti elämään tyytyväisyyttä koskeviin väittämiin: viidestä väittämästä laskettujen summapistemäärien keskiarvot (min 5, max 35) olivat täsmälleen samat.

TAULUKKO 11.2 Naisten ($n = 107$) ja miesten ($n = 104$) keskiarvot Dienerin ym. (1985) elämään tyytyväisyyden asteikon väittämässä (1 = vahvasti eri mieltä ... 7 = vahvasti samaa mieltä)

Väittäjä	Naisten keskiarvo	Miesten keskiarvo
1. Elämäni on enimmäkseen lähellä sitä mitä pidän onnellisena	5,4	5,4
2. Elämäni olosuhteet ovat erinomaiset.	5,3	5,3
3. Olen tyytyväinen elämääni.	5,6	5,7
4. Olen saavuttanut ne tärkeät asiat, joita olen tähän mennessä halunnut.	5,3	5,4
5. Jos voisin aloittaa kaiken alusta, en muuttaisi juuri mitään.	5,0	4,8
Väittämien summapistemäärä	26,5	26,5

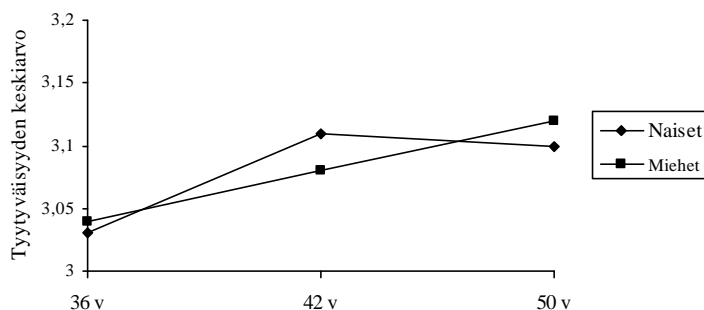
Tutkittavat luokiteltiin summapistemäärän perusteella eri tyytyväisluokkiin käyttäen testin kehittäjän, Dienerin, luokittelurajoja. Hänen mukaansa pistemäärät 5–9 kuvaavat erittäin tyytymättömiä, 10–14 tyytymättömiä, 15–19 hiukan keskimääräistä tyytymättömämpiä, 20–24 keskimääräisesti tyytyväisiä, 25–29 korkeaa pistemäärää ja 30–35 erittäin tyytyväisiä. Koska erittäin tyytymättömiä oli vain yksi prosentti tutkittavista, heidät yhdistettiin tyytymättömien

luokkaan. Kuten taulukko 11.3 osoittaa, noin kolme neljäsosaa tutkittavista (naisista 72,9 ja miehistä 73,1 %) oli hyvin tai erittäin tyytyväisiä elämäänsä.

TAULUKKO 11.3 Naisten ($n = 107$) ja miesten ($n = 104$) jakautuminen tyytyväisyyden eri luokkiin

Tyytyväisyysluokka	Jakauma	Kumula- tiivinen jakauma	Jakauma	Kumula- tiivinen jakauma
	(%)	(%)	(%)	(%)
	Naiset		Miehet	
Erittäin tyytyväiset	39,3	39,3	30,8	30,8
Korkea tyytyväisyyspistemäärä	33,6	72,9	42,3	73,1
Keskimääräisesti tyytyväiset	16,8	89,7	18,3	91,4
Hiukan keskimääräistä tyytymättömämmät	4,7	94,4	5,8	97,2
Erittäin tyytymättömät tai tyytymättömät	5,6	100	2,8	100

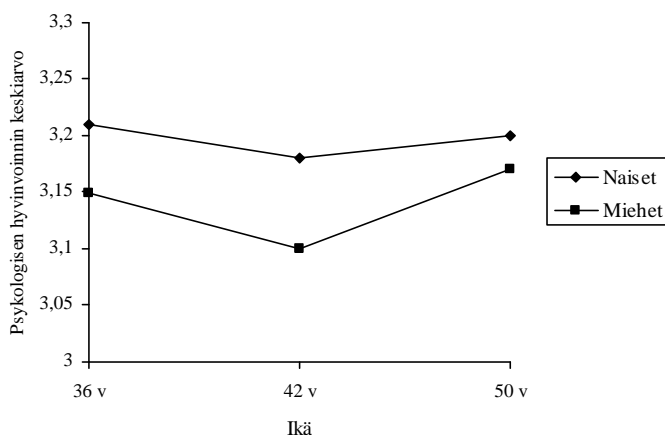
Tutkittavat ovat arvioineet *tyytyväisyyttään* myös suhteessa *seitsemään eri elämänaalueeseen*: ammattiin, nykyiseen työtilanteeseen, parisuhteeseen tai sen puuttumiseen, asumiseen, taloudelliseen tilanteeseen, ystävyyssuhteisiin ja vapaa-ajan sisältöön. Tässä tarkasteltiin arviointeja tyytyväisyydestä näihin elämänaalueisiin 36, 42 ja 50 vuoden iässä. Seitsemää elämänaaluetta koskevasta arvioinnista (asteikossa 1 = erittäin tyytymätön, 2 = melko tyytymätön, 3 = melko tyytyväinen ja 4 = erittäin tyytyväinen) laskettiin keskiarvopistemäärä. Kussakin kolmesta ikävaiheesta naisten ja miesten keskiarvot olivat samankaltaiset (vaihteluväli 3,0–3,1) osoittaen melko suurta keskimääräistä tyytyväisyyttä. Kolmen eri aikuisuuden ikävaiheen keskiarvojen vertailu osoitti, että tyytyväisyydessä tapahtui muutoksia ajan kuluessa (kuvio 11.1), mutta merkitsevää oli vain tyytyväisyyden lisääntyminen 36-vuodesta 42-vuotiaaksi. Neljänkymmenen kahden ja 50 vuoden välillä tyytyväisyydessä ei tapahtunut merkitseviä muutoksia naisilla eikä miehillä.



KUVIO 11.1 Naisten ja miesten tyytyväisyyden keskiarvot 36-, 42- ja 50-vuotiaana, 1 = erittäin tyytymätön ... 4 = erittäin tyytyväinen

11.2 Psykologinen hyvinvointi

Psykologinen hyvinvointi sisältää erilaisia osa-alueita, kuten itsensä hyväksymisen, hyvät suhteet muihin ihmisiin, ympäristön hallinnan, autonomian, elämän tarkoituksellisuuden kokemuksen ja henkilökohtaisen kasvun (Ryff, 1989). Näitä mitattiin tutkimuksessamme 18 väittämän avulla (esim. "tunnen yleensä hallitsevani kulloisenkin elämäntilanteeni" ja "pidän useimmista luonteenpiirteistäni") tutkittavien ollessa 36-, 42- ja 50-vuotiaita. Tutkittavat arvioivat väittämien sopivuutta itseensä asteikolla yhdestä (täysin eri mieltä) neljään (täysin samaa mieltä). Vastauksista 18 väittämään muodostettiin keskiarvopistemäärä, joka oli samankaltainen naisilla ja miehillä kaikissa kolmessa ikävaiheessa (vaihteluväli 3,1–3,2). Neljänkymmenen kahden vuoden iässä miesten psykologinen hyvinvointi oli kuitenkin hiukan ($p = .085$) naisia vähäisempää, joskin edelleen korkealla tasolla. Kun psykologista hyvinvointia tarkasteltiin kolmessa eri aikuisuuden ikävaiheessa, siinä havaittiin trendinomaisia muutoksia (kuvio 11.2), $F(2, 183) = 2.88$, $p = .059$, siten, että tutkittavilla, oli 36- ($p = .025$) ja 50-vuotiaana ($p = .093$) korkeampi psykologinen hyvinvointi kuin 42-vuotiaana.

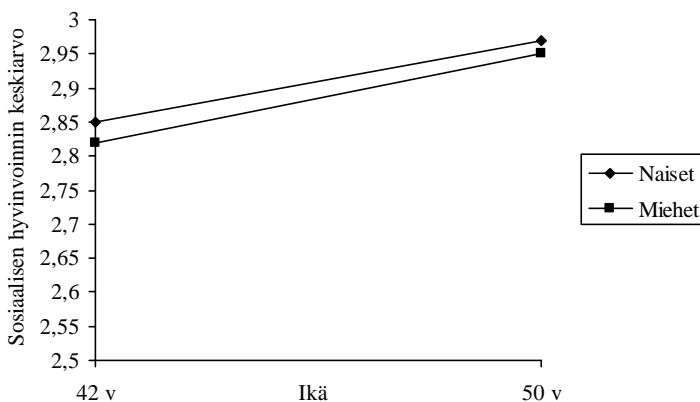


KUVIO 11.2 Naisten ja miesten psykologisen hyvinvoinnin keskiarvot 36-, 42- ja 50-vuotiaana

11.3 Sosiaalinen hyvinvointi

Myös sosiaalisen hyvinvoinnin on nähty koostuvan useista eri osa-alueista (Keyes, 1998). Näitä ovat ihmisen käsitykset muiden ihmisten hyväntahtoisuudesta, ymmärrys maailmasta ja omasta panoksesta sen suhteeseen, usko yhteiskunnan kehittymiseen ja tunne yhteisöön kuulumisesta. Niitä arvioitiin 15 väittämällä (esim. "minulla on jotakin arvokasta annettavana maailmalle" ja "tun-

nen läheisyyttä yhteisöni muita ihmisiä kohtaan”) sekä 42 että 50 vuoden iässä. Vastausasteikko vaihteli jälleen yhdestä (täysin eri mieltä) neljään (täysin samaa mieltä). Viidestätoista väittämästä muodostettu keskiarvopistemäärä oli 42-vuotiaana 2,82 ja 50-vuotiaana 2,96; naisten ja miesten keskiarvot eivät eronneet toisistaan. Sen sijaan sosiaalinen hyvinvointi lisääntyi merkitsevästi iän myötä (kuvio 11.3).



KUVIO 11.3 Naisten ja miesten sosiaalisen hyvinvoinnin keskiarvot 42- ja 50-vuotiaana

11.4 Elämän tarkoituksellisuus ja keski-ikä kriisi

On esitetty, että elämän tarkoituksellisuuden kokeminen olisi ihmisen kehityksen eräs tärkeä päämäärä (Bengtson, Gans, Putney & Silverstein, 2009). Kysymmekin tutkittaviltamme heidän ollessaan noin 50-vuotiaita, kuinka tarkoitukselliseksi he kokevat elämänsä nykyään. Yli 90 % naisista ja miehistä kertoi kokevansa elämänsä erittäin tarkoitukselliseksi tai tarkoitukselliseksi (taulukko 11.3). Tarkoituksellisen ja tarkoituksettoman välimaastoon sijoittui kuudesta seitsemään prosenttia tutkittavista. Pienellä osalla tutkittavista (n. 2 %) elämän viire oli kielteinen; he kokivat elämänsä olevan nykyään vailla tarkoitusta. Elämän tarkoituksellisuuden puuttuminen on huolestuttavaa, koska tarkoituksellisuus antaa voimia monenlaisten asioiden kohtaamiseen elämässä.

Hyvinvoinnin vastakohtana on esitetty näkemys, että keski-ikä on kriisin aikaa (esim. Levinson ym., 1978). Tutkittavilta kysyttiinkin vuonna 2009, noin 50 vuoden iässä, ovatko he huomanneet elämässään jonkinlaista keski-ikä kriisiä. Sekä naisista (41 %) että miehistä (37 %) noin 40 % tunnisti kokeneensa keski-ikä kriisiä. Vertailun vuoksi mainittakoon, että vuonna 2001, noin 42-vuotiaana, 56 % naisista ja 40 % miehistä kertoi kokeneensa keski-ikä kriisiä. Viisikymmentävuotiailta tutkittavilta tiedusteltiin lisäksi, tunnistavatko he aiemmilta ikävaiheiltaan kausia, jolloin he olisivat vakavasti miettineet elämänsä tavoitteita ja muuttaneet elämäntapaansa. Naisista 61 ja miehistä 46 % antoi

myönteisen vastauksen; sukupuolten välinen ero oli tilastollisesti merkitsevä. On mielenkiintoista, että keski-ikä kriisi kytkeytyi naisten keskuudessa tilastollisesti merkitsevästi ja miesten keskuudessa trendinomaisesti aiempiin mietintävaiheisiin: keski-ikä kriisistä maininneista naisista 73 % ja miehistä 56 %:lla oli ollut aiempia kriisivaiheita.

TAULUKKO 11.4 Naisten ($n = 108$) ja miesten ($n = 106$) elämän tarkoituksellisuuteen liittyvien vastausten jakaumat

Elämän tarkoituksellisuuden kokemus	Jakauma	Kumula- tiivinen jakauma	Jakauma	Kumula- tiivinen jakauma
	(%)	(%)	(%)	(%)
	Naiset		Miehet	
Erittäin tarkoituksellista	52,8	52,8	47,2	47,2
Tarkoituksellista	38,8	91,6	44,4	91,6
Ei tarkoituksellista, eikä tarkoituksetonta tai tarkoituksetonta tai erittäin tarkoituksetonta	8,4	100	8,4	100

Luvussa 1 esitetyt näkemykset keski-ikä kriisin harvinaisuudesta ja tämän tutkimuksen luvut, joiden mukaan noin 40 % tutkittavista tunnistaa keski-ikä kriisiä, ovat jossain määrin ristiriidassa. Tutkimuksessamme yllättävän moni siis raportoi kokeneensa keski-ikä kriisiä. Kriisikokemuksen ymmärtäminen vaatii lisäselvitystä. On mahdollista, että kysymyksenasettelumme, jossa keski-ikä ajankohtaa ei tarkemmin määritellyt, teki vaikeaksi erottaa muut kriisit juuri keski-ikään liittyvästä kriisistä. Toisaalta lisätutkimusta vaatisivat kriisiin kytkeytyvät yksilölliset erot persoonallisuudessa ja elämäntavoissa. Sekin vaatisi pohdintaa, mitä kriisillä oikeastaan tarkoitetaan. Se tuntuu sävyttyvän kielteisesti, mutta saattaisiko siihen kuulua myös myönteistä elämän pohdintaa ja uudelleen arviointia?

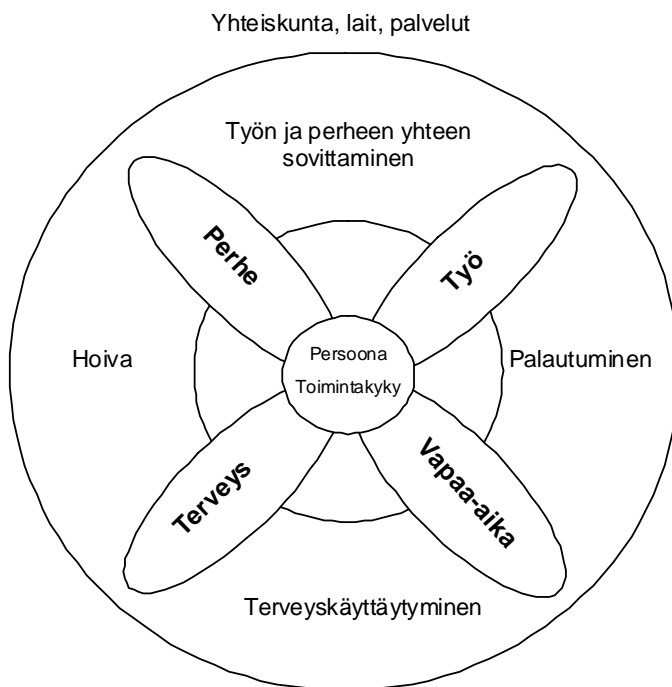
12 MILTÄ KESKI-ikä NÄYTTÄÄ?

Lea Pulkkinen

12.1 Ihminen elämänsä ohjaajana

Tämän julkaisun avausluvussa todettiin, että nykyinen keski-ikä, joka osuu 50. ikävuoden molemmin puolin, on mahdollisuuksien aikaa. Persoonallisuus muuttuu keskimäärin sopeutuvammaksi tunnollisuuden ja myönteisyyden lisääntyessä ja epätasapainoisuuden vähentyessä. Keski-ikäisillä psyykinen hyvinvointi on yleensä parempaa kuin aikaisemmissa ikävaiheissa, ja heillä on enemmän itseen liittyvää viisautta. Korkein yhteiskunnallinen asema saavutetaan tavallisesti keski-ikässä, jolloin kannettavaksi lankeavat suurimmat velvollisuudet niin työssä kuin yhteiskunnassa. Samalla se merkitsee monenlaisten roolien samanaikaista omaksumista, mistä joskus voi aiheutua ristiriitaa. Varjopuolta elämään tuovat lisääntyvät terveyshuolet, vaikka elinikää ennusteiden mukaan onkin keskimäärin jäljellä vielä pari kolme vuosikymmentä. Suomalaisen naisten elinikäennuste oli vuonna 2005 naisilla 81,8 vuotta ja miehillä 75,1 vuotta (Eurostat Online Database on Public Health).

Aineiston keruun viitekehystenä oli kuvio 12.1, joka kuvaa symbolisesti ja kokonaisvaltaisesti ihmisen ja hänelle keskeisten elämänalueiden yhteyksiä. Siinä ihminen nähdään oman elämänsä subjektina, toimijana, joka tekee omalta arvoperustaltaan elämänsä valintoja niiden mahdollisuuksien puitteissa, joita hänelle on tarjolla. Kuvion ytimenä on siten ihminen itse ominaisuuksineen. Hän on liikkeelle paneva voima toiminnassa, joka kohdistuu suvun jatkamiseen, toimeentuloon, elämän säilyttämiseen, henkilökohtaiseen ajankäyttöön ja fyysisen ja psyykkisen terveyden ylläpitoon. Hänen voimavaransa toimivat moottorina, joka pyörittää elämän eri alueita siinä ilmastossa, jonka yhteiskunta tarjoaa. Ihmisten elämää eri toiminta-alueilla säätelevät lait ja säädökset sekä kulttuuriin liittyvät tavat ja odotukset. Ihmisen psykologinen toimintakyky heijastaa kokemusta eri elämänalueiden sujuvuudesta ja keskinäisestä tasapainosta.



KUVIO 12.1 Ihminen elämänsä pyörittäjänä

Ihminen persoonallisuus lapsesta lähtien luo perustan niille voimavaroille, joilla hän elämänsä ohjaa. Persoonallisuuden perusta on synnyntäisessä temperamentissa ja niissä kokemuksissa, joita hän saa lapsuuskodissaan ja kasvuympäristössään. Temperamentissa yksi keskeinen ulottuvuus on ulospäin suuntautuvuus ja sen vastakohtana vetäytyvyys. Kouluiän alussa ilmenevät erot tässä ominaisuudessa pyrkivät säilymään tutkimuksessamme aikuisikään asti (Pulkkinen, Kokko & Rantanen, 2010), ja siinä on mukana vahva perinnöllinen tekijä. Sitä vastoin toinen temperamenttiulottuvuus, jonka toisena ääripäänä on tunne-elämän tasapainottomuus ja toisena ääripäänä tunne-elämän tasapainoisuus, on alttiimpi muutoksille elämäkokemusten takia. Tähän ulottuvuuteen liittyy vahvasti myös kyky säädellä omaa käyttäytymistään. Silloin kun lapsen ulospäin suuntautuvuuteen liittyy tunne-elämän tasapainoisuus, se antaa hyvän perustan koulunkäynnille ja urakehitykselle sekä sen kautta myös psykologiselle toimintakyvylle (Pulkkinen, Feldt & Kokko, 2006). Tasapainoisuuden ja hyvän kontrollikyvyn muotoutumista voidaan vahvistaa kasvuoloilla, joissa lapsen kehitystä tuetaan hänen tarpeensa huomioon ottaen lapsilähtöisesti. Miesten elämässä tulevaisuuden riskitekijät muun muassa urakehityksen ja yhteiskuntaan sopeutumisen kannalta kytkeytyvät erityisesti siihen, että ulospäin suuntautuvuus on jo kouluiän alussa heikosti säädeltä, mikä näkyy esimerkiksi aggressiivisuutena (Pulkkinen, 2009). Se voi ennakoida vaikeuksia työelämässä ja näkyä esimerkiksi pitkään jatkuneessa työttömyydessä (Kokko &

Pulkkinen, 2000). Naisten elämässä erityisesti jo lapsena ilmenevä vetäytyvyys kytkeytyneenä ahdistuneisuuteen ja tunne-elämän tasapainottomuuteen muodostaa riskitekijän elämän eri alueilla selviytymiselle.

Luottamus itseen oli tutkittavilla vahva. Se näkyi muun muassa siinä, että tulevaisuuden katsottiin riippuvan ensisijaisesti itsestä; kohtalo ja korkeammat voimat samoin kuin ulkoiset olot olivat tulevaisuuden kannalta vähemmän merkittäviä (luku 10). On loogista, että kun tulevaisuus riippuu itsestä, niin tärkeimpänä asiana tulevaisuuden kannalta pidetään terveyttä, ja sairaudet ovat suurimpia pelon aiheita. Fyysinen kunto oli 50-vuotiaiden keskeisin arvostuksen kohde ohittaen merkityksessä kaikki muut asiat, kuten elämän nautinnot, tieteen, taiteen ja varsinkin politiikan ja uskonnon. Poliitiikka, jolla vaikutetaan omankin elämän puitteiden rakentamiseen, oli vähiten arvostettujen asioiden joukossa.

Ihmisuhteet ja taloudellinen menestys tulevaisuuden perustana ja toisaalta ihmissuhdeongelmat ja taloudelliset vaikeudet tulevaisuuden pelkoina jäivät merkityksessä vähäisemmiksi kuin terveys ja sairauksiin liittyvät pelot. Näissä käsityksissä ei aikuisiän aikana 27 vuoden iästä 50-vuotiaaksi eli vuodesta 1986 vuoteen 2009 tapahtunut juuri muutoksia. Voidaan siis todeta, että suomalaiset kokevat liikkeelle panevan voiman olevan omassa itsessään. Omien voimien korostamisessa voi olla myös riskejä, jotka näkyvät esimerkiksi masennuksena silloin, kun voimat eivät riitä. Ihmisilläkin pitäisi olla varavoimaloita, jotka olisivat tarvittaessa turvana ja voiman lähteinä. Ne voivat olla esimerkiksi tukea antavia ihmisuhteita tai uskonnollinen elämäntutkimus.

Elämässä tehtäviä valintoja ohjaa ihmisen arvoperusta (luku 10). Arvot ovat ihmisen toimintaa ohjaavia periaatteita, ja niiden juuret ovat syvällä kulttuurissa. Usein arvoja ei edes tiedosteta, kun toimitaan rutiininomaisesti kulttuurin tapojen ja odotusten mukaisesti. Ne tulevat tietoisemmiksi silloin, kun arvot ovat uhattuina joidenkin muutosten takia. Aineistossamme, kuten myös keski-ikäisten suomalaisten keskuudessa yleensäkin, hyvántahtoisuus eli lähipiirin ihmisten hyvinvoinnin edistäminen on keskeisin arvo. Se luo pohjaa yhteiselämälle. Valta oli tutkittaviemme keskuudessa kaikkein vähäisin arvo, mikä näkyi myös politiikan vähäisessä arvostuksessa.

Aikuisen ihmisen hyvä psykologinen toimintakyky ei ole suorassa yhteydessä lapsuuden piirteisiin tai elämän lähtökohtiin eikä edes saavutuksiin tai vaikeuksiin jollakin elämän alueella. Työssä saavutettu menestys ja runsaat tulot eivät takaa psyykkistä hyvinvointia, elleivät perheasiat ole kunnossa. Myöskään sairaus ei romahduta psyykkistä hyvinvointia, jos muilla elämäalueilla, kuten perheessä, on vahva tuki.

Tutkimuksessamme psyykkistä hyvinvointia tutkittiin 50 vuoden iässä eri näkökulmista (luku 11, työhyvinvointia luvussa 6). Tulokset osoittivat tutkittaviemme olevan tutkimushetkellä varsin onnellisia ja tyytyväisiä elämäänsä ja onnellisempia kuin mitä he arvioivat olleensa viimeksi kuluneen kymmenen vuoden aikana. Myös tuleva vuosikymmen arvioitiin onnelliseksi.

Tyytyväisyys elämään tuli esille muun muassa sellaisten väittämien hyväksymisessä kuin ”Elämäni on enimmäkseen lähellä sitä, mitä pidän onnelli-

sena” ja ”Elämäni olosuhteet ovat erinomaiset”. Noin kolme neljäsosaa tutkittavista oli hyvin tai erittäin tyytyväisiä elämäänsä. Tyytyväisyys tuli esille myös, kun sitä arvioitiin suhteessa seitsemään elämänalueeseen: ammattiin, nykyiseen työtilanteeseen, parisuhteeseen, asumiseen, taloudelliseen tilanteeseen, ystävyys-suhteisiin ja vapaa-ajan sisältöön. Näistä laskettu tyytyväisyysarviointien keskiarvo osoitti melko suurta tyytyväisyyttä. Tyytyväisyys lisääntyi aikuisiässä 42 vuoden ikään asti, mutta sen jälkeen se pysyi samalla tasolla 50-vuotiaaksi asti. Sen sijaan sosiaalinen hyvinvointi, joka tarkoittaa muun muassa sosiaalista hyväksyntää ja sopeutumista, lisääntyi ikävälillä 42 ja 50 vuotta. Elämän tarkoituksellisuuden kokemus oli 50 vuoden iässä vahva – lähes kaikki tunsivat elämänsä tarkoitukselliseksi.

12.2 Elämänalueet ja niiden kytkökset

Lapsesta aikuiseksi -tutkimuksen aineiston keruussa on otettu huomioon ja erityisesti tässä tutkimusselosteessa on painotettu ihmisten toimintaa keskeisillä elämänalueilla. Kuviossa 12.1 esitetyistä neljästä elämänalueesta kolme eli perhe, työ ja vapaa-aika ovat sosiokulttuuriseen elämänpiiriin liittyviä ja neljäs, terveys, elämän biologiseen perustaan liittyvä alue. Näillä alueilla elämä sujuu keski-iässä usein rutiininomaisesti, mutta niillä tarjoutuu myös vauhtia antavia uusia mahdollisuuksia ja joskus vaikeuksiaakin, jotka heittävät hiekkaa rattaisiin. Eri elämänalueet ovat keskenään vuorovaikutuksessa ja niiden yhteen sovittaminen vaatii omat ponnistelunsa.

Elämänalueiden yhteen sovittamisessa tulee vastaan esimerkiksi perhe-elämän ja työn yhdistäminen. Mahdolliseen ristiriitaan vaikuttavat monet seikat, kuten lasten ikä, työaika, työvuorot ja -matkat, yksin- vai kaksinhuoltajuus ja tukihenkilöiden saatavuus. Työn ja vapaa-ajan välinen yhteys sisältää puolestaan jännitteen, paljonko vapaa-aikaa on ja miten se käytetään eli kuinka se palauttaa työn rasituksesta; vapaa-aikahan mielletään juuri suhteessa palkkatyöhön. Koska ihmisillä on monenlaisia muitakin tehtäviä ja sidoksia kuin ansiotyö, kuten kotityöt, voisi olla osuvampaa puhua omasta ajasta eikä vapaa-ajasta. Tällöin sen piiriin kuuluisivat myös palkkatyön ulkopuolella olevat, kuten eläkeläiset, ja työttömät sekä kotiäidit ja -isät. Vapaa-aika tai oma aika voi puolestaan olla terveyttä ylläpitävää tai vaarantavaa, mihin viittaa käsite terveyskäyttäytyminen. Terveyden ja perheen väliin jäävä hoivatyö viittaa siihen, että perheellä on terveyttä ja fyysistä hyvinvointia ylläpitäviä hoivatehtäviä, jotka koskevat lapsia ja puolisoa sekä usein myös omia tai puolison vanhempia tai muita läheisiä.

Perheellistyminen etenee ja muotoutuu aikuisiän aikana monien vaiheiden kautta. Vain joka seitsemäs 50-vuotias asui yksin (luku 4). Tässä iässä yksin asuminen ei vielä ollut yhteydessä leskeytymiseen, kuten tutkittavana olleiden henkilöiden omien vanhempien ikäpolvessa. Osa yksin asuvista oli todennäköisesti parisuhteiden välivaiheessa. Avioeron läpikäyneitä oli kolmasosa naisista ja neljäsosa miehistä. Vaikka parisuhteessa tapahtuu muutoksia, ihmisillä on

pyrkimys vakinaiseen parisuhteeseen. Usein ajatellaan, että keski-ikään kuuluu lasten muuttaminen pois kotoa. Näin on tapahtunutkin vanhimpien lasten osalta, mutta yli kahdella kolmasosalla 50-vuotiaista oli vielä taloudessaan lapsia, joillakin jopa 2000-luvulla syntyneitä.

Useimpien työura on ollut vakaa (luku 5), jolloin työpaikkojen vaihdokset ovat olleet pääosin omien tavoitteiden mukaisia. Työtä ei kuitenkaan ole riittänyt kaikille tässäkään tutkimusotoksessa. Yli puolet oli ollut joskus työttömänä, kun otetaan huomioon varhaisaikuisuus, 1990-luvun lamakausi ja 2000-luvun taloudellinen taantuma. Nuorempana työttömyysjaksot olivat usein olleet lyhyitä, mutta iän mukana työttömyyden kestot olivat pidentyneet, mikä osoittaa lisääntyvää vaikeutta palata työelämään, kun työttömyyskierteeseen on joutunut. Noin kahdeksan prosenttia oli 50-vuotiaana työttömänä, ja jotkut olivat olleet työttöminä monia vuosia, muutama jopa noin kymmenen vuotta.

Perheen ja työn yhteen sovittamisessa (luku 6) voi ristiriitaa olla kahdessa suunnassa. Ensinnäkin ihminen voi tuntea, että perhe vaatimuksineen vie aikaa ja voimavaroja työltä. Tällaista ristiriitaa koki vähintään joskus joka seitsemäs 36–50-vuotias, eikä keski-ikä aiheuttanut siihen muutosta. Toiseksi ihminen voi tuntea, että työ vie aikaa ja voimavaroja perheeltä. Tällaista ristiriitaa koki hiukan yli puolet aikuisista, eikä siinäkään tapahtunut merkittävästi muutosta 36 vuoden iästä 50-vuotiaaksi. Työn ja perheen välisen ristiriidan painopiste on siten siinä, että työn katsotaan vievän aikaa ja voimavaroja perheeltä. Tämä tunne oli ylempillä toimihenkilöillä tavallisempi kuin alemmilla toimihenkilöillä; työntekijät jäivät näiden ammattiryhmien väliin. Se kokemus, että perhe häiritsisi työtä, oli huomattavasti harvinaisempi, mutta tätäkin esiintyi useammin ylempillä kuin alemmilla toimihenkilöillä.

Lasten kasvaminen ei ollut aiheuttanut keskimääräistä muutosta siinä, miten paljon työn katsottiin vievän voimavaroja perheeltä. Työhön ja lasten ikään liittyvien tilannetekijöiden lisäksi ihmisen taipumus kokea kielteisiä tunnetiloja ja vaikeus käsitellä stressiä aiheuttavia tilanteita on yhteydessä siihen, miten vahvaksi hän arvioi työn ja perheen välisen ristiriidan (Rantanen, 2008). Työn merkitys oman elämän kannalta voisi nousta keskeisemmäksi, jos työn ja perheen välisen ristiriidan ratkaisemiseen etsittäisiin joustavia ratkaisuja niiden kohdalla, jotka asiasta kärsivät. Toisaalta ongelmaa voi olla myös siinä, että työ on liian keskeisellä sijalla elämässä vieden aikaa muilta elämän alueilta, perheeltä ja vapaa-ajalta. Silloin ratkaisu voisi löytyä siitä, että oppii antamaan arvoa muillekin elämän alueille ja varaa niille enemmän aikaa.

Työn ja perheen yhteen sovittaminen ei aiheuta vain ongelmia, vaan työ ja perhe voivat muodostaa ihmisen elämässä toisiaan täydentävän kokonaisuuden. Lähes kaikki 50-vuotiaat kokivat, että perhe edisti työssä suoriutumista. Varsin yleistä oli myös se, että työn katsottiin edistävän perhe-elämää. Nämä positiiviset kokemukset olivat kaikkiaan yleisempiä kuin ristiriitakokemukset.

Työstä palautuminen ei näyttänyt muodostavan 50-vuotiaille suurta ongelmaa (luku 6). Kaksi kolmasosaa pystyi mielestään rentoutumaan ja irrottautumaan työstään henkisesti vapaa-ajallaan. Uupumuksen tunteet työssä olivat vähäisempiä kuin 36- ja 42-vuotiaana, ja suurin osa koki vahvaa työn imua eli

kokemusta tarmokkuudesta työssä sekä omistautumista ja uppoutumista työhön. Eroa oli kuitenkin ammattiryhmien välillä siten, että ylempillä toimihenkilöillä oli muita enemmän kokemuksia liiallisesta työmäärästä ja vaikeuksista palautua työn paineista.

Vapaa-ajan käytössä keskeisimmän sijan sai viestintävälineiden seuraaminen eli sanomalehtien lukeminen, television katselu ja radion kuuntelu (luku 7). Seuraavalla sijalla oli liikunta, jota tutkittavat harrastivat hyvin monissa muodoissa. Usein vapaa-ajan täyttivät monet kotoiset puuhut. Tulokset tuottivat kuvan monipuolisesti aktiivisista 50-vuotiaista ja huomattavista eroista yksilöllisissä harrastusmieltyyksissä.

Vapaa-ajan käytön sisällöissä oli aikuisiässä tapahtunut joitakin muutoksia (luku 7). Yksi näistä oli kirjojen lukemisen väheneminen. Tämä ei ehkä liity vain ikään vaan myös aikakauteemme, jossa muut viestintävälineet ovat saaneet entistä vahvemman sijan. Tietokoneiden käyttö oli tullut miltei kaikkien tutkittaviemmekin elämään ja monet käyttivät tietokonetta kotonaan sekä työttä henkilökohtaisiin asioihin. Naiset lukivat kirjoja enemmän kuin miehet kaikissa ikävaiheissa, ja myös muut kulttuuriharrastukset, kuten konserteissa ja teatterissa käyminen, olivat 50-vuotiaille naisille tavanomaisempia kuin miehille. Tässä suhteessa naisten ja miesten välinen ero kasvoi aikuisiän kuluessa. Kulttuuriharrastuksiin kuuluva luova toiminta oli 50-vuotiaana harvinaista, vaikka henkilöt olisivat aikaisemmin laulaneet, soittaneet tai harrastaneet muuta luovaa toimintaa.

Vapaa-ajan vietolla, kuten liikunnalla, on merkitystä terveyden kannalta. Terveyskäyttäytymisen piiriin kuuluu sen lisäksi monia muitakin asioita, kuten ruokailutottumukset ja päihteiden käyttö. Tutkimuksemme mukaan alkoholin käyttötavat ovat varsin pysyviä: ne, joilla oli taipumusta humalahakuiseen juomiseen 27-vuotiaana, olivat tähän taipuvaisia myös 50-vuotiaana. Viimeksi kuluneen vuoden aikana vähintään kerran viikossa joi itsensä humalaan joka kolmas 50-vuotias mies ja joka kymmenes samanikäinen nainen. Kerralla nautittujen alkoholiannosten määrät olivat suuria. Selviä viitteitä siitä, että alkoholin käytöstä oli henkilölle aiheutunut ongelmia, todettiin yli kolmasosalla (38 %) miehistä ja viidesosalla (22 %) naisista. Useat terveyskäyttäytymisen puutteet selittävät länsimaisen yhteiskunnan keskeistä ongelmaa, ylipainoa, jota esiintyy myös suomalaisilla keski-ikäisillä. Ylipaino on yksi merkittävistä terveysriskeistä.

Neljäs alue, terveys, oli tutkittaville tulevaisuuden kannalta tärkeä. Vaikka sairastelevuus ei vielä ollut kovin ajankohtaista, riskitekijöitä oli 50-vuotiaana enemmän kuin aikaisemmin (luku 9). Fyysisen kunnon heikkeneminen näkyi siinä, että miesten itsearvioitu terveys oli 50-vuotiaana heikompi kuin 42-vuotiaana; naisilla tätä eroa ei ollut. Molemmissa ikävaiheissa miehillä oli useammin kuin naisilla metabolinen oireyhtymä eli sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöiden ryvä, johon kuuluvat keskivartalolihavuus, huonontunut soke-riaineenvaihdunta, kohonnut verenpaine ja epäedulliset veren rasva-arvot. Sekä miehillä että naisilla metabolisen oireyhtymän esiintyminen oli yli kaksinkertaistunut 42 vuoden ikään verrattuna. Ylipainoisten osuus oli sekä naisten että

miesten keskuudessa lisääntynyt liki 20 %:lla 42. ja 50. ikävuoden välillä, ja naiset olivat saavuttaneet ylipainoisuudessa sen tason, joka miehillä oli 36- ja 42-vuotiaana.

Terveyden ja perheen välisen kytköksen alueelle on kuviossa 12.1 sijoitettu hoiva. Tutkimusta suunniteltaessa ajateltiin, että 50-vuotiaat edustavat sukupolvea, jolla on hoivatehtäviä sekä lapsiaan ja lapsenlapsiaan että vanhempiaan kohtaan. Perheensisäistä hoivatyötä olikin suurimmalla osalla, jolla lapsia oli vielä kotona. Lastenlapsia oli neljänneksellä, mutta heihin suuntautunut hoivatyö ei tullut tutkimuksessa esille. Tutkittavat olivat itse vielä aktiivisessa työelämävaiheessa.

Omista vanhemmista äitejä oli elossa noin 70 %:lla, isiä 50 %:lla (luku 4). Äidit elivät useammin yksin kuin isät; tutkittavan kanssa samassa taloudessa asuvat olivat hyvin harvinaisia. Elossa olevat vanhemmat olivat enimmäkseen toimintakykyisiä niin, että vain kymmenesosa tarvitsi apua henkilökohtaisissa asioissa, kuten liikkumisessa. Tämä merkitsi joidenkin tutkittavien kohdalla päivittäistä huolenpitoa vanhemmastaan. Paljon useammat vanhemmat saivat lapsiltaan tukea autokyydin tarjoamisessa, asiointissa ja kodinhoitotoimissa. Jotkut tukivat vanhempiaan puhelimitse tarkistamalla, että kaikki oli hyvin, tai vieraillemalla laitoshoidossa olevan luona; joissakin tapauksissa vanhempi oli laitoshoidossa. Useimpien 50-vuotiaiden kohdalla huolehtiminen vanhemmasta sukupolvesta ei noussut keskeiseksi asiaksi elämässä, joka suuntautui omaan perheeseen, työhön, vapaa-aikaan ja terveyteen.

12.3 Elämänalueiden merkityksellisyydestä

Tutkimustulostemme mukaan 50-vuotiaat saavat eniten tyydytystä kodista ja perheestä (luku 10), seuraavaksi eniten vapaa-ajan harrastuksista ja ystävistä ja vähiten työstä. Työn merkitys tyydytyksen lähteenä on aikuisiässä asteittain heikentynyt pudoten toiselta sijalta neljännelle. Mistä tämä voisi johtua? Työn aikapaineissa (luku 6) ei ollut tapahtunut muutosta 36 vuoden iästä 50-vuotiaaksi, mutta ehkä vanhempien ihmisten jaksaminen ei ole enää samalla tasolla kuin nuorempana. Ehkä aikapaineita ja työn fyysistä ja henkistä kuormittavuutta olisi kevennettävä iän myötä. Toisaalta myöskään tarve ja halu sijoittaa voimia urakehitykseen eivät ole yli 50-vuotiailla työntekijöillä yhtä vahvoja kuin 30–40-vuotiailla (Cleveland, 2008). Muutosta ei ollut myöskään tapahtunut vaikutusmahdollisuuksissa omaan työhönsä. Tältäkin osalta samanlaisena pysyminen voi kuitenkin olla riskitekijä työssä viihtymisen kannalta, sillä työ- ja elämäkokemuksen karttumisen takia 50-vuotiaat voivat kaivata enemmän vaikutusmahdollisuuksia työhönsä kuin nuoremmat. Vaikka ylemmät toimihenkilöt kokevat enemmän työn aikapaineita kuin työntekijät, he tuntevat itsellään olevan enemmän vaikutusmahdollisuuksia työhönsä ja he pitävät työtään monipuolisempina kuin työntekijät. Tyytyväisyys työhön korreloi merkittävästi vaikutusmahdollisuuksiin työssä ja työn monipuolisuuteen. Naisilla nämä yhteydet heikkenivät ikävälillä 42 ja 50 vuotta.

Tutkimuksemme aineistoa koottaessa keväällä 2009 Suomessa vallitsi taoudellinen taantuma. Pyrimme kartoittamaan sitä, miten 50-vuotiaat tutkittavamme olivat tämän taantumana kokeneet ja millaisia uhkia heidän elämässään oli (luku 5). Tulokset osoittivat, että noin joka seitsemäs oli kohdannut viimeksi kuluneen vuoden aikana jonkun seuraavista: toisiin tehtäviin siirron, pakkolomautuksen, töiden tai tulojen vähenemisen, työttömyyden, toimialan vaihtamisen tai konkurssin. Tulevaisuuden kannalta eniten uhkaa aiheutti työn tai tulojen väheneminen; noin kolmannes mainitsi tämän epävarmuustekijän. Suurin osa tutkittavista oli vakaalla työllä, mikä todennäköisesti heijastui siihen, etteivät taantumana liittyvät epävarmuustekijät tässä ikäryhmässä korostuneet enempää.

Eläkkeelle siirtymisen ajatukset eivät useimmille olleet vielä ajankohtaisia, mutta aineiston keruun aikoihin keväällä 2009 virisi julkisuudessa vilkas keskustelu eläkkeelle siirtymisen ikärajojen nostamisesta. Tutkittavamme arvioivat omaksi eläkeiäkseen keskimäärin 64 vuotta. Toiveikä oli kuitenkin alhaisempi: naisilla keskimäärin 60 vuotta ja miehillä 59 vuotta. Työhyvinvointi oli yhteydessä siihen, kuinka korkeaksi henkilöt arvioivat itselleen sopivan eläkeiän (luku 6): työssään viihtyvät ihmiset olivat valmiimpia jatkamaan työtä pitempään.

Halukkuutta jatkaa työskentelyä omassa ammatissa tai vapaaehtoistojen toiminnassa eläkkeelle jäämisen jälkeen oli enemmistöllä tutkittavista. Työelämässä jaksamisen edellytyksiksi tutkittavat mainitsivat monia näkökohtia, kuten joustavammat työjärjestelyt ja jaksotetun työn ja vapaa-ajan, jolloin voisi olla välillä esimerkiksi kesäaunnolla tai muissa henkilökohtaiseen ajankäyttöön liittyvissä tehtävissä ja sen jälkeen taas tiiviin jakson työelämässä.

Työ on niin keskeistä suomalaisten elämässä, että se saattaa jättää varjoon sosiaalisten suhteiden ylläpidon. Tämä näkyi myös tutkimuksessamme (luku 4). Kodeissa vieraili kyllä sukulaisia ja ystäviä ainakin joskus, mutta naapureiden ja työtovereiden vierailut olivat harvinaisia. Näin ilmoittivat varsinkin naiset. Työ ja muut askareet rajoittavat aikaa, jonka voisi käyttää sosiaaliseen elämään kotioiloissa ja tapaamisten valmisteluun siivouksineen ja tarjoiluineen. Ystävyysuhteilla oli naisille suurempi merkitys kuin miehille elämään tyytyväisyyden kannalta, vaikka ystävyysuhteiden määrässä ei ollut eroa (luku 10). Miehiltä puuttui kuitenkin useammin läheinen ystävä, uskottu, jolle voi kertoa omia asioitaan. Uskotun ihmisen olemassaolo oli yhteydessä sekä siihen, kuinka paljon ystäviä yleensä oli, että siihen, kuinka tyytyväisiä ihmiset olivat ystävyysuhteiden nykyiseen tilaan. Tyytyväisyydessä ystävyysuhteisiin ei ollut eroa naisten ja miesten kesken eikä siinä ollut tapahtunut aikuisiässä muutosta.

Vapaa-ajan harrastusten (luku 7) merkitys tyydytyksen lähteenä on aikuisiässä noussut samalla, kun työn merkitys on vähentynyt. Tyytyväisyys vapaa-ajan sisältöön oli vahvimmin yhteydessä intensiiviseen liikuntaan. Liikunnan ja kulttuurin harrastaminen kytkeytyivät toisiinsa, ja miehillä näiden harrastusten monipuolisuus oli yhteydessä myös hyvään terveyteen. Harrastusten niukkuus oli yhteydessä siihen, että henkilö oli tyytymätön toimeentuloonsa, mikä viittaa siihen, että vapaa-ajan vieton mahdollisuudet kytkeytyvät toimeentuloon. Naiset olivat tyytyväisempiä vapaa-ajan sisältöön kuin miehet. Tutkit-

taviemme monipuoliset vapaa-ajan muodot kertovat yksilöllisten valintojen mahdollisuuksista. Niiden merkityksestä työn, perhe-elämän ja terveyden yhteyksissä tarvitaan lisää tietoa hyvinvoinnin lisäämiseksi eri-ikäisten ihmisten keskuudessa.

12.4 Yhteiskunnalliset tekijät

Keski-ikäisten tutkijoiden (Staudinger & Bluck, 2001) mukaan sosiokulttuuriset tapahtumat vaikuttavat keski-ikään enemmän kuin biologiset seikat. Toisin on lapsuudessa ja nuoruudessa, jolloin biologiset seikat aiheuttavat nopeaa kasvua ja kehitystä. Sana sosiokulttuurinen viittaa ihmisen elämäntilanteeseen, johon sisältyvät muun muassa perhe, työ ja vapaa-aika sekä niiden taustalla vallitseva kulttuuri ja yhteiskunnallinen tilanne. Ihmisten elämään heijastuvat historialliset ja taloudelliset tekijät sekä lainsäädäntö ja palvelujärjestelmät.

Perheen käsite, perheellistyminen, avioeroisuus ja lasten määrä ovat vaihdelleet Suomenkin historiassa, ja eri maiden välillä on näissä suuria eroja. Samoin ovat vaihdelleet perheen ja työn yhteen sovittamisen mahdollisuudet. Murros maatalousvaltaisesta yhteiskunnasta nykyiseen teollistuneeseen ja palveluyhteiskuntaan on pakottanut luomaan järjestelmiä perheen ja työn niveltämiseksi toisiinsa. Nykyaikana perheen ja työn yhdistämistä helpottavat lasten koulunkäynti ja pienempiä lapsia varten kehitetty päivähoito. Nämä lakisääteiset palvelut jättävät kuitenkin avoimeksi monia ongelmatilanteita, kuten lasten hoidon heidän sairastuttuaan ja vanhempien huolenpitoa tarvitsevien kouluikäisten yksin jäämisen, joista perheet yrittävät suoriutua mahdollisuuksiensa mukaan.

Henkilön työnsaantimahdollisuus puolestaan riippuu paljon yhteiskunnan työllisyystilanteesta ja yrittäjien osalta markkinatilanteesta. Työajan pituus ja muut järjestelyt ovat moniin lakeihin ja sopimuksiin pohjautuvia. Näissä perheiden tarpeiden huomioonottoa olisi syytä kriittisesti arvioida. Työstä virkistytymistä varten ovat työnantajat tehneet joitakin yrityksiä, mutta enimmäkseen tarjontaa virkistytymistä varten on kehitetty vain kaupallisella perustalla. Kustannusten takia ne eivät ole kaikkien ulottuvilla, minkä takia vapaa-ajan viettotavat eriytyvät. On syytä huomata, että palautumisen kannalta virkistytymisen ei yksin riitä, vaan olennaista on tasapaino elämän eri alueiden välillä samoin kuin unen riittävyys ja laatu ja työn ulkopuolisen ajankäytön laatu. Ihmiset rentoutuvat yksilöllisesti monenlaisten asioiden parissa. Yhdelle rentoutumista tuo perheen parissa oleminen, toiselle kesämökillä puuhailu, kolmannelle golfkentän kiertäminen. Työn tulisi olla fyysiseltä ja henkiseltä kuormitukseltaan mitoitettu siten, ettei se syö voimavaroja nauttia myös elämän muista puolista.

Terveyttä edistävästä elämäntavoista on annettu valistusta erityisesti ravinnon ja liikunnan osalta. Lakisääteiset ratkaisut koskevat tupakointia ja huumeiden käyttöä, mutta tällä hetkellä suurta ennenaikaista kuolleisuusriskiä aiheuttavan alkoholin käytön osalta on toistaiseksi tyydytty vain määräämään

alkoholin käytön ikärajoja. Aikuisen ongelmakäytön taustalla on usein jo varhaisnuoruudessa aloitettu juominen. Tämän vaaran torjumisen vaatisi suurempaa panostamista nuorten alkoholin käytön ennalta ehkäisyyn ja tiukempaa säädöspohjaista valvontaa.

Hoito- ja hoivatyötä varten on yhteiskunnassamme terveys- ja sosiaalipalvelut, mutta perheiden panostusta silti tarvitaan sekä perushuollossa että erityistä tukea tarvitsevien hoivassa. Yhteiskunnan palveluja karsittaessa perheiden taakkaa lisätään. Tulevaisuudessa jää nähtäväksi, miten ikääntyvien kansalaisten hoivatehtävä jakautuu perheiden ja yhteiskunnan tarjoamien palvelujen välillä.

Kuvio 12.1 ja siihen kytketyt esimerkit kuvastavat sitä, että yksilö on sidoksissa yhteiskuntaan monin tavoin. Se mikä näyttätyy yksilöllisenä käyttäytymisenä, saattaaakin heijastaa ihmisen voimavaroja toimia eri elämänalueilla ja keinoja käyttää hyväkseen mahdollisuuksia niiden kytkemiseksi toisiinsa.

12.5 Elämän puu

Edellä on kuvattu keski-ikää elämänvaiheena keskimääräisten tulosten kannalta. Ne peittävät alleen yksilöiden väliset erot, joita oli kaikissa kuvatuissa asioissa. Silloinkin kun sanotaan esimerkiksi, että lähes kaikki kokivat elämänsä tarkoitukselliseksi, joukossa on niitä, joille elämä on näyttätynyt tarkoituksettomaksi tai vain melko tarkoitukselliseksi.

Samojen henkilöiden kehitystä kouluiän alusta lähtien seuranneena on minulle syntynyt mielikuva elämän puusta, joka kuvaa ihmisten kasvua lapsuudesta lähtien. Sen maaperä on perinnöllisissä tekijöissä ja siinä lähikasvuympäristössä, jossa ihminen elää lapsuutensa. Puun rungon yhtenäisyyttä tukee kulttuurimme, jossa vallitsevat tietyt lastenkin elämään heijastuvat normit ja odotukset. Lapset saavat samantapaisen päivähoidon ja koulutuksen. Ne rytmittävät vuorokautta ja tehtäviä. Opetussuunnitelmat ohjaavat sitä, mitä lapsille opetetaan. Koulut ja asuinympäristöt ovat Suomessa varsin samantapaisia. Terveystenhoito kohdistuu kaikkiin ja lapsikuolleisuus on vähäistä.

Yksilöiden välisiä eroja ilmenee kouluiässä oppimisessa, lahjakkuudessa ja sosiaalisessa käyttäytymisessä, mutta ne ovat kuitenkin suhteellisen pieniä lasten ulkoisesti säädellyn elämän takia. Erot fyysisessä ja henkisessä kasvussa ja saavutuksissa alkavat suurentua, kun koulu päättyy ja ihmiset alkavat tarttua elämänsä ruoriin. Silloin omat arvovalinnat muodostuvat keskeisiksi toimintaa ohjaaviksi periaatteiksi. Valinnat koskevat koulutusta ja sittemmin työelämää, parisuhteita ja perheen perustamista, ajankäyttöä sekä elämäntapaa, jossa näkyy omaa elämää koskeva riskinotto. Riskit voivat johtaa menestykseen ja suoriutumiseen mutta myös onnettomuuksiin, sairauksiin ja yhteiskunnalliseen sopeutumattomuuteen. Kuvio 12.2 esittää elämän puuta keski-ikässä.



KUVIO 12.2 Elämän puu keski-ässä (Lauri Pulkkisen näkemys)

Elämän puusta karsiutuu henkilöitä kuoleman takia. Viidenkymmenen vuoden ikään mennessä tutkittavistamme oli kuollut vähän yli kolme prosenttia. Joidenkin lehvät jäävät matalalle voimavarojen niukkuuden takia. Toiset kurottavat lehviään laajalle etsien valoa ja suotuisia oloja uutta elämää luovalle kasvulleen. Toiset tunkevat yhä ylemmäksi ja etsivät uutta tilaa kasvulleen. Yksilöiden väliset erot kasvavat.

Fyysinen elinvoima on henkisen kasvun perusedellytys senkin jälkeen, kun fyysinen kasvu on päätynyt. Elinvoiman perustana on terveys, jota työelämän riskit voivat vaarantaa. Elinvoiman määrä ei kuitenkaan ole riippumaton omista valinnoista. Esimerkiksi runsas ja varhain aloitettu alkoholin käyttö on voimavarojen kuluttamisen kannalta vakava riskitekijä. Myös muu ajankäyttö ja elämäntavan muut puolet, erityisesti parisuhteeseen liittyvät, voivat tukea tai kuluttaa elinvoimaa.

Elämän puun mielikuvasta voidaan johtaa evästyksiä siihen, että sekä yksilön voimavarojen tukemiseen että omaa elämää koskevien vastuuntuntoisten valintojen tekoon tulisi kiinnittää monipuolista huomiota. Lasten voimavaroja

kasvuun olisi edistettävä turvallisella lapsuudella ja lasten taipumuksia monipuolisesti tukevalla koulutuksella eikä kulutettava kodin ristiriidoilla ja muilla raskailla kokemuksilla, kuten koulukiusaamisen tai muun syrjäyttämisen sallimisella.

Aikuisten elinvoimaa ja hyvinvointia voitaisiin puolestaan lisätä turvaamalla tasapaino tärkeiden elämänalueiden, kuten perheen, työn, vapaa-ajan ja terveyden kesken ottaen huomioon ihmisten elämänvaiheet ja yksilölliset edellytykset, kuten lapsiperhe, ikääntyvä työntekijä tai vammaisuus. Eri elämänalueiden vuorovaikutus, kuten työn ja perheen yhteen sovittaminen, palautuminen työn paineista, terveet elämäntavat ja hoivaroolien toteuttaminen, voi kannustaa luovien voimavarojen käyttöä yhteiskunnan erilaisissa tehtävissä. Se vaatii tuekseen säädösten kehittelyä, fyysisestä ja sosiaalisesta ympäristöstä huolehtimista, palvelujen järjestämistä ja laadukasta kulttuuritarjontaa – ja ennen kaikkea elämäänsä ohjaavan ihmisen aloitteisuuden arvostamista. Hallinnollisin keinoin voidaan tehokkaasti nujertaa ihmisten aloitteisuus ja tehdä heistä passiivisia palvelujen kuluttajia. Valitettavasti tätä hallinnollista piirrettä on eri puolilla nähtävissä. Elinikäinen oppiminen sekä taidollisella että henkisen kasvun alueella vahvistaisi monipuolista osaamista sekä vastuuntuntoisuutta ja aloitteista toimintaa. Kehityksen jatkuminen aikuisiässä koituu ihmisen itsensä hyvinvoinnin hyväksi samoin kuin yhteiskunnan kehittämiseksi ja suotuisan elinympäristön säilyttämiseksi.

LÄHTEET

- Baltes, P. B., Lindenberger, U. & Staudinger, U. M. (1998). Life-span theory in developmental psychology. Teoksessa W. Damon & R. M. Lerner (toim.), *Handbook of child psychology: Theoretical models of human development* (s. 1029–1143). New York: Wiley.
- Bengtson, V. L., Gans, D., Putney, N. M. & Silverstein, M. (2009). Theories about age and aging. Teoksessa V. L. Bengtson, M. Silverstein, N. M. Putney, & D. Gans (toim.), *Handbook of theories of aging* (2. painos) (s. 3–24). New York: Springer Publishing Company.
- Caspi, A., Moffitt, T.E., Thornton, A., Freedman, D., Amell, J.A., 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.
- Cleveland, J. N. (2008). Age, work, and family: Balancing unique challenges for the twenty-first century. In A. Marcus-Newhall, D. F. Halpern & S. J. Tan (toim.), *The changing realities of work and family: A multidisciplinary approach* (s. 108–139). Chichester, UK: Wiley-Blackwell.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71–75.
- Elliott, J. & Vaitilingam, R. (toim.) (2008). *Now we are 50: Key findings from the National Child Development Study*. London: The Centre for Longitudinal Studies.
- Eurostat Online Database on Public Health. (ei päivämäärää). Haettu 31.5.2010 osoitteesta http://ec.europa.eu/health/ph_information/indicators/lifeyears_data_en.htm.
- Ewing, J.A. (1984). Detecting alcoholism: The CAGE Questionnaire. *JAMA*, 252, 1905–1907.
- Greenhaus, J. H. & Parasuraman, S. (1999). Teoksessa G. N. Powell (toim.), *Research on work, family, and gender: Current status and future directions* (s. 391–412). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Hakanen, J. (2002). Työn imu ja työuupumus – laajennetun työhyvinvointimallin kehittäminen ja testaaminen. *Psykologia*, 37, 291–301.
- Helson, R., Soto, C. J. & Cate, R. A. (2006). From young adulthood through the middle ages. Teoksessa D. K. Mroczek, & T. D. Little (toim.), *Handbook of personality development* (s. 337–352). Mahwah, NJ: Psychology Press.
- Kaprio, J., Pulkkinen, L. & Rose, R. J. (2002). Genetic and environmental factors in health-related behaviors: Studies on Finnish twins and twin families. *Twin Research*, 5, 358–365.
- Ketola, K., Kääriäinen, K. & Niemelä, K. (2007). Suomalaisten uskonnollisuuden muutokset. Teoksessa S. Borg, K. Ketola, K. Kääriäinen, K. Niemelä & P. Suhonen (toim.), *Uskonto, arvot ja instituutiot: Suomalaiset World Values - tutkimuksissa 1981–2005* (s. 47–59). Tampere: Yhteiskuntatieteellisen tietöarkiston julkaisuja 4.
- Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61, 121–140.

- Keyes, C. L. M. & Waterman, M. B. (2003). Dimensions of well-being and mental health in adulthood. Teoksessa M. H. Bornstein, L. Davidson, C. L. M. Keyes, K. A. Moore & The Center for Child Well-Being (toim.), *Well-being: Positive development across the life course* (s. 477–497). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Kinnunen, M.-L., Pietiläinen, K. & Rissanen, A. (2006). Body size and overweight from birth to adulthood. Teoksessa L. Pulkkinen, J. Kaprio & R. J. Rose (toim.), *Socioemotional development and health from adolescence to adulthood* (s. 95–107). New York: Cambridge University Press.
- Kinnunen, U. & Feldt, T. (2005). Stressi työelämässä. Teoksessa U. Kinnunen, T. Feldt, & S. Mauno (toim.), *Työ leipälajina: työhyvinvoinnin psykologiset perusteet* (s. 13–37). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kokko, K. & Pulkkinen, L. (2000). Aggression in childhood and long-term unemployment in adulthood: A cycle of maladaptation and some protective factors. *Developmental Psychology*, 36, 463–472.
- Korkalainen, A. & Kokko, K. (2008). Psykologinen näkökulma aikuisiän hyvinvointiin ja siihen kytkeytyviin tekijöihin. *Psykologia*, 43, 261–276.
- Lachman, M. E. (2004). Development in midlife. *Annual Review of Psychology*, 55, 305–331.
- Lehto, A.-M. & Sutela, H. (2008). *Työolojen kolme vuosikymmentä: työolotutkimusten tuloksia 1977–2008*. Helsinki: Tilastokeskus.
- Levinson, D. J., Darrow, C. N., Klein, E. B., Levinson, M. H. & McKee, B. (1978). *The seasons of a man's life*. New York: Knopf.
- McAdams, D. P. & Olson, B. D. (2010). Personality development: Continuity and change over the life course. *Annual Review of Psychology*, 61, 517–542.
- Mitchell, V. & Helson, R. (1990). Women's prime of life: Is it the 50s? *Psychology of Women Quarterly*, 14, 451–470.
- Mäkikangas, A., Feldt, T. & Kinnunen, U. (2005). Positiivisen psykologian näkökulma työhön ja työhyvinvointiin. Teoksessa U. Kinnunen, T. Feldt & S. Mauno (toim.), *Työ leipälajina: työhyvinvoinnin psykologiset perusteet* (s. 56–74). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Perho, H. & Korhonen, M. (1993). Elämänvaiheiden onnellisuus ja sisältö keski-ikäen kynnyksellä. *Gerontologia*, 7, 271–285.
- Pitkänen, L. (1969). A descriptive model of aggression and nonaggression with applications to children's behaviour. (Jyväskylä Studies in Education, Psychology and Social Research, 19). Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Pitkänen, T. (2006). *Alcohol drinking behavior and its developmental antecedents*. (Jyväskylä Studies in Education, Psychology and Social Research, 293). Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto
- Pitkänen, T., Kokko, K., Lyyra, A.-L. & Pulkkinen, L. (2008). A developmental approach to alcohol drinking behavior in adulthood: A follow-up study from age 8 to age 42. *Addiction*, 103, Supplement 1, 48–68.
- Pitkänen, T., Lyyra, A.-L. & Pulkkinen, L. (2005). Age of onset of drinking and the use of alcohol in adulthood: a follow-up study from age 8–42 for females and males. *Addiction*, 100, 652–661.

- Pulkkinen, L. (1982). Self-control and continuity from childhood to late adolescence. Teoksessa B. P. Baltes & O. G. Brim, Jr. (toim.), *Life-span development and behaviour* (s. 63–105). Orlando, FL: Academic Press.
- Pulkkinen, L. (1994). Emotion säätely kehityksessä. *Psykologia*, 29, 404–418.
- Pulkkinen, L. (2006). Aikuisuus. Teoksessa J.-E. Nurmi, T. Ahonen, H. Lyytinen, P. Lyytinen, L. Pulkkinen & I. Ruoppila (toim.), *Ihmisen psykologinen kehitys* (s. 160–205). Helsinki: WSOY.
- Pulkkinen, L. (2009). Personality – a resource or risk for successful development. *Scandinavian Journal of Psychology*, 6, 602–610.
- Pulkkinen, L., Feldt, T. & Kokko, K. (2006). Adaptive behavior in childhood as an antecedent of psychological functioning in early middle age: Linkage via career orientation. *Social Indicators Research*, 77, 171–195.
- Pulkkinen, L., Fyrstén, S., Kinnunen, U., Kinnunen, M.-L., Pitkänen, T. & Kokko, K. (2003). 40+ erään ikäluokan selviytymistarina. Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen julkaisuja, 349.
- Pulkkinen, L., Kokko, K. & Rantanen, J. (2010). *Temperament traits from middle childhood to middle age and their association with adult personality*. Arvioitavaksi lähetetty käsikirjoitus.
- Pulkkinen, L., Nurmi, J. & Kokko, K. (2002). Individual differences in personal goals in mid-thirties. Teoksessa L. Pulkkinen & A. Caspi (toim.), *Paths to successful development: Personality in the life course* (s. 331–352). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Puohiniemi, M. (1995). *Values, consumer attitudes and behaviour: An application of Schwartz's value theory to the analysis of consumer behaviour and attitudes in two national samples*. Helsingin yliopiston sosiaalipsykologian laitoksen tutkimuksia, 5.
- Rantanen, J. (2008). *Work-family interface and psychological well-being: A longitudinal and personality perspective*. (Jyväskylä Studies in Education, Psychology and Social Research, 346). Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Rantanen, J. & Kinnunen, U. (2005). Työn ja perhe-elämän vuorovaikutus. Teoksessa U. Kinnunen, T. Feldt & S. Mauno (toim.), *Työ leipälajina: työhyvinvoinnin psykologiset perusteet* (s. 227–262). Jyväskylä: PS-kustannus.
- 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.
- Savolainen, V. (1996). *Alcohol consumption and alcoholic liver disease: Epidemiology, pathogenesis and genetic risk factors*. Helsingin yliopisto: Oikeuslääketieteen osasto.
- Schwartz, S. H. & Bilsky, W. (1987). Toward a universal psychological structure of human values. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 550–562.
- Schwartz, S. H. & Boehnke, K. (2004). Evaluating the structure of human values with confirmatory factor analysis. *Journal of Research in Personality*, 38, 230–255.
- Seppä, K. (1990). *Makrosytoosin kliininen merkitys satunnaislöydöksenä avohoidossa*.

- (Acta Universitatis Tamperensis, Ser A, Vol. 294). Tampere: Tampereen yliopisto.
- Sillanaukee, P., Kiianmaa, K., Roine, R. & Seppä, K. (1992). Alkoholin suurkulutuksen kriteerit. *Suomen Lääkärilehti*, 47, 2919–2921.
- Staudinger, U. M. & Bluck, S. (2001). A view of midlife development from lifespan theory. Teoksessa M. E. Lachman (toim.), *Handbook of midlife development* (s. 3–39). New York: Wiley.
- Thompson, E. R. (2007). Development and validation of an internationally reliable short-form of the Positive and Negative Affect Schedule (PANAS). *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 38, 227–242.
- Watson, D., Clark, L. A. & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063–1070.

JULKAISUJA LAPSESTA AIKUISEKSI -TUTKIMUKSEN ERI IKÄVAIHEISTA

8-vuotiaat

Pitkänen, L. (1969) Ks. edellä

14-vuotiaat

Pulkkinen, L. (1977). *Kotikasvatuksen psykologia*. Jyväskylä: Gummerus.

20-vuotiaat

Pulkkinen, L. (1984). *Nuoret ja kotikasvatus*. Helsinki: Otava.

27-vuotiaat

Pulkkinen, L. (1988). *Nuoren aikuisen elämänrakenne*. Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen julkaisuja, 293.

36-vuotiaat

Pulkkinen, L. (toim.) (1996). *Lapsesta aikuiseksi*. Jyväskylä: Atena.

Sinkkonen, M. & Pulkkinen, L. (1996). *Elämänrakenne parhaassa aikuisiässä*. Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen julkaisuja, 333.

42-vuotiaat

Pulkkinen, L., Kaprio, J., & Rose, R. J. (toim.). (2006). *Socioemotional development and health from adolescence to adulthood*. 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.

Lisää julkaisutietoja osoitteessa

<https://www.jyu.fi/ytk/laitokset/psykologia/tutkimus/laku/julkaisut>